



САМАДХИ

A. H. ALMAAS

**DIAMOND HEART**

B O O K 3

**BEING AND THE  
MEANING OF LIFE**



Shambhala  
Boston&London  
2013

А. Х. АЛМААС

# АЛМАЗНОЕ СЕРДЦЕ

К Н И Г А 3

# БЫТИЕ И СМЫСЛ ЖИЗНИ

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

Перевод с английского *Александры Никулиной*

Под общей редакцией *Евгения Пустошкина*



Москва  
2023

УДК 298.9  
ББК 86.39  
А51

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

*Публикуется по согласованию с издательством  
«Шамбала Паббликейшнз» (Боулдер, Колорадо, США)  
и Агентством Александра Корженевского*

**Издательство выражает глубокую признательность  
В. Исаеву за бескорыстную помощь в издании книги.**

**Алмаас А. Х.**

А51 Алмазное сердце. Кн. 3: Бытие и смысл жизни / А. Х. Алмаас ; [пер. с англ. А. Никулиной]. — М.: Ганга, 2023. — 368 с. — (Самадхи).

ISBN 978-5-907658-44-8 (рус.)

ISBN 978-0-8348-2385-3 (англ.)

Третья книга серии «Алмазное сердце», составленной из лекций кувейтско-американского психолога и духовного учителя А. Х. Алмааса, посвящена практике реализации Сущности — подлинного ядра личности, настоящей самости человека. Путь к этой реализации начинается с искреннего поиска и стремления познать себя и ведёт сквозь сложные психологические процессы и события к опыту единства с Бытием. Путь самопознания начинается с вопроса «Кто я?» и открывает человеку новый взгляд на привычные вещи — собственные цели, ценности, знания, действие, желания, идеалы. Вы учитесь отличать фальшивый образ себя (эго-идеал) от настоящего присутствия. Вы учитесь осознавать (а не отталкивать) свои негативные состояния и погружаться во внутреннюю тьму, чтобы обрести свободу.

*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. Н. Алмаас, 1989  
© А. Никулина. Перевод  
на русский язык, 2023  
© ООО ИД «Ганга».  
Издание на русском  
языке, оформление, 2023

ISBN: 978-5-907658-44-8 (рус.)

# Оглавление

Предисловие .....	8
Введение к III тому серии «Алмазное сердце» .....	11
Глава 1. Пламя искания .....	15
Глава 2. Здесь ли вы? .....	29
Глава 3. Кто я? .....	40
Глава 4. Пропасьть .....	68
Глава 5. Сущность и эго-идеал .....	91
Глава 6. Разотождествление и вовлечённость .....	132
Глава 7. Не-ожидание .....	161
Глава 8. Поддержка самореализации .....	183
Глава 9. Дилемма границ .....	219
Глава 10. Знание и благо .....	235
Глава 11. Бытие и понимание .....	265
Глава 12. Реагирование, Бытие и делание .....	297
Глава 13. Человечность, уязвимость и Бытие .....	335



Описать это чувство человеку, который полностью его лишён, очень трудно, в особенности потому, что с ним не соотносится никакая антропоморфная концепция Бога. На этом уровне человек ощущает ничтожность человеческих целей и желаний и чудесный высший порядок вещей, который проявляется и в природе, и в мире. Индивидуальное существование видится ему тогда своего рода темницей, человек стремится воспринять вселенную как единое значимое целое.

Альберт Эйнштейн  
«Мир, каким я его вижу»<sup>\*</sup>

---

<sup>\*</sup> Эйнштейн А. Мир, каким я его вижу / пер. А. Бродоцкой. М.: АСТ, 2016. С. 58. Перевод высказывания незначительно видоизменён. — Здесь и далее прим. редактора.

# Предисловие

**М**ы живём в мире, который полон тайны, чуда и красоты. Но большинство из нас редко ощущают причастность к этому реальному миру, созная, скорее, мир, где преобладают борьба, страдания или бессмысленность. Эта ситуация в основном объясняется тем, что мы не осознаём и не воплощаем в полной мере свой человеческий потенциал. Этот потенциал можно раскрыть через реализацию и развитие Сущности\* человека. Человеческая Сущность — это часть нас, врождённая и реальная, которая может участвовать в реальном мире.

Эта серия книг, «Алмазное сердце», представляет собой расшифровку бесед, которые я проводил

---

\* Здесь и далее сохраняется авторское написание важных для алмазного подхода терминов с большой буквы, таких как «Душа», «Сущность», «Бытие» и др.



в группах внутренней работы в Калифорнии и Колорадо в течение нескольких лет, и эти беседы были частью их работы. Их цель состоит в том, чтобы указывать направление и помогать сориентироваться людям, которые глубоко занимаются сложной работой сущностной реализации.

Беседы организованы таким образом, чтобы они показывали различные состояния и стадии реализации в том порядке, в котором они возникают у типичного ученика, — по крайней мере в рамках нашего метода обучения: алмазного подхода. Мы начинаем с состояний, знаний и вопросов, самых важных для начала внутренней работы, затем говорим о всё более глубоких и тонких этапах, и заканчиваем подробным пониманием наиболее зрелых состояний и условий реализации.

В каждой беседе проясняется определённое состояние Сущности или Бытия. Точно и подробно обсуждаются соответствующие психологические проблемы и барьеры, при этом используется современное психологическое понимание как в отношении состояния Бытия, так и в отношении ума человека, его жизни и процесса внутреннего раскрытия.

Следовательно, наша серия бесед — не только подробное и конкретное руководство для ученика, но также выражение и проявление раскрывающейся Сущности человека, которая обнаруживает

тайну, чудо, изысканность и богатство реального мира, нашего истинного наследства. Каждая беседа — реальное выражение определённого аспекта или измерения Бытия в том виде, в каком оно нисходит в сознание учителя в ответ на текущие потребности учеников. Учитель выступает одновременно как воплощение этой реальности и как канал живого знания, который является элементом такого воплощения.

Мне хотелось бы, чтобы большее число членов человеческого содружества приобщились к нашему реальному миру и вкусили невероятную красоту и целостность человеческого бытия, полное проявление любви к Истине.

*Ричмонд, Калифорния*  
1986 г.

# Введение к III тому серии «Алмазное сердце»

Процесс сущностной самореализации предполагает несколько стадий; каждая из стадий связана с сущностными состояниями, психологическими проблемами и мудростью, которая из них возникает. Концептуальное описание этих стадий отчасти зависит от учения, которому следует человек, отчасти от того, на чём сосредоточено обучение. Учение алмазного подхода ориентировано на естественное и спонтанное откровение истины Души при исследовании собственного опыта, которое движимо чистой любовью к истине и радостью от неё.

*На первой естественно возникающей стадии происходит открытие Сущности, то есть истинной*

природы Души. Сущность открывают в непосредственном опыте как глубинное присутствие, проявляющееся в виде многочисленных качеств, которые мы называем *аспектами*. Вы узнаете, что такое Сущность, и понимаете, что в ней состоит истинное избавление от экзистенциальных дефицитов, или нехваток, а также томлений эго и эго-личности. На *второй стадии* возникает объективное понимание эго и ума, которое человек обретает посредством мудрости, доступной благодаря присутствию Сущности. Сравнение с Сущностью — как бы зеркало, которое позволяет понять эго-личность точно и ясно.

Это делает возможным переход к *третьей стадии*, где чувство идентичности смещается от эго к Сущности. В первой книге этой серии мы сосредоточивались на первой стадии, в следующей — на второй. В настоящей книге в основном обсуждается третья стадия — *стадия собственно самореализации*. Проблемы, возникающие здесь, связаны не с различными дефицитами, конфликтами и устремлениями\* личности, а с проблемами самости и идентичности. Важно увидеть, что, хотя человек открывает для себя, что такое Сущность, он продолжает отождествлять-

---

\* В оригинале — англ. *longings*, что обычно означает «томления», «алкания», «страстные устремления».

ся с эго. На этой стадии человек решает проблему, связанную с тем, что он существо, которое переживает Сущность, а не воспринимающее её в качестве своей самости (своего собственного «я») и идентичности.

При таком смещении идентичности ваш центр сдвигается от эго к Сущности, и тогда присутствие Сущности становится центром переживаемой вами вселенной. Этот процесс вступает в конфронтацию с глубоко укоренёнными структурами эго, которые раньше не подвергались сомнению, и растворяет их. Взгляд на себя и вселенную фундаментально трансформируется. Многие вещи, которые раньше воспринимались как основополагающие факты реальности, теперь считаются лишь убеждениями и наивными предположениями.

Это также даёт объективный взгляд на саму Сущность, коль скоро теперь она переживается не с точки зрения личности, а с точки зрения её собственной перспективы. Сущность распознают как Бытие, вневременность, вечное настоящее. В этой книге обсуждается состояние самореализации как в его индивидуальном, так и в универсальном измерениях. Индивидуальное измерение сосредоточивается вокруг вневременности, и оно служит порталом для входа в измерение универсальное, которое сосредоточивается вокруг

развёртывающегося в настоящем переживания единства Бытия.

Подробно рассматриваются реальные переживания, осознания, прозрения и мудрость, которую они приносят, и соответствующие проблемы и структуры эго проясняются настолько, чтобы их можно было распознать в себе. Обсуждаемые состояния и проблемы имеют сложную природу, и читателю нужно соотносить их со своим внутренним переживанием, чтобы не низводить этот материал до сугубо интеллектуального знания. Намерение, стоящее за этими книгами, — принести практическую пользу читателю. Чтобы усвоить истинную пищу, которую можно почерпнуть из изысканий, предложенных в настоящей книге, читателю необходимо всецело и полностью участвовать в процессе — наблюдать за своими переживаниями с той глубиной искренности, которая требуется любому, кто реально участвует в Работе.

## Глава 1

# Пламя искания

Почему я здесь? Куда я иду? Давайте посмотрим, насколько честны мы можем быть с собой, когда пытаемся ответить на эти вопросы. Эти два вопроса взаимосвязаны, а именно: большинство людей считают, что они живут, поскольку есть некая цель; они хотят куда-то прийти. Куда вы хотите идти? Наверное, вы думаете, что знаете, — не так ли? Возможно, вы думаете, что я знаю, куда вам следует идти? Если вы думаете, что я знаю, значит, я могу сказать? И если я скажу, куда вам идти, разве вы последуете моему совету? Сможете ли вы это сделать?

На эти вопросы невозможно ответить умом. Такие вопросы должны оставаться вопросами. Не пытайтесь дать на них простой интеллектуальный ответ.

Они словно пламя. Если вы отвечаете на них умом, вы гасите пламя, потому что ум не знает, не может знать ответов на них. Когда вы отвечаете на них умом и думаете, что знаете ответ, вопроса больше нет. Когда вы считаете, что ответили на такие вопросы, пламя гаснет и больше нет искания.

Если вы довольствуетесь ответами на этом уровне, вы будете жить, как большинство людей, которые полагают, будто знают, почему они здесь и куда идут. Такая жизнь, как правило, кажется поверхностной и незначительной. Жизнь, где нет фундаментального вопрошания, — это жизнь по формулам, в соответствии с чужими словами. Но стоит ли верить тому, что говорят о жизни другие? На самом деле вы ещё не узнали, что истинно, важно, действительно для вас.

Лучше оставаться в неведении, чем делать вид, будто обладаешь знанием. Если вы признаёте своё неведение и не притворяетесь, будто знаете, остаётся один вопрос, и он продолжает гореть в вас как глубокая жажда истины.

Если вы посмотрите на любой момент своей жизни, например нынешний, вы увидите, что обычно вы считаете, будто знаете, что вам лучше всего делать прямо сейчас. Вы мыслите, чувствуете и поступаете так, будто знаете, чему суждено произойти, будто знаете, чего вы хотите и чего важно хотеть.



В каждый миг своей жизни вы не сомневаетесь, что понимаете, каким следует быть. Откуда возникает это знание?

Основной его источник — ваше раннее детство: как те вещи, которым вас специально учили, так и те, которые вы неявным образом впитали из среды. Частично вы черпаете такое знание из того, что слышали или читали. Это обусловленное знание. Каким бы ни был его источник, обусловленное знание не помогает ответить на основополагающие вопросы — например, почему мы здесь. Обусловленное знание говорит, что цель моей жизни — быть счастливым, успешным, хорошо себя чувствовать, получать то, чего я как будто хочу, осуществить свои мечты, получить чужую любовь или много зарабатывать. Такая обусловленность — просто механизм выживания. Вы выжили, вы здесь — значит, это знание выполняло и выполняет свою функцию. Если вы хотите и дальше просто выживать, нет проблем. Но тогда чем вы отличаетесь от любого животного, насекомого, которое рождается, живёт и умирает?

Итак, обусловленное знание гласит, что цель моей жизни — быть счастливым, успешным, хорошо себя чувствовать, получать то, что я, как мне кажется, хочу, осуществить свои мечты, получить чужую любовь или много зарабатывать. Вы впитали в себя

такое знание, и оно не помогает найти ответ на основополагающие вопросы.

Откуда вы знаете, что знание, которое вы получаете от других, — истина? Откуда вы знаете, что у ваших учителей или даже великих мыслителей есть ответ, который подходит вам? Христос говорит: возлюби своего ближнего. Правда ли, что именно это вам нужно делать? Будда говорит, что нет ничего лучше просветления. Откуда вы знаете, что это то, что вам нужно?

Иногда говорят, что нужно учиться быть собой. Звучит хорошо. Иногда говорят, что нужно освободиться от личности и развивать свою Сущность. Звучит превосходно. Откуда вам знать, что в вашей ситуации это поможет? Вообще говоря, вы не знаете, какие из этих идей являются верными и подходящими в вашем случае. Вы не сможете точно это узнать, пока не поэкспериментируете и не поучитесь на собственном опыте. До тех пор ваши действия будут опираться на веру или убеждение. Если вы безоговорочно верите, что чужие слова — истина, ваше внутреннее пламя угаснет. Вы будете уверены, будто ответили на вопросы, хотя ответили не вы; ответил кто-то другой. И тот ответил не для вас, а для себя. Мы утешаемся верой в то, что другие будто бы знают и что мы можем обратиться к ним. Это очень утешительная мысль; она соблазняет на лень. Мы

утешаем себя словами: «Кто-то знает, и со временем я начну изучать этот вопрос. Всё уже известно и всегда мне доступно».

Но разве вы сами в глубине души знаете, что должно произойти? Вы когда-нибудь давали себе возможность сомневаться, жить с пламенем вопроса — и не гасить его сразу, первым же ответом, который слышите? Пламя гасят, чтобы восстановить чувство комфорта и защищённости.

Вам говорят, что хорошо проявлять внимательность, сознавать происходящее. Когда вы пытаетесь это делать, становится немного лучше — но вы ещё не знаете, в этом ли ответ. Вы не знаете, правда ли это решение в вашей ситуации. И если вы считаете, что знаете, вы обманываете себя. Нужно, чтобы вопрос не угасал, пока вы самостоятельно его исследуете.

Наши вопросы — почему мы здесь и куда мы идём — неудобны, но это настоящие, подлинные вопросы для каждого человека. Если вы не задаёте их, не оставляете их всегда открытыми, вы никогда не поймёте для себя, в чём здесь суть. Вы никогда не узнаете, кто вы, почему вы здесь и куда вы идёте. Ваш ум полон мыслей, грёз и планов о том, что вас удовлетворит, сделает счастливым, освободит. Но эти мысли приглашают сам вопрос, убавкивают ваш ум и гасят пламя.

Поэтому первым делом сознавайте, что не знаете ответов. И сознавайте, что ваш ум лихорадочно стремится убедить вас, будто бы вы знаете. Вы не только не знаете ответов — вам не известно, существуют ли такие ответы. Позвольте ли вы сохраняться этим вопросам, если не знаете, есть ли на них ответы? Сможете ли вы проявить такую искренность по отношению к себе? Вы считаете, что вы здесь, потому что верите, что сможете получить что-то, верите, что получите какой-то опыт, надеетесь, что сможете обрести какую-то свободу. Вы действительно это знаете? Вы уверены, что наша работа вам подходит? Как можно быть в чём-то уверенным, если вы не ответите на эти вопросы сами?

Наверное, вы слышали такую идею: если человек считает, что нуждается в любви, то он должен любить других, быть самоотверженным. Звучит хорошо. Так говорят великие мастера. Однако для вас это басни, слухи, возможность для изучения. Это ещё не знание. Вы сможете отбросить свои идеи, мысли, знания и начать такое исследование? Вы сможете оставить этот вопрос открытым? Вы сможете на время забыть все свои формулы, всё, что слышали и читали, всё, что говорили и не говорили ваши родители, слова великих учителей — и остаться один на один с этим вопросом? Почему вы здесь? Куда вы идёте? В чём смысл всего этого? Можете ли

вы по-настоящему задаться этим вопросом — позволить этому пламени интенсивно гореть в вас без того, чтобы гасить его ответом?

Позволим ли мы, чтобы такое искание проросло в нас самих, в нашем сердце, животе, в нашем существе? Позволим ли мы, чтобы наше существо обратилось в знак вопроса, томление? Это искание без мотивации, оно не опирается на какие бы то ни было идеи о цели пути\*. На горизонте нет цели, и потому вопрошание обращается в пламя, которое продолжает гореть и разгораться всё сильнее. Не укрывайте, не гасите и не отпускайте его; просто позвольте ему быть. Пусть оно поглотит вас. Пусть оно сожжёт все ваши идеи и убеждения о том, как всё «должно» быть. Пусть оно сожжёт все ваши представления о хорошем и дурном. Пусть это исследующее вопрошание\*\* станет настолько глубоким и обширным,

---

\* Для сравнения: в психонетическом подходе О. Г. Бахтиярова иногда утверждается, что «лучшая мотивация — это отсутствие мотивации», в том смысле, что любая мотивация — предзаданность, ограничивающая свободную волю исходя из каких-то узких представлений, что парадоксальным образом мешает поиску этой свободы практикующим.

\*\* Здесь автор вводит важнейший для алмазного подхода термин *inquiry*, который можно перевести как «вопрошание», «исследующее вопрошание», «вопрошание-исследование», «вопрошающее исследование». По сути, это основополагающий метод алмазного подхода.

чтобы вы смогли забыть. Отпустить всё, что знаете... хотя бы на какое-то время.

Можете ли вы существовать как вопрошание, вопрошание-исследование истины? Или вы здесь только для того, чтобы жить, работать, есть, любить, ненавидеть, родить детей и умереть? Сможете ли вы отпустить всё то, что, как вам кажется, у вас есть? Сможет ли ваш ум отпустить все ваши накопления, убеждения, теории, знания, понимание и просто быть исканием, чистым вопрошающим исследованием, на которое не влияет никто и ничто, даже ваше прошлое? Даже если раньше вы испытывали любовь, свободу, расслабление и так далее, отчего вы считаете, что именно это нужно вам в данный момент? Возможно, ваши прошлые прозрения истинны, но откуда вам знать, что именно они нужны вам сейчас и в будущем? Единственное, что вы можете сделать, чтобы понять это, — отпустить их. Можете ли вы сохранять полное неведение, незнание; можете ли вы отпустить свой ум, не навязывать ему ничего и в то же время не отключаться, не уходить в бессознательность?

Можно ли избавиться от всех влияний, влияний чужих идей и собственного прошлого, и пребывать в настоящем — в качестве вопрошания? Вы можете заметить, что всегда, когда люди говорят нечто правдоподобное и когда у вас возникает какое-то

озарение, вы говорите: «Вот здорово! Так вот оно что!». Вы хотите погасить пламя. Вы хотите, чтобы первый же найденный ответ снял вопрос.

Почему мы ищем ответы в такой спешке? Мы хватаемся за первое попавшееся обещание, что нас спасут. Почему бы не остаться с вопросом? Что заставляет вас считать, будто ответ — это спасение или свобода? Что заставляет вас думать, что ответ — в просветлении? Что ответ — в любви? Возможно, вам кажется, что вы нуждаетесь в этих вещах, но откуда вам знать, что, если сейчас вы их получите, это будет лучшее, что может произойти? Откуда вы знаете, какими вы должны быть — мёртвыми или живыми, богатыми или бедными, на свободе или в рабстве? Возможно ли позволить своему уму быть свободным?

Я не пытаюсь дать вам ответ; я лишь ставлю перед вами вопрос. Позвольте своему существу сторгать в пламени — ненасытном пламени, где нет предубеждений о том, к чему пламя стремится. Нужно ярко гореть, глубоко стремиться к познанию, хотеть увидеть истину, оставив все предубеждения, полностью пребывать наедине с самим вопросом, и пусть он сожжёт все идеи, убеждения, концепции, даже те, которые вы почерпнули из великих учений. Если вы войдёте в пламя не до конца, разве вы когда-нибудь успокоитесь? Разве вы сможете обрести покой в жизни, пока обходите молчанием

свой вопрос, отвечаете на него прежде, чем придёт настоящий ответ? Разве вы сможете когда-либо довольствоваться чужим ответом?

Теперь ясно, что это сугубо личное начинание. Речь идёт о вашей ситуации, вашей жизни, вашем уме; никто не может за вас ответить на эти вопросы. Какой бы ответ ни пришёл из внешнего мира, он имеет внешнюю природу; вы можете примерить его к своей ситуации, но нужно провести собственное вопрошающее исследование. Можно изучать любые советы, любые наставления, но нельзя прекращать поиск. Не прекращайте поиск лишь потому, что услышали нечто, показавшееся вам верным. Без этого искреннего вопрошания, лишённого мотивов искания, — без этого пламени — невозможно осуществлять Работу. Когда огня нет, любая внутренняя работа опирается просто на идеи и убеждения.

Собственную Работу нужно выполнять, опираясь на ваше собственное вопрошающее исследование; внутренняя работа, которой мы занимаемся здесь, — лишь руководство, дающее направление. Ваша мотивация должна быть чистой, подлинной, истинной; ваше пламя должно гореть. В противном случае вы будете применять Работу не по назначению. Вы придёте в определённую точку, которая отвечает некой предвзятой идее, но совершенно не обязательно, что вас свободно при-



вело бы туда ваше собственное Бытие. Вы можете развивать те или иные качества, освободиться от тех или иных вещей, но откуда вы знаете, что тем самым вы воплощаете свою судьбу? Вы можете думать, что вам нужно проявлять больше любви, меньше страха, быть более спокойным, расслабленным или более богатым и красивым. Может быть, это нужно, а может — нет. Это всего лишь идеи. Однако истинное и искреннее вопрошание не имеет конкретной цели. Если вы думаете, что у вас есть цель, задача, и думаете, что достигнете её, тем самым вы гасите пламя. Если вы сказали себе, что вы здесь, поскольку хотите достичь просветления, хотите быть свободным, хотите быть любящим, хотите быть таким или иным, — это значит, что у вас уже есть знание.

Но в реальности вы не знаете. Это ложь — считать, будто вы знаете. Да, есть вопрос, и вы не знаете ответа на него — вот это правда. Самый честный ответ, который вы можете дать на вопрос: «Почему я здесь?» — звучит так: я здесь, потому что не знаю. Самая подлинная цель вашего пребывания здесь — раздуть это пламя вопрошания.

Эти вопросы — не теоретические или философские. Они составляют корень и сердцевину вашей жизни, они актуальны в каждый её момент, независимо от того, что вы делаете. Если вы не обладаете

знанием, но притворяетесь, будто знаете, вы тратите время попусту. Вы впустую тратите время, неважно, что именно вы делаете. Дело не только в том, что идея в вашем уме может быть неверной для вас: сам факт, что это идея, а не непосредственное восприятие, гасит пламя искания, и ваше раскрытие становится невозможным. Всякий раз, когда ответ — не непосредственное восприятие, он блокирует или искажает ваш опыт.

Я говорю это не для того, чтобы вы обвиняли себя в том, что верите в обладание знанием. Суть не в том, чтобы пытаться сделать себя «хорошим». Нет, мы пытаемся увидеть истину. Вам нужно отчётливо увидеть, каким образом вы гасите пламя и как вы постоянно избегаете этого вопроса.

Можно заняться работой над собой и пережить чудесный опыт, прекрасное прозрение или состояние. Но откуда вам знать, что этот чудесный опыт — то, что вам нужно сейчас? Откуда вы знаете, что знание, которое, как вам кажется, вы получаете, решит вашу ситуацию? Пламя должно гореть. Костёр вопрошания нужно поддерживать, он должен расти, разгораться, усиливаться. Цель нашего вопрошания — не в том, чтобы ослабить вопрошание, а в том, чтобы позволить ему вырасти. Пламя должно сжечь всё вокруг и расти до тех пор, пока не даст ответ самому себе, само став реализацией. Огонь

такого вопрошания может сжечь любой шлак, любое сопротивление, любые идеи, любой накопленный опыт прошлого, и тогда вы действительно сможете увидеть реальность, целостную картину настоящего, и вам не придётся опираться на опыт прошлого или чужой опыт. Когда вы обладаете знанием прямо сейчас и ничто не влияет на вас, то вы можете полноценно уединиться со своей истиной. Без этого, очевидно, вы не можете ничего знать наверняка. Только при наличии такой уверенности жизнь может обрести значимость. Если вы сами знаете, кто вы, вы будете знать, куда идёте, и будете удовлетворены.

Да, здесь даются руководство и помощь, но не для того, чтобы представить ответы, а только чтобы помочь вашему вопрошанию-исследованию. Цель этой Работы — вдохновить вас на собственное внутреннее развитие, каким бы оно ни было, помочь вам остаться наедине со своим исканием. Может быть нелегко оставаться наедине с собой. Обычно нас не поддерживают и не поощряют, чтобы мы просто проявляли своё существо, были аутентичными, а не имитировали или реагировали. Вы можете быть открытыми, выслушивать чужие предложения, но всё это всего лишь открывает варианты возможного; всё-таки нужно задавать вопросы самостоятельно, в сокровенности своего

сердца. Является ли тот или иной ответ вашим собственным переживанием, *вашим* ответом? Нужно проявлять полную открытость и не использовать то, что вы слышите, дабы утешать себя. Нужно использовать эти слова, чтобы разжечь пламя своего исследования-вопросания.

Можете ли вы позволить себе быть совершенно откровенными с собой, всецело свободными от влияний и предубеждений? Можете ли вы позволять этому исследующему вопрошанию, этому пламени гореть в такой сокровенной интимности, в глубоком внутреннем уединении?

## Глава 2

# Здесь ли вы?

Несколько недель назад мы задались вопросом: «Почему вы здесь?». Теперь мы зададим ещё более глубокий вопрос: «Здесь ли вы?». Действительно ли вы здесь, в этом помещении? Я не спрашиваю, здесь ли ваше тело, поскольку это очевидно. Но *вы сами* — здесь ли? Чувствуете ли вы, что присутствуете здесь, в этом помещении? Сознаете ли вы своё присутствие здесь, свой текущий опыт в данный момент? Или же теряете себя в мыслях, фантазиях, планах, эмоциональных реакциях? Вы здесь — или вас занимают симпатии и антипатии? Вы здесь — или только и делаете, что оцениваете себя и всё прочее?

Вы сейчас здесь — или же вы стараетесь быть здесь, прилагаете символические усилия, потому что мы

обсуждаем это? Сознаёте ли вы, какие вещи и люди вас окружают? Сознаёте ли вы своё окружение или потерялись в вихре мыслей? Когда вы слышите вопрос «Вы здесь?», при ответе на него не стоит стремиться к «хорошести» или правильности. Важно лишь искренне и самостоятельно исследовать, здесь вы или нет? Вы — в своём теле, не помните о нём или сознаёте его только частично? Когда я говорю: «Вы в своём теле?» — я имею в виду: «Вы целиком присутствуете в нём?». Мне хочется знать, присутствуете ли вы в своих ногах или просто обладаете ногами. Живёте ли вы в них или они — просто предмет, которым вы пользуетесь при ходьбе? Присутствуете вы в животе или лишь смутно понимаете, что у вас он есть? Или его назначение — только принятие пищи?

Вы реально присутствуете в своих руках или двигаете ими с некоторой отстранённостью? Присутствуете ли вы в своих клетках, обитаете ли вы в своём теле, наполняете ли его? Если вы — не в своём теле, каким смыслом обладает ваш настоящий опыт? Вы готовитесь к тому, что будете здесь в будущем? Может, вы обозначаете условия, говоря себе: «Когда случится то-то и то-то, у меня появится время, я буду здесь»? Если вы не присутствуете сейчас, для чего вы себя бережёте?

Что бы вы ни рассказывали себе сейчас, в этот миг, есть только этот момент, здесь и сейчас. Боль-

ше не существует ничего. В вашем непосредственном опыте только здесь и сейчас имеет значение. Только сейчас реально. И так всегда. В каждый миг существует только настоящее. Значит, нужно спросить, почему мы откладываем, ожидаем подходящего времени, ждём, что в будущем возникнут правильные обстоятельства. Может быть, правильное время никогда не наступит. Может быть, условия, о которых вы думаете, никогда не сойдутся. Когда же вы начнёте существовать? Когда вы начнёте присутствовать здесь, жить? Неважно, какие представления о прошлом и будущем преобладают в вашем опыте, — сейчас существует только этот миг, и только он обладает для вас каким-то значением. Самый непосредственный и очевидный факт опыта состоит в том, что существует только настоящее мгновение. Сейчас больше ничего нет. Что бы ни происходило в настоящем — это и есть ваша жизнь. Будущее — не ваша жизнь; оно никогда не приходит. В реальности всегда есть только настоящее мгновение.

Возможно, стоит позволить себе быть? Я не предлагаю вам разрешить себе получить или сделать что-то, или даже что-то понять. Я говорю просто о бытии. Позволяете ли вы себе простую привилегию бытия, существования? Почему вы думаете, что вещи, которые вы делаете, имеете, получаете или

не получаете, важнее, чем просто бытие здесь? Почему вы постоянно хотите что-то получить или куда-то прийти? Почему бы просто не расслабиться и не пребывать здесь, существуя во всех своих клетках, образующих ваше тело? Когда вы позволите себе спуститься от своих возвышенных забот до почвы, на которой стоите?

Перестаньте гоняться за различными вещами; перестаньте мечтать, создавать схемы, планировать, работать, достигать, стараться, двигаться, манипулировать, пытаться кем-то быть, пытаться куда-то добраться. Вы забываете о самой простой, самой очевидной вещи, а именно — о том, чтобы *быть здесь*. Если вы отсутствуете в своём теле, вы не замечаете источника всякой значимости, смысла и удовлетворения. Как можно испытывать удовлетворение, если вы здесь отсутствуете? Мы не замечаем свою суть, которая в основе своей — бытийность, существование. Если мы отсутствуем здесь, мы существуем лишь на периферии реальности. Мы недостаточно ценим просто бытие. Вместо этого мы ценим то, чего хотим достичь или чем хотим обладать. В этом состоит наша величайшая ошибка. Её называют «великим предательством».

Мы постоянно и разными способами ищем удовольствия, счастья и совершенно игнорируем самое простое, изначальное удовольствие, которое,



вообще говоря, также и самое большое наслаждение: просто бытие здесь. Когда мы реально присутствуем, само присутствие проявляется как полнота, удовлетворённость и блаженная нега.

Из-за своих привычек и обусловленности мы забываем о величайшем сокровище, которое у нас есть, о своём изначальном достоянии — удовольствии и лёгкости существования. Мы думаем, что испытаем удовольствие или восторг, если осуществим некий план, если исполнится мечта, если человек, который нам дорог, полюбит нас, если мы отправимся в восхитительную поездку. Такая установка принижает нашу суть. Мы *сами* — удовольствие, мы сами — радость, мы сами — глубочайший смысл и высшая ценность. Когда мы понимаем это, мы видим, что абсурдно считать, будто мы получим удовольствие и радость посредством этих внешних вещей — посредством тех или иных действий, одобрения или любви какого-то человека. Мы понимаем, что были сбиты с толку; мы шли по ложному следу.

Счастье, ценность и удовольствие — не результат чего-либо. Эти качества — часть нашей фундаментальной природы. Если мы просто позволяем себе быть, мы приобщаемся к своему естественному опыту. Вы — самое ценное, что есть во вселенной, но ведёте себя так, будто вы беднейшее и зауряднейшее существо. На самом деле увидеть это не так

сложно. Просто остановите этот бесконечный вихрь. Позвольте себе расслабиться и присутствовать. Вы можете позволить себе это в любой ситуации. Не обязательно находиться на Канарских островах, чтобы испытывать счастье. Не обязательно быть с человеком, который любит вас, чтобы испытывать счастье. Ставить себе условия для счастья — значит принижать себя. Конечно, вы можете быть счастливым на Канарских островах или с любимым человеком, но что делать в оставшееся время?

Вы отрекаетесь от себя, а затем начинаете искать удовлетворения. Вы чувствуете, что чего-то не хватает, поэтому постоянно ищете, всё более и более лихорадочно, ведь ничто из того, что вы приобретаете или делаете, не даёт вам ощущения полноты. Весь этот сценарий возникает оттого, что вы перестали *быть*. Если вы просто позволите себе быть, то вам некуда идти, нечего искать, поскольку есть полнота бытия. Не бывает так, что одних людей бытие удовлетворяет, а других нет; нет, каждый ощущает удовлетворение от бытия собой. Это качество нашей человеческой природы. Это наше природное дарование. В этом состоит смысл бытия человеком. Нам нужно сделать лишь одно — позволить себе быть.

Если вы просто ощутите самого себя в настоящем — даже если вы не чувствуете своё бытие полноценным, удовлетворительным образом, — вы

естественно начнёте осознавать, что именно блокирует ваше бытие. Что мешает мне быть в настоящем? Почему я хочу уйти куда-то ещё? Почему я постоянно думаю о том, что сделает меня счастливым? Мы можем проявить естественное любопытство и начать распутывать убеждения, надежды и страхи, которые создают препятствия сознанию своего бытия.

Когда мы немного задумываемся, то понимаем: счастье — не то, что можно где-то получить, и не результат некоего действия, которое мы совершаем. В реальности мы ищем не что иное, как саму ткань нашей бытийности. Мы ищем удовольствие, радость, счастье, покой, силу, энергию. Но это просто проявления нашего существования. Наша природа, наш источник — самое ценное, что есть. Само существование — это восторг. Это существование, этот восторг всё время лежат в сердце реальности.

Поскольку мы забываем о своих истоках и своей истинной природе, мы обычно остаёмся на задворках существования и никогда не даём себе жить в своём центре и из него. Получается довольно трагичный сюжет. Когда духовные учителя говорят, что вы спите или заблудились, они имеют в виду, что вы сбились с пути, отдалившись от своего бытия. Вы спите и не ведаете о своей бытийности. Но не стоит думать, будто вы сбились с пути в том

смысле, что были в другом месте, потерялись и теперь попали сюда. На самом деле вы были здесь всё время. На самом деле вы остаётесь здесь всегда, но вы всегда искали в других местах. Ваша бытийность *и есть* то, что ощущает, смотрит, чувствует.

Мы — бытийность, а не мысли, сменяющие друг друга. Мы нечто гораздо более фундаментальное, существенное, чем мысли. Мы бытийность, существование, присутствие, насыщающее собой настоящее и наполняющее наше тело. Мы далеко уходим от себя, но то, что мы ищем, очень близко. Мы постоянно следим, отвечает ли ситуация нашим желаниям. Хорошая она или плохая? Но значение любого опыта — в нашем простом присутствии и ничего больше. Содержание любого опыта состоит лишь во внешнем проявлении этого центрального присутствия.

Так в чём смысл ожидания? Чего именно вы ждёте? Что кто-нибудь даст вам то, чего вы всегда хотели? Что с Небес спустится поезд с вкусняшками? Однако никакое возможное событие не может быть таким же хорошим, ценным, как вы сами.

Только надежда на будущее мешает вам быть, присутствовать. Надежда на изменения вынуждает вас стремиться к некому выдуманному будущему. Но это мираж; вы никогда не доберётесь до него. Мираж мешает вам увидеть очевидное, бесцен-

ность Бытия. Это огромное искажение, великое непонимание того, что принесёт удовлетворение и наполненность. Когда вы бежите за миражом, вы отвергаете себя.

Конечно, когда вы позволите себе быть, погружаться в реальность, возможно, вы испытаете неприятные вещи; но это лишь препятствия, которые мешают вам быть. Со временем благодаря присутствию они растворятся. Вы можете испытывать дискомфорт, страх, боль, различные отрицательные чувства. Этих вещей вы пытаетесь избежать, когда не присутствуете здесь. Но это просто накопленные переживания, загнанные под ковёр бессознательного; это не вы. Вы сталкиваетесь с ними на пути к бытийности. Когда мы признаём и понимаем эти чувства из состояния присутствия, они растворяются, потому что представление о нас, на которое они опираются, не реально.

Когда эти иллюзии исчезнут, проявится и останется то, что реально, — ваша природа. Вы проходите процесс очищения не потому, что само Бытие загрязнено, а потому, что у вас есть множество скопившихся предположений и убеждений о реальности. Если вы продолжите надеяться и рассказывать себе истории, вы не проснётесь, потому что реальность остаётся такой, какая она есть, нравится вам это или нет. Мираж ещё никак не помог вам —

он и не поможет, даже если вы проявите больше настойчивости. Вы хотели бы, чтобы было иначе? Вы хотели бы, чтобы ваше счастье опиралось на что-то, кроме вашей природы?

Цель нашей работы здесь — не в том, чтобы куда-то прийти или чего-то достичь, а в том, чтобы позволить проявиться нашему бытию. Просто пребывайте в своём теле. Мы говорим не о действии, которое вы совершаете иногда, во время медитации, а в остальное время занимаетесь важными вещами. Мы думаем так: «Сейчас я займусь медитацией, а затем день продолжится, я вернусь к важным планам». Но что же важно? Вы сами. Нет нужды делать что-то важное, чтобы *быть важным*. Нет нужды достигать просветления или совершать благородные поступки, чтобы ваша жизнь обрела важность. Вы есть. Это самое важное. Вы совершенно особенны, в любой момент. Вы важны не потому, что вас считают особенным, и не из-за каких-то необычных способностей или достижений. Вы важны в силу своей природы; вы неизбежно обладаете значением и ценностью. Это никак невозможно опровергнуть или доказать.

Вы важны, потому что без вашего реального присутствия жизнь не имеет никакого смысла, никакой ценности. Когда вы осознаёте своё существование, опыт превращается в неограниченное удовольствие.

Такое удовольствие есть независимо от того, что вы делаете, — драите полы, идёте в уборную, создаёте что-то прекрасное. Каждый миг бесценен и проживается во всей полноте. Вы не являетесь чувствами, мыслями или содержанием сознания. Всё это — не ваша суть. Вы — полнота своего Бытия, сама субстанция своего присутствия.

## Глава 3

# Кто я?

Какое-то время назад я задал вопрос: «Почему вы здесь?». В другой раз я спрашивал: «Здесь ли вы?». Не знаю, размышляли вы над этими вопросами и исследовали их самостоятельно или нет. Сегодня я задам третий вопрос, который является естественным развитием предыдущих: «Кто вы?».

Ответ на этот вопрос — не какое-то утверждение, поэтому, если у вас в голове возникают какие-то слова, не обращайтесь внимания. Мы собираемся выяснить, можно ли вообще ответить на вопрос: «Кто я?». Я не дам вам ответов, но буду направлять исследование при помощи вопросов, и вы сможете изучить этот вопрос во время беседы.

Мы всегда говорим: «Я есть...» и «Я хочу...» — поэтому следует понять, что такое «я». Мы не пред-



полагаем заранее, что есть такое явление, как «я». Мы не хотим начинать с предположений. Итак, мы не предполагаем, что есть ответ, или что он один, или что ответа нет. Мы не предполагаем, что, если ответ есть, его можно выразить словами. Мы хотим быть открыты для любых возможностей. Мы хотим задавать этот вопрос совершенно открыто, без всяких предположений. Такое исследование будет строиться исключительно на любопытстве и заинтересованности в поиске истины. Какая истина ожидает вас здесь?

Вы можете заметить, что, когда спрашиваете: «Кто я?» — вам приходят в голову подобные фразы: «Я тот, кто сделал это» или «Мой рост — 165 см, вес — 59 кг». В вашем уме могут возникать утверждения, образы и ощущения. Мы не говорим, что это не вы; мы хотим исследовать, так это или нет.

Мы исходим из предположения, что самость, или «я», можно найти и что, если её можно найти, её можно описать. Мы хотим исследовать, кто вы есть, — есть ли вообще такая вещь на самом деле; и если есть, то что она такое и можно ли её познать. Вы, наверное, думаете: «Конечно, у меня есть самость, или „я“, и я знаю, что́ это, а если не знаю, то когда-нибудь узнаю». Я же говорю вам, что не нужно предположений. Вы скажете: «Подождите-ка, что тогда остаётся?». Ничего не остаётся — в этом-то и суть.

Обратите внимание, что мы используем слова «я» (I) и «самость» (*self*) и думаем, чувствуем и ведём себя так, будто существует нечто такое, как наша «самость». У нас уже есть чувство, или ощущение, присутствия самости, «я-йности». Теперь нужно исследовать, что представляет собой это чувство самости. Что это за чувство — быть личностью, самостью, идентичностью? О чём идёт речь, когда вы говорите: «Я есть», «Я хочу», «Мне нравится», «Я делаю» или «Я не делаю»?

Возможно, в прошлом у вас был некий опыт и вы ощутили: «Это я». Вы могли быть правы или нет. Даже если тогда вы реально узнали себя, наверное, теперь у вас другая самость. Мы хотим понять, что вы испытываете сейчас. Мы хотим быть именно здесь, сейчас. Давайте исследуем наши убеждения, а не будем принимать их как должное. Когда у вас есть опыт того, что вы считаете своей истинной самостью, нередко вы думаете: «Я ощутил себя — вот и всё, теперь я всегда буду счастлив». Что ж, может быть, но мы хотим знать, что происходит сейчас. Вы можете точно ответить на вопрос: «Кто я?» — от своего лица в данный момент?

Наше исследование может кое-что продвинуть: нужно связать чувство «я», чувство самости с тем,

что называют «идентичностью»<sup>\*</sup> или «отождествлением». Выяснение того, кто вы есть, — по сути, это выяснение вашей идентичности. Связь между идентичностью и отождествлением становится ясной, если взглянуть на свой опыт в любой момент и обратить внимание, что как только вы отождествляетесь с чем-либо, то начинаете считать себя чем-то конкретным. Возможно, на уровне сознания вы не понимаете, кем считаете себя, но в любой момент вы считаете себя кем-то или чем-то.

Поэтому стоит разобраться, чем или кем вы себя считаете в каждый момент, и поставить такую идентичность под вопрос. Правда ли это вы? Отождествление присутствует постоянно, есть некое ощущение самости: «Я наблюдаю» или «Я сижу». Когда вы говорите «я», это «я» к чему-то относится. Действительно ли то, к чему относится «я», — это вы?

Например, когда вы медитируете, кто медитирует? Кто сидит в медитации прямо сейчас? Осознавайте свой опыт. Попробуйте ответить на этот вопрос. К чему вы относите «я»? Что это за «я», которое сидит? Скорее всего, вы увидите, что относите «я» к своему телу. Сидит тело, поэтому, когда вы

---

\* Идентичность (*identity*) — система отождествлённостей — того, с чем вы идентифицируетеесь.

говорите: «Я сижу», разве вы не говорите: «Я — тело»? Вы не считаете себя чувством или восприятием, потому что чувства не сидят, ум не ходит. Только тело сидит, ходит и двигается.

Мы видим, что отождествление с телом — нечто сильное и постоянное. Оно намного тоньше и глубже, чем мы обычно думаем. Конечно, некоторые люди не могут вообразить ничего другого: «Чем ещё я могу быть?». Нелегко разотождествиться с телом, ведь всю свою жизнь мы считаем себя им. Я не говорю, что нужно что-то делать, чтобы это изменить; просто нужно осознавать, что это так. Правда ли вы осознаёте, что считаете себя телом?

Когда мы говорим о «своём теле» — кому оно принадлежит? Точнее будет говорить о «себе», но что именно это значит? Кем является тот, кто обладает телом и личностью? О ком идёт речь, когда вы говорите: «У меня есть тело»? Что это за «я»? Неразумно говорить: «У меня есть я» или «У самости есть самость». Получается, есть большая самость, которая обладает маленькой?

Вы уже запутались? Это хорошо. Вы запутались, а раньше всегда считали, что знаете. Одна из целей этого исследования — показать, что на самом деле вы не знаете.

Теперь смотрите самостоятельно, сидите и наблюдайте. Кто смотрит? Просто наблюдайте сейчас

за собой, как вы сидите и смотрите. Что смотрит? Что вы переживаете? Вы скажете: «Ну, я смотрю своими глазами и думаю своей головой». Что смотрит вашими глазами? Что думает вашей головой? Кем вы себя считаете?

Вы — присутствие, сидящее здесь. Что за присутствие вы испытываете? Обладает ли оно формой? Скорее всего, вы сразу заметите, что форма вашего присутствия напоминает ваше тело; даже если вы не считаете своё тело собой, по меньшей мере форма вашего тела определяет, кто вы. Мы не хотим сказать, что подобное отождествление — нечто плохое или неправильное. Мы не знаем. Мы просто хотим исследовать, насколько оно реальное.

Вы сможете это сделать, если посмотрите на свой текущий опыт. Что такое «вы»? В настоящий момент, в непосредственном опыте, кем вы себя считаете? Если вы осознаёте, что воспринимаете себя как тело, то осознание этой отождествлённости обычно ведёт к разотождествлению. Вы начинаете понимать, что, возможно, вы — не тело. Что же вы тогда?

Если вы сейчас не считаете себя телом, кем вы себя считаете? Возможно, у вас возникает чувство идентичности или чувство бытия отдельным существом. Что это за чувство? Вы можете связывать его с вашим умом. «Кажется, есть чувство самости,

и, кажется, оно находится внутри тела, но не есть моё тело». Что это за «вы», которое обладает самостью? Это чувство? Ощущение? Вы называете самостью, своим «я» мысль или поток мыслей? Вы называете самостью эмоциональную или ментальную реакцию? Или нечто, связанное с прошлым? Вы считаете себя всеми событиями своего прошлого?

Вполне нормально определять себя при помощи воспоминаний: «Я родилась такого-то и такого-то числа, у таких-то родителей, под таким-то знаком и так далее. Мать бросила меня; мать любила меня. Я ходила в школу, мне это не нравилось, и всё равно я получала пятёрки. До 21 года у меня не было сексуального опыта, что меня раздражало. Я забеременела и сделала аборт. Я вышла замуж, но прожила в браке недолго и так далее». Верно? Так вы определяете себя. Вы можете представить, описать себя, не обращаясь к таким воспоминаниям?

Все эти события в своей совокупности неразрывно связаны с тем, кем вы себя считаете. Ментальное чувство идентичности и эмоциональное чувство самости неотличимы от того, что с вами происходило. Похоже, все происшествия вашей жизни — любые события, чувства, эмоции, реакции, хороший и дурной опыт, вся ваша история — неотделимы от того, кем вы считаете себя сейчас. Вообще говоря, обычно именно по ним вы себя узнаете.

Но как ваша сущность связана с вашей историей? Личная история случилась с вашим телом. Когда вы говорите: «Меня сбила машина» — что же именно сбила машина? Когда вы говорите: «Меня оставили одну-одинёшеньку» — что именно, по вашему мнению, оставила ваша мать? «Я родился» — что именно родилось? Вы связываете все эти события, все эти воспоминания со своим телом. Тело движется во времени и пространстве, и все эти вещи происходят с ним. Поэтому либо вы считаете собой само тело, либо создаёте аморфный конструкт из произошедших с ним событий — нечто вроде психологической идентичности, которая определяет ваше текущее чувство идентичности. И по какой-то причине вам кажется, что она будет определять ваше будущее.

Итак, теперь вы можете осознавать, что отождествляетесь с этой личной историей и собирательным чувством самости. На всех этих явлениях есть ярлык, который вы называете «собой». Что это за ярлык? Когда вы считаете, что вас определяет личная история, сюда входит весь ваш опыт, даже переживания самореализации, просветления и Сущности. Вы используете и эти воспоминания, чтобы определять себя. Например, вы можете вспомнить опыт, случившийся около двух месяцев назад, когда вы пережили своё истинное

«я», и теперь вы считаете, что это вы. Воспоминание стало пищей, подпитывающей вашу личную историю. Теперь вы пытаетесь генерировать свою идентичность через вспоминание этого опыта. А кто сказал, что сейчас вы — именно это? Разве вы всегда одинаковы? Когда вы считаете, что вас определяет воспоминание, его характер не имеет значения — оно может быть хорошим, плохим, глубинным, поверхностным, истинным или ложным; все воспоминания копятся и составляют вашу личную историю. Даже опыт вашего истинного «я» можно запомнить и включить в коллекцию. Однако ваша истинная сущность — не какая-то совокупность и не какая-то коллекция.

Не правда ли, это загадочно? Теперь вы можете сказать: «Погодите-ка. Если я — не это тело и не личная история как я её ощущаю, так кто же я тогда? Я словно стою на пороге какого-то открытия». Когда вы говорите: «Я словно стою на пороге какого-то открытия», вы задаёте вопрос: «Пугаться или с нетерпением ждать? Стоит ли надеяться? Следует ли бояться? Стоит ли идти навстречу этому опыту или сопротивляться?». Ладно, кто вы теперь, в этот миг? Разве вы не отождествляете со своей личной историей? И разве личная история не хочет добыть ещё один опыт, чтобы наверняка узнать, кто же вы такой?



Представим, что я мог бы сказать вам, кто вы на самом деле. Что это изменит? Допустим, я скажу: «Да, у вас есть самость, и она выглядит так-то и так-то и делает то-то». Что с того? Это просто очередная порция информации, которую вы запомните и включите в личную историю. Это даже не переживание — это воспоминание, и то не ваше.

Возможно ли не только смотреть на своё тело и видеть свою отождествлённость с ним, но и объективно видеть свою личную историю без отождествления с ней? Возможно ли сразу воспринимать всю тотальную целостность вашей личности? По большей части вы отождествляетесь с этой тотальной целостностью; находитесь в её сердцевине, словно в некой среде наподобие облака, и позволяете атмосфере этого облака определять вас. В состоянии ли вы осознать, что вы так делаете? Можете ли вы прямо сейчас взглянуть на переживаемый опыт и увидеть, как вы отождествляетесь со своей личной историей? Осознаёте ли вы, насколько трудно отрешиться от этих мыслей, воспоминаний и представлений о себе?

Не старайтесь отрешиться. Просто признавайте своё отсутствие отрешённости. Мы не пытаемся ничего делать, мы просто пытаемся увидеть. Мы просто хотим понять, что есть в реальности. И я просто советую вам посмотреть сюда, туда и туда. Больше

ничего. Как я говорил, мы исследуем. Мы обязательно исходим из посылки, что существует конкретный ответ или что его в принципе можно найти. Мы просто исследуем, и до сих пор я ни о чём не рассказал.

Посмотрите так на тотальную целостность своей личности — и вы заметите, что есть сценарии, которые кажутся неизменными. Вы всегда считали, что вы — один и тот же человек. Возможно, вы немного изменились — может быть, вам нравятся другие вещи, может быть, вы стали счастливее; но в целом вы такой же. Вы мыслите так же. Вы по-прежнему испытываете такие же чувства или реагируете так же, как раньше. Личная история обладает смутным постоянством и непрерывностью, которые обеспечивают ощущение идентичности. Это ощущение — всего лишь ярлык, чувство, источник которого — собрание воспоминаний.

Нечто похожее происходит в кино. Если вы смотрите фильм, он кажется непрерывным, но стоит остановить его, и вы заметите, что одна картинка сменяет другую и так далее. Ваши воспоминания — это серия картинок, как в фильме. Такие картинки соединяются и движутся, и тогда возникает чувство непрерывности, при помощи которого вы определяете себя. Ваша личная история определяет, кто вы есть, чем вы занимаетесь; по сути, она определяет

ваше текущее самочувствие и ваши действия, когда вы закончите исследование.

Видите, насколько трудно отрешиться от этого? Нельзя позволить себе сказать: «Ладно, возможно, эти вещи не должны меня определять. Возможно, мне необязательно знать, куда идти, когда встреча закончится», — ведь тогда вы решите: «Постойте-ка. Я же погибну. Я потеряю память, и меня придёт-ся забрать в больницу и поить лекарствами, чтобы я вспомнил себя. Лучше буду-ка я держаться за свои воспоминания, свою идентичность. Сейчас у меня есть вектор; я знаю, кто я такой, а потому я в безопасности». Но как может произойти что-то новое? Всё, что произойдёт, уже определено этими вещами.

Возможно, вы схитрите и скажете: «Да, я так поступаю, но я знаю и другое. Я знаю, что на самом деле я — не моя личная история. Сейчас я переживаю сущностное состояние; оно прекрасно и похоже на любовь. Должно быть, это и есть я, верно?». Если вы считаете эти состояния собой, просто наблюдайте. Сознавайте, что же вы считаете собой. Час назад переживали ли вы это же сущностное состояние? Если его не было, то кем вы были тогда? Сущность проявляется по-разному, множеством способов. Возможно, час назад вы были другим её аспектом. На самом деле вы знаете, что помните один опыт, а теперь возникает другой. Отчего вы думаете, что

вы — именно он? Пройдёт несколько мгновений — и вы будете испытывать что-то другое.

Например, вы можете говорить: «В последние дни я чувствую себя очень несчастным» или «Я злюсь». Что вы хотите сказать? Точны ли такие выражения? Существует ли «я», которое чувствует подобные вещи? Да, в вашем теле возникают чувства и ощущения несчастья, а в вашем уме есть идеи и ассоциации, связанные с несчастьем, но почему вы предполагаете, что несчастны вы сами? Возможно, вы думаете, что вы — это ваши чувства. Вы реально злитесь или просто признаёте гнев в теле и уме? Не рассуждайте; просто посмотрите, что происходит.

Итак, мы видим, что в разные моменты вы считаете собой своё тело, или чувство, или сущностный аспект. У вашего ощущения идентичности постоянно меняется ярлык. Непрерывно меняется то, что вы считаете собой. Меняются содержания, но вы всегда говорите «я», словно «я» — это одна вещь.

Возможно ли сознавать весь этот процесс в целом? Возможно ли сознавать: сейчас я отождествляюсь со своим телом, сейчас с мыслью, а теперь с воспоминанием, теперь с чувством — сознавать процесс привязки идентичности к различным вещам? Если именно так мы поступаем, почему бы не изучить этот процесс?

Значит ли это, что не существует «я», настоящей самости? Состоит ли дело просто в отождествлении, в привязанности к той или иной вещи с отсутствием какой-либо непрерывности? Если это так, то не существует ни самости, ни вас, ни «я», а есть только нити событий, привязанностей и отождествлённостей. Возможно, это и есть ответ. Но давайте посмотрим, есть ли другие возможности. Мы видим, что наше сознавание, наше сознание может расширяться и охватывать всё больше и больше.

Когда вы привязываете своё чувство отождествлённости к чему-то конкретному, каким образом вы это делаете? Что происходит на самом деле? Когда вы чувствуете, что вы — тело, проникните в это чувство. Какие действия заставляют вас считать тело собой? Почему бы просто не чувствовать присутствие тела? Зачем говорить: «Я — моё тело»? Что происходит, когда вы говорите: «Я сижу и говорю», а не: «Я сознаю тело, которое сидит и говорит»? Что происходит в этом случае? Так же вы поступаете и со своей личной историей, психологическим чувством идентичности. Почему бы не сказать: «Да, вот восприятие, а вот воспоминание», вместо того чтобы говорить: «Это я»?

Как происходит отождествление? Нужно пронаблюдать процесс образования привязанности; нужно посмотреть на процесс именования. Когда мы

исследуем такие вопросы, то видим мыслительный процесс, где используются понятия. Существует понятие самости, идентичности, которая, по нашему мнению, нам нужна. Существуют также напряжения в теле, которые сопровождают этот процесс мысли. А напряжения в теле, мыслительный процесс и чувство привязанности к своей идентичности неразрывно связаны; их нельзя разделить.

Затем можно осознавать этот мыслительный процесс и процесс цепляния, а значит, и сценарий телесных напряжений без того, чтобы что-то менять. Вместо того чтобы определять себя через эти мысли, напряжения и ощущения, почему бы не рассматривать их как тотальное целое, как сознание, а не как ограничение или самоопределение? В таком случае есть сознание, которое наблюдает мыслительные процессы и связи, физические и эмоциональные, но необязательно вовлекается в них. Что способно наблюдать тотальную целостность наших мыслительных процессов, напряжений в теле, эмоций, само тело, образ тела, представление о себе, личную историю, всё что угодно? Что наблюдает? Что способно вобрать всё это?

Здесь дело не в том, чтобы размышлять об этом. Если вы предаётесь размышлениям об этом, просто сознавайте сам факт, что вы размышляете. Дело здесь и не в том, чтобы представлять себе ответ.

Если вы начинаете представлять, просто сознавайте такую попытку. И тогда, следуя за своим сознанием, вы увидите, что если вы не можете сознавать всю тотальную целостность опыта, то дело в том, что присутствуют мысли, в которые вы вовлекаетесь. Вы застряли в определённых мыслях, определённых напряжениях, которые удерживают вас в происходящем. Я не прошу вас смотреть на того, кто смотрит, я лишь прошу сознавать все явления одновременно — всю тотальную целостность опыта. Даже ту его часть, которая хочет смотреть: что́ это — мысль, напряжение в теле, воспоминание?

Возможно ли наблюдать самих себя не только в настоящем мгновении, но и охватив всю протяжённость времени, всю вашу жизнь в целом? Возможно ли ощутить, что есть целая жизнь, которая изначально была и остаётся непрерывной? Что же собирает это всё воедино?

Можете ли вы отрешиться от этой истории, от той отождествлённости, которая у вас есть сейчас, через сознание этой отождествлённости? Быть может, вы отождествляетесь сейчас с той своей частью, которая хочет понять, что я говорю? Когда вы сознаёте это, исходит ли ваше сознание ситуации в целом из вашего тела? Присутствует ли в вашем теле нечто, что смотрит во внешний мир? Если ваше внимание наблюдает исходя из тела, можете ли вы отрешиться

от этого — сознать, что вы привязываетесь к бытию внутри своего тела?

Если мы продолжим это исследование, то увидим, что некоторые наши отождествления ограничены нашими идеями о времени, другие — нашими идеями о пространстве. Мы обращаемся к времени и пространству, чтобы определить себя. Так ли это необходимо? Что, если не обращаться ко времени и пространству с этой целью? Если не обращаться к своей личной истории? Не обращаться к своим идеям о внутреннем, внешнем, большом, малом и так далее? Что, если просто сознать тенденцию самоограничения в теле, сознать, что вы делаете себя большим или малым, помещаете себя внутри тела или вовне?

Сейчас ваши мысли могут стремительно меняться. Сознавайте процесс мышления. Это не вопрос, который нужно обдумывать. Мыслительный процесс определяется вашей личной историей. Однако вполне возможно сознать всё то, о чём мы тут рассуждаем. Итак, что происходит, если вы не пытаетесь создавать идентичность посредством своего тела, чувств, мыслей, воспоминаний или представления о пространстве и времени?

Речь идёт не о том, чтобы познать нечто путём наименования этого; речь о том, чтобы просто сознать то, о чём мы тут говорим. Не нужно принимать



никаких решений; не нужно ничего запоминать. Не требуется никакая работа, которую вы совершили в прошлом. Вам ничего не требуется. Мы просто наблюдаем за ситуацией в настоящем. Нет нужды освобождаться от чего-либо; не требуется никаких действий. Мы не говорим о необходимости какого-то конкретного переживания. Мы исследуем то, что же вы имеете в виду, когда говорите «я».

Теперь, когда мы видим все эти вещи, есть ли всё ещё ощущение «я»? К чему вы сейчас привязываете это «я»? И если вы не прикрепляете «я» ни к чему, можете ли вы увидеть всю свою вселенную в её тотальности — все свои мысли, чувства, переживания, постижения — одновременно? Можете ли вы видеть целую вселенную, которую считаете собой?

Вы придаёте себе некую форму, помещаете себя в некую упаковку, и это ограничивает вас. Если вы рассмотрите эту упаковку со всех сторон, то заключите, что, очевидно, вы снаружи, а не внутри неё. Если вы откроетесь для такого восприятия, то, возможно, увидите, что вы запредельны всем этим вещам. Вы сможете увидеть, что ваша вселенная не определяет и не должна определять вас. Как только эта вселенная или любое её содержимое начинает определять вас, вы оказываетесь в ловушке. Вы внутри происходящего; вы в гуще событий. Вы отданы на милость разных сил этой личной вселенной. Если

вы позволите себе видеть целое, то сможете заметить, что на самом деле вы — ничто из этого. Нет нужды привязывать себя к этой вселенной или любой её части, а также определять себя через неё и её часть. И эта вселенная может развиваться как угодно, при этом вам необязательно считать, что она — это вы.

Сам простой факт, что есть возможность всецело сознавать всю тотальность опыта, указывает, что таковая вас вовсе не определяет. Сам простой факт, что вы можете вместить целое и это никоим образом не исчерпает ваших возможностей, указывает, что вы превосходите это целое. Как только вы начинаете сознавать нечто, вы выходите за пределы этого. Когда вы говорите: «Я — это», вы превосходите эту вещь.

Когда мы верим в ярлыки, которыми мы называем вещи, когда нашей идентичностью становится какое-либо содержание, мы определяем себя и не позволяем себе расширяться за пределы этого представления о себе. Когда я говорю: «Я родился в такое-то время», я определяю себя через тело. Но если я понимаю, что использую дату рождения, чтобы обозначить начало своей жизни, то могу видеть, что «я» вообще не рождалось. Разве то, что в состоянии сознавать всю тотальность в целом, может родиться? Как оно может умереть? Разве оно относится к времени?

Итак, мы приблизились к ответу? Подходим ли мы к ответу на вопрос: «Кто я»? Или мы замечаем, что всякий раз, когда говорим: «Вот это — я», мы не являемся тем, о чём говорим, поскольку наше сознание способно включить в себя это явление. Мы приходим к парадоксальному, противоречивому ответу. Невозможно сказать, что мы находим ответ, равно как нельзя сказать, что не находим.

Мы только проливаем свет на вещи, которые кажутся вам знакомыми. Хорошо, если вы начинаете испытывать замешательство, ведь это замешательство так и так здесь присутствует. Вы не замечали его, когда верили в своё знание. Сейчас вы, возможно, уже не знаете, кто вы.

С давних пор вы по привычке говорите: «Я сижу или встаю, говорю, грущу». Но точны ли такие утверждения? Если вы поставите под вопрос эти предположения, возможно, вы удивитесь, отчего продолжаете говорить такие вещи. Почему я продолжаю говорить так? Кто же это всё говорит? Что это за «я»? Вы видите, что такие слова, конечно, неточные. Если вы посмотрите на реальность из такой перспективы, вы увидите, что долгие годы заблуждались.

Возможно, вы спросите: «Так чем же я занимался всё это время?». Вам может казаться, что вы тратили время впустую, но что же это за «я», которое тратило ваше время? Как только вы говорите: «„Я“ делал

что-то», вы предполагаете нечто относительно «я». Нет нужды думать о том, что вы сделали и не сделали, поскольку действия, которые вы считаете «своими», зависят от того, кем вы (как вы думали) являлись. Прошлое совсем не важно. Абсолютно.

Понять ответ на вопрос: «Кто я?» — можно только в настоящем. Такой ответ не имеет связи с прошлым. Если прошлое определяет настоящий ответ, тогда, очевидно, ваш ответ — неверный, поскольку прошлого больше нет. Чтобы реально ответить на этот вопрос, нужно понять, что мы не знаем ответа и что мы не знаем, как его найти. Возможно ли позволить себе увидеть, что вы не знаете ответа и того, как его найти, и всё равно позволять вопросу этому гореть в вас? «Так кто же я?»

«Кто я?»

Можем ли мы себе позволить увидеть, что мы не знаем? Если мы исходим из допущения, будто мы знаем, само вопрошание прекращается. Если мы предполагаем, что знаем, как поступать со всем этим, мы думаем, будто знаем ответ, будто знаем, что именно ищем. Быть может, в незнании и есть настоящее знание. Если вы позволите себе увидеть, что вы на самом деле не знаете и не понимаете, как это знание обрести, что-то может измениться. Возможно, у вас впервые появится шанс на настоящее познание. Исходить из предположения, будто

вы обладаете знанием, а также знаете, как со всем этим быть, — это препятствие для истинного знания. Когда вы наконец узнаете, что вы на самом деле *не знаете*, вы обретёте абсолютное знание. Полное неведение — то, что принесёт истинное познание.

Как видите, здесь ум не в состоянии нормально функционировать. Это не имеет вообще никакого отношения к вашему уму. Ваш ум способен только отвечать на этот вопрос и говорить, что некоторые из ответов — вовсе не ответы. Единственное, что мы можем сделать, — отбросить свои предполагаемые знания и увидеть, что на самом деле мы *не знаем*. Вот и всё, что мы можем. Мы не в состоянии предпринять ничего положительного, чтобы прояснить вопрос, потому что, когда мы так поступаем, мы предполагаем, будто знаем, куда направляемся. Откуда вы знаете, что вас ждёт? Такое знание выводится из памяти, прошлого опыта.

Когда вы видите, что вы *не знаете* и при этом не знаете, как обрести это знание, возможно, вы прекратите всякую деятельность, к которой вы прибегаете, дабы попытаться узнать, и тогда, возможно, что-то важное произойдёт. Быть может, существует возможность знания иного рода — знания, которое опирается на абсолютную новизну. Также возможно, что вы узнаете лишь одну вещь: что вы *не знаете*. Возможно, вы просто поймёте, что явления, через

которые вы обычно определяете себя, не определяют вас и что нельзя никак определить себя. Вы можете только знать, что вас нельзя определить, и такое знание о своей «неопределимости» — свобода. Значит, возможно, это и есть ваше итоговое определение. Однако это прямое переживание, постижение, а не просто логическое умозаключение.

Это вопрос очень личного характера. Сокровенный вопрос. Он не теоретический, и он не такой, на который можно ответить одними лишь размышлениями. На него не может ответить за вас никто другой. Он должен стать вашим личным делом. И что бы ни происходило в процессе исследования вопроса, вам нужно просто сознавать происходящее. Нет нужды делать какие-либо умозаключения. Пусть исследование продолжается открытым образом. И, что бы вы ни обнаружили, нет нужды описывать это в словах. Вопросы?

Ученик (У.): Правильно ли я понимаю — вы говорите, что, как вам кажется, степень свободы обратно пропорциональна определениям, которые даёт себе человек?

А. Х. Алмаас (А. Х.): Да, когда вы определяете себя, вы себя ограничиваете. Сам факт определения указывает, что есть нечто, что превосходит это определение.

У.: Раз в несколько лет мне хочется поехать в чужую страну, при этом я беру с собой совсем немного вещей. Я как бы отдыхаю от себя и чувствую себя очень свободно.

А. Х.: Это попытка дистанцироваться от своей личной истории. Многие люди чувствуют, что им хочется отдохнуть от себя. По этой причине многие берут отпуск. Но, видите ли, хотя смена физического местоположения может отчасти помочь, здесь важно выйти из личной истории, а вы носите её в своей голове.

Многие люди испытывают такую потребность и пробуют по-разному дистанцироваться от своей личной жизни. Один из способов это сделать — сходить в кино или погрузиться в книгу. Почему люди ходят в кино? Чтобы сбежать, взять мини-отпуск и отдохнуть от себя. Вы идёте на какую-нибудь драму, целиком погружаетесь в неё и забываете о своей жизни. Вы полностью перевоплощаетесь в другого. Вы отдыхаете; когда же фильм заканчивается, вы снова здесь.

То, что мы обсуждаем здесь, намного более радикально. По-настоящему ответить на этот вопрос — значит полностью выйти из своей личной истории и освободиться от её влияния. Вы можете это сделать только через радикальное внутреннее преобразование — через непосредственное видение,

что ваша личная история не есть вы. Одних лишь попыток выйти недостаточно.

У.: Похоже, моя матрица проблем — очередное определение себя, потому-то я и еду в другую страну, чтобы отдохнуть от них и взамен получить совершенно новый набор проблем.

А. Х.: Верно. Вы определяете себя как человека, у которого есть проблемы, которому нужно отдохнуть от проблем. Так вы меняете одну личную историю на другую. Это ничего не решает, но приносит кратковременное облегчение.

Все такие начинания, в том числе и Работа, — просто вариации личной истории, которые позволяют нам видеть её как единое тотальное целое. По большей части наша личная история организована так, что мы полностью сливаемся с ней. В процессе Работы мы перемещаем её фрагменты так, чтобы можно было взглянуть на неё. Когда вы видите её, вы можете выглянуть за её пределы.

Внутренняя Работа помогает вам замечать фрагменты мозаики, и чем больше вы наблюдаете, тем больше фрагментов вы видите, тем более обширную картину наблюдаете, пока не увидите всё в целом. Когда это произойдёт, появится возможность увидеть, что есть нечто запредельное всему этому.



У.: Я думаю, что занимаюсь Работой, чтобы сбежать от своей клаустрофобии и ощущения тупика.

А.Х.: Вы хотите выйти из тупика, верно? Но когда вы хотите это сделать, вы определяете себя как того, кто попал в тупик. Возможно, вы застреваете именно потому, что считаете, будто находитесь в тупиковой ситуации. Это часть личной истории — быть человеком, попавшим в тупик. Я не отрицаю, что вы так себя чувствуете. Я предлагаю: взгляните на это иначе.

У.: Вы хотите сказать, что каждый раз, когда вы видите некую тотальную целостность, она становится фрагментом, и, когда вы видите этот фрагмент, целое расширяется снова?

А.Х.: Нет, необязательно. Я говорю, что каждый раз, когда вы определяете некую тотальную целостность, вы выходите за её пределы. Если вы определите то, что находится за её пределами, вы сможете превзойти и это, но здесь «за пределами» означает то, что не определено.

У.: Не могу себе представить, как можно «выйти за пределы», пока я живу. На мой взгляд, всё, о чём вы говорите, происходит с людьми, когда они умирают и покидают своё тело.

А. Х.: Разве это не значит, что вы отождествляете себя со своим телом? Ведь вы говорите: «...пока я живу», — но что именно умирает? Понимаете? Просто обратите внимание, что вы отождествляетесь со своим телом и поэтому чувствуете, что не можете выйти за его пределы. Я говорю, что можно разотождествиться и при жизни, необязательно для этого умирать.

Язык — хитрая вещь. Нужно сознавать свои слова, поскольку можно угодить в ловушку языка. Если вы верите собственным словам, вы попались. Стоит только сказать: «...пока я живу» — и поверить в свои слова, как вы оказываетесь в ловушке. Вы думаете о теле. Конечно, вам приходится использовать своё имя, дату рождения и так далее в практических целях, но идентичность необходима вам только для этого. Психологически вы в ней не нуждаетесь. И вы не нуждаетесь в ней, чтобы существовать.

У.: Что мне это даст, когда я пойму, кто я такой?  
Зачем вообще пытаться это делать?

А. Х.: Подлинной самости это ничего не даёт. Это не меняет подлинную самость. Но для вашего ума это очень много значит, потому что он не успокоится, пока не узнает. Лично для меня знание себя не вносит никакой разницы, потому что подлинная самость всегда здесь. Но мои тело и ум смогут

испытывать больше покоя, умиротворения, удовольствия и расслабленности, когда присутствует осознанность, что я запределен всему этому.

Совершенно неважно, насколько этот вопрос полезен. Он возникает просто из-за того факта, что вы *не знаете*. Этот вопрос представляет собой утверждение, и оно гласит: ты не знаешь, кто ты есть. Вы не можете не знать, кто вы есть, и не задаваться этим вопросом. Это невозможно. Вы можете притворяться, будто знаете, чтобы временно заглушить этот вопрос, но пока неведение остаётся, остаётся и он. Мы часто стараемся подавить чувство неудовлетворённости, которое сопровождает этот вопрос. Этого можно добиться лишь большой ценой — сделав свою жизнь более ограниченной.

Людям очень хочется убрать этот вопрос, заглушить его. За этим желанием стоят два мотива: нежелание страдать и более глубокий мотив — потребность получить ответ. Вопрос возникает потому, что вы не знаете ответа. И он сохранится; он будет с вами до тех пор, пока вы не найдёте ответ. Он обладает самостоятельной силой. Это факт. Это один из естественных законов. Вопросание всегда есть до тех пор, пока однажды вопрос не исчезнет.

## Глава 4

# Пропасть

У каждого из нас есть главная потребность: найти смысл жизни. Это стремление может быть неочевидным; иногда оно даже не осознаётся. Но если вы исследуете ситуацию, то увидите влияние этого стремления в большинстве занятий и забот вашей жизни. Философия, особенно философия XX в. в форме экзистенциализма и феноменологии, уделяет много внимания вопросу о пустоте и бессмысленности жизни. Мне кажется, такой интерес в области философии, а также литературы и искусства, отражает тот факт, что в целом понимание проблемы смысла возрастает.

Иногда человек прямо спрашивает о смысле жизни. Но по большей части люди погружены в деятельность и начинания, которые, по их мнению,

наполняют их жизнь смыслом и значением. Мы редко доходим до вопросов, потому что обычно пытаемся притворяться, будто уже знаем ответ. Люди придумывают всевозможные цели, которые, как они надеются, наполняют их жизнь смыслом. К таким целям обычно относятся будущие достижения, например творческое самовыражение, успех, богатство, возможность путешествовать, победы и так далее.

Помните песню «Ради чего всё это, Альфи? Просто ради того мига, который мы живём?»\*. Возможно, так и есть. Возможно, всё делается ради настоящего мига. Философия — попытка ответить на этот вопрос. В сущности, философию можно понимать как науку о смысле; и всё-таки вопрос о смысле жизни — не просто интеллектуальное упражнение. Когда человек реально ставит под вопрос свою жизнь, в этом нет ничего интеллектуального. Кажется, будто жизнь не имеет ценности, значения, направления. Даже если мы не сознаём эту проблему, она постоянно нас занимает, даже в нашей повседневной деятельности. Хотя у нас есть другие проблемы, эта — центральная и часто составляет основу наших очевидных тревог.

---

\* Слова из песни *Alfie* Берта Бакарака и Хэла Дэвида, написанной для рекламной кампании фильма «Элфи» (1966) с Майклом Кейном в главной роли.

Можно иначе взглянуть на вопрос: «В чём смысл жизни?». Можно спросить: «В чём состоит значимость жизни? Зачем я ежедневно делаю то, что делаю? Зачем просыпаться по утрам, идти в ванную, чистить зубы, умываться, завтракать, идти на работу, общаться с людьми, приходиться домой, ужинать, хорошо проводить время, ложиться спать? Я делаю это ежедневно. Зачем? Одного дня достаточно, чтобы распробовать это: мне нужно поесть всего однажды, чтобы понять, каково это. Так почему же я продолжаю это делать? Что я в этом нахожу?».

Я предлагаю вам поразмыслить над фундаментальным вопросом, чтобы, когда перед вами встанет эта проблема, вы смогли остаться наедине с этим вопросом, не отмахиваясь от него поверхностным ответом. Чтобы человек подошёл к этой проблеме смысла, он должен уже иметь опыт разочарования в жизни — либо достигнув своих целей, либо разочаровавшись в мечтах. «Мать хотела, чтобы я вышла замуж за врача, а отец хотел, чтобы я стала успешной, что и случилось. У меня двое детей, и я получила всё, чего хотела. Но ничего не разрешилось. Я чувствую себя так, как и раньше. Я всё ещё жду и чего-то ищу. Я сделала то, что планировала, но это не удовлетворило меня».

В такие моменты человек часто начинает погружаться в сомнения: когда его мечты осуществились,

но удовлетворения нет. Вы также могли задаваться этими вопросами во время учёбы, когда ваши учителя или родители проходили такой период и расставались с иллюзиями. Ваш учитель мог поставить такой вопрос, и на уровне интеллекта он вас заинтересовал: какой интересный вопрос! Вы были молоды, хотели знать всё, а возможно, просто хотели получить пятёрку за свой ответ на вопрос о смысле жизни.

И вот вы заканчиваете учёбу и начинаете заниматься созданием семьи, работой, успехами, идеалами — неважно, какие они. Некоторые люди так и не реализуют свои идеалы и не осуществляют планы и потому продолжают надеяться на большой триумф. Они могут даже откладывать успех, чтобы не сталкиваться с осознанием, что он не приносит удовлетворения. Если человек так и не достиг своих целей, ему не придётся задаваться вопросом о смысле жизни. Некоторым людям везёт: они реализуют свои мечты, и этот вопрос возникает естественным образом. Если человек достаточно чувствителен, ему нелегко будет отвлечься от этого вопроса.

Трудно убедить того, у кого ещё есть нереализованные мечты, планы и идеалы, что проблема смысла важна и что она никак не связана с этими вещами, даже если их осуществить. По этой причине в прежние времена людей принимали в духовные школы по осуществлению Работы только

в зрелом возрасте. Считалось, что молодые не в состоянии отбросить надежду на то, что реализация устремлений принесёт им удовлетворение, — возможно, за исключением случаев, когда человек очень рано сталкивался с серьёзным разочарованием.

Вы, наверное, заметили, что большинство людей такими и остаются: мы продолжаем надеяться, что реализация какого-то плана принесёт нам удовлетворение. Совсем неплохо иметь детей, семью, работу, конкретные идеалы, которым вы хотите соответствовать. Но эти вещи не отвечают на вопрос о смысле. У них другие задачи: они развлекают вас, дают вам пищу, согревают вашу постель, обеспечивают компанией и близостью, дают какое-то занятие. Но они не дают вам смысла жизни.

То, столкнётесь ли вы с этим сущностным вопросом, зависит от многих вещей. От того, насколько вы умны, какой жизненный опыт у вас есть, от того, как вас воспитывали в детстве, и многого другого. И люди применяют множество уловок и отвлекающих занятий, чтобы не сталкиваться с этим вопросом.

Иногда человек трудится двадцать, а то и сорок лет, вкладывая всю душу и силы в достижение какой-то цели. Он стремится осуществить свои идеалы. Ему нужно достичь этой цели не ради выживания



или удовлетворения своих реальных потребностей. Так что же даёт ему его успех? Возможно, немного больше денег, чем он имел раньше. Но разве это им движет? Разве для этого нужен успех? «Я буду больше себя ценить, буду хорошо себя чувствовать, ощущать себя достойным». Итак, цель придаёт его жизни значимость, важность и смысл, и в этом состоит движущая сила. Мы идеализируем какие-то вещи, а затем считаем, будто эти идеалы наполняют нашу деятельность смыслом и значением. Чтобы чувствовать, что мы делаем что-то значительное, мы цепляемся за идеал, воображаем, что достигнем совершенства в будущем, и движемся к этой цели.

Итак, поиск значимости, чувства, что мы живём жизнью, которую стоит жить, — вот реальная подоплёка всех наших стремлений. Когда вы входите в группу, где занимаются Работой, вашим идеалом может стать самореализация. Это всё ещё то, к чему вы стремитесь, чтобы обрести смысл. Такую роль для человека могут играть карьера, отношения или любимый человек. Это может быть творческая, художественная деятельность или проект. Проявление любых способностей человека — мыслительных, физических, творческих — может быть элементом поиска смысла.

Я говорю об обычных и очевидных вещах. Если вы спросите кого-нибудь: «Что тебе даёт карьера?» —

человек, возможно, ответит: «О, она вдохновляет меня, даёт ощущение, что жизнь имеет смысл». Люди верят в это; такой взгляд принят в нашем обществе.

Конечно, люди избегают ощущения бессмысленности и другими способами. Многие ищут сильных ощущений через какое-то возбуждение или возбуждающую деятельность. Например, они могут выбрать опасные занятия, скажем, заниматься экстремальными видами спорта, совершать преступления или употреблять наркотики. Это даёт сильные ощущения, интенсивно стимулирует, и тогда человек может чувствовать: «Да, я существую, я живой, в жизни что-то происходит; она не совсем пуста и бессмысленна». Другие люди не ищут сильных ощущений, а вообще пытаются избежать этого вопроса, притупляя свою чувствительность, становясь вялыми и сонными. Люди проводят годы, если не целую жизнь, на поверхностном уровне бытия.

Те, кто справляется со стремлением к смыслу посредством разных целей и деятельности, на самом деле тоже притупляют его, поскольку считают, будто реализуют его или участвуют в его реализации.

Занятия, в которых мы ищем смысл, обычно очень трудно отпустить, поскольку наша глубинная потребность о чём-то думать, чем-то заниматься обретает такую же силу, как и само стремление к смыслу. Некоторые люди постоянно тревожатся, потому что

не могут вынести ощущения, что если перестанут действовать, то перестанут понимать, как быть. Пока у нас есть цель, даже такая, как желание исцелиться от телесной боли, наша жизнь имеет смысл. Смысл моей жизни может состоять в том, чтобы вылечить травмированное колено. Некоторые люди ищут смысл жизни в своих детях. Многие матери не могут найти смысла в собственной жизни, поэтому пытаются жить жизнью своих детей.

Видите, это вопрос пронизывает всё вообще. Даже когда мы занимаемся делом, которое приносит нам настоящее удовольствие и радость, мы всегда надеемся, что оно также сделает нашу жизнь осмысленной и важной. Вы считаете, что, если живёте так или иначе, ваша жизнь не будет пустой. Возможно, вам кажется, что если вы реально встретитесь с отсутствием смысла и пустотой, то не сможете этого вынести. И действительно: мы не можем жить, когда в нашей жизни нет смысла, ощущения значимости, достоинства, ценности и важности. Поэтому мы пытаемся заменить смысл другими вещами. Нельзя назвать такую деятельность неправильной или плохой; просто её отягощают нереалистичные ожидания. Ребёнок обременён потребностью матери: она хочет жить его жизнью. Творческое начинание обретает совсем другой оттенок, когда его используют, чтобы удовлетворить потребность в значимости. Его

начинают отягощать отвлечения, избегание и вытеснение.

По существу, стремление к смыслу и значимости — это поиск идентичности. Цель наших занятий — в том, что они помогают нам понять, кто мы такие. «Что придаёт мне значимость?» Когда мы исследуем этот вопрос, то находим, что каким-то образом он связан с ощущением своего «я». «Кто я? Служитель церкви (или врач, жена такого-то человека и так далее)». Хотя мы можем считать эти роли сугубо социальными условностями, которые не имеют большого значения, для нашего ума они много значат. Мы цепляемся за них в поиске идентичности и безопасности. Даже наши отношения с людьми показывают нам, кто мы, как если бы люди играли роль зеркала. Или, скажем, мой успех, как кажется, отражает тот факт, что я достойный человек. Я убеждён, что если достигну своей цели, то стану кем-то. Мы все пытаемся кем-то стать, соответствовать образу. В одних случаях это образ помощника — врача, учителя, юриста, лидера, терапевта, идеальной матери или отца и так далее. В других случаях это образ большой, сильной, успешной деловой личности или утончённого, блестящего интеллектуала. Некоторые люди даже гордятся, что воображают себя смиренным праведником или искателем.

Итак, ясно, что потребность в смысле и значимости пронизывает почти все наши начинания. Вы чувствуете, что не можете жить, если жизнь бессмысленна. Как я могу жить, если в моей жизни нет смысла, того, что даст мне ощутить свою самость и идентичность?

По этой причине случается так, что очень успешные, известные или богатые люди совершают самоубийство, когда теряют всё, словно жизнь — это только деньги, красота или слава. Когда этого нет, зачем жить? Некоторые кончают с собой или умирают вскоре после смерти супруга, словно весь смысл жизни заключается в другом человеке. Когда уходит главное, что даёт человеку стимул к жизни, будь то отношения, навык или идеал, остаётся гигантская пустота. Многие удивляются, когда замечают, насколько их увлекает та или иная вещь, а прежде они отрицали, что некий человек или достижение — смысл их жизни. Но в секунду утраты это становится ясно.

Даже когда люди уходят с работы, которой, по их словам, занимались только из-за денег, они часто чувствуют опустошённость, поскольку теряют занятие или роль. На самом деле они теряют чувство идентичности. Исчезает то, что наполняло их, и они сталкиваются с необходимостью бежать от чувства бессмысленной пустоты.

Эта пустота присутствует всегда, просто её затыкают пробкой. Роль пробки могут играть карьера, отношения, идеал, мировоззрение или секс — человек может прибегать к любым стимулирующим или отвлекающим средствам. Наше общество в целом не только оправдывает подмену внутреннего смысла внешними факторами, но и, вообще говоря, идеализирует её. За редкими исключениями именно такие способы решения проблемы поиска смысла применяются в обществе. Даже наши любовь, интеллект и тело выступают как источники идентичности.

Когда мы сталкиваемся с таким восприятием, вполне можно задаться вопросом: «Если я не буду делать ничего в таком роде, если я не хочу, чтобы моя ценность опиралась на эти вещи, что же тогда останется?». Когда чувство смысла возникает в результате сильных ощущений и идентичностей, которые есть в моей жизни, смысл не исходит изнутри, от самой нашей природы; он всё ещё часть причин и следствий. Что, если мы скажем: «Погодите-ка, я не хочу, чтобы значимость моей жизни определялась тем, что я делаю, что люди думают обо мне, даже тем, что я думаю о себе, или моими навыками»? Что же ещё остаётся? Откуда тогда будет возникать значимость?

Даже когда мы задаём этот вопрос, мы обманываем себя — и это поражает. Даже поиск ответа мож-

но использовать как попытку обрести чувство осмысленности. Человек может заниматься поиском смысла, и его поиск будет выступать как очередная идентичность, не более реальная или подлинная, чем любая другая роль. В мире немало искателей, идентичность которых вертится вокруг поиска мудрости, истины или просветления. По сути, это то же самое, что и поиск богатства, красоты, славы, любви или признания. Задача всех этих отождествлений — заполнить пустоту. Но если вы сможете взглянуть на ситуацию совершенно искренне, просто увидеть реальность без этой мишуры, у вас появится маленький шанс найти истинный внутренний смысл.

Смотреть на себя ясно и искренне нелегко. Большинство людей даже не знают, почему это трудно. Мы просто замечаем, что наш ум бесконечно увильчивает, лишь бы избежать этого. Девушка рассталась с парнем и внезапно начинает много есть. Если она не ест, то занимается живописью, к которой не прилагивалась десять лет. Или, скажем, я недавно развёлся или вышел на пенсию и хочу отправиться в путешествие на целый год, чтобы посмотреть, что принесёт мне жизнь. Да, возможно, это отличная идея, но что вами движет? Наш ум ловко избегает чувства, которое возникает, когда что-то кончается, потому что оно связано с ужасом: его вызывает

отсутствие поддерживающих зеркал, которые дают нам смысл. Простое существование — такими, какие мы есть, — вызывает огромный страх перед пустотой. Обычно мы боимся, что в реальности не имеем Сущности и идентичности. Мы можем считать, что кроме этой пустоты нет ничего. Это чувство могут усиливать переживания из раннего детства — в том числе панический страх по поводу своего возможного отличия от других, например от родителей, — из-за чего возникает обострённое осознание своего сущства.

Когда маленькие дети играют, они целиком поглощены игрой. Они не пытаются быть кем-то или чего-то достичь. Они могут радоваться моменту или плакать по какой-то причине, но они целиком присутствуют в настоящем. Затем мало-помалу ребёнок начинает действовать ради чьей-то реакции или внимания, чтобы быть хорошим или получить одобрение. Ребёнок начинает притворяться, и через какое-то время невинность исчезает. Это легко можно заметить, если на ваших глазах растёт ребёнок. Мы забыли, что и мы сами продолжаем притворяться, потому что хитрим и скрываем это даже от самих себя. Но в раннем возрасте, когда ребёнок говорит с вами, часто мы можем легко определить, когда он скрывает свой реальный опыт или желание. Маленькие дети не умеют хитрить.



По мере взросления они становятся хитрее и учатся лучше защищаться от своих импульсов и чувств в настоящем. Наконец побеждает типичное отождествление с личностью, и мы верим в реальность всех наших действий. Мы стали верить в собственное притворство.

Похоже, изначально ребёнок обладает чувством значимости. Это не умозрительное и не логически выведенное чувство значимости. Идентичность ребёнка не зависит от внешних вещей. Дети ведут себя искренне, они верны себе. Они находятся в соединённости, в единстве, в них нет дисгармонии. Ребёнок — единое существо, которое отвечает, реагирует и действует как целостность, а не сначала одной частью, затем другой. Последнее происходит позже. Здесь же нет даже разделения между Сущностью и личностью. Ребёнок — это просто бытийность. Когда ребёнок вырастает, это единство опыта теряется.

Чем вызывается этот переход? Теряется нечто, чем обладал ребёнок, и на его место встаёт фальшь. Мы называем это «ложной личностью». Если вы проникнете в глубину своей души, то увидите, что ваши представления о себе не реальны. Это может выражаться в ощущении, что вы — пустая оболочка, которая не несёт в себе ничего значимого. Вы можете в прямом смысле чувствовать, что

эго-идентичность, сердцевина личности с её чувством «я» — это сухая, пустая оболочка. Когда вы видите оболочку личности насквозь и сознаёте внутреннюю пустоту, вы начинаете сознавать чувство бессмысленности, никчёмности и ничтожности.

Обычно мы ощущаем эту пустоту смутно, а не напрямую. Но при глубоком погружении в эту ситуацию мы чувствуем, что похожи на яичную скорлупу, пустую внутри. Когда люди сталкиваются с этой пустой оболочкой, у них часто возникает мысль: «Зачем жить?». В жизни нет ничего — ничего, что имело бы значимость. Всё в мире становится бессмысленным. Ничто не представляет интереса. Падает снег — и некому радоваться этому. В таком состоянии бессмысленности я даже не понимаю, каково это — ценить что-то. Меня здесь нет. Как ущербная, дефицитарная пустота может оценить красоту падающего снега?

Напротив, при наблюдении за ребёнком мы видим, что чувство полноты, внутренней живости, радости бытия проявляется беспричинно, то есть возникает не из-за каких-то событий. Просто быть собой — ценно само по себе; радость возникает не из-за того, что человек делает или не делает. Она есть изначально, но постепенно она теряется и верх берёт притворство.

Она уходит, но нелегко. Ребёнок по-настоящему сражается, изо всех сил сопротивляется, но однажды сдаётся. В какой-то момент мы ощущаем, что между нашим реальным самоощущением и окружением — слишком большой конфликт. Ребёнка не замечают или он чувствует, что его отвергают, не ценят или не понимают. Очень одиноко быть подлинным, или настоящим, посреди узаконенной фальши личности. В конце концов это становится невыносимым. Когда мы ведём себя естественно, это не поощряют; наши родители не ценят нашу истинную самость. Они могут ценить наши действия, нашу миловидность, но, по сути, их нет рядом. Возможно, они занимаются погоней за успехом. В раннем детстве мы чувствуем себя иначе: «Странно, не знаю, как это понимать: есть я, и всё. Я сижу и играю с игрушкой, что ещё нужно? Чем же занимаются эти взрослые? Мне одиноко, но я не могу рассказать об этом никому вокруг. Мамочка хочет, чтобы я сделал что-то, а я хочу, чтобы она меня обнимала, поэтому, пожалуй, послушаюсь её».

Когда мы отказываемся от себя, мы совершаем великое предательство. Как персонаж из истории «Царский сын»\*, мы начинаем жить, как местные.

---

\* Видимо, автор имеет в виду суфийскую историю о царевице, который, достигнув определённого возраста, по обычаю должен был пройти через испытания далёкими странствиями. Однако, прибыв в одну из чужедальних стран, чтобы выполнить

Мы облачаемся в одеяния, сотканые из фальши. Фальшь и есть оболочка, которую мы ощущаем. Это ткань оболочки. Настоящее в нас изгнали, и мы всю жизнь ощущаем оболочку. Если мы проникаем под неё, то чувствуем пустоту. Это очень печальная, но повсеместная трудность. С ней сталкивается каждый, кто отождествлён с эгоическим чувством «я», с обыденной личностью. Мы являемся либо собой, сущностным Бытием, — либо эгоической самостью, которая развивается во времени, пустой оболочкой. Когда мы сталкиваемся с этой оболочкой, это затрагивает самые глубины нашего существа. Мы испытываем глубокую тоску, потому что ничто не может придать жизни смысл. Тогда человек может решить: «Я хочу полноценно присутствовать, всё другое неважно. Ничто не имеет значения, даже удовольствие и сущностный опыт, если меня здесь нет». Но мы не хотим иметь с этим дела, сталкиваться с этим опытом, потому что не хотим

---

порученное родителями задание, он под влиянием местных климата и пищи погрузился в некий полусон, из-за чего забыл и о задании, и о своём царском происхождении. Освоившись с нехитрым ремеслом, которое позволяло ему зарабатывать на жизнь, он прожил в таком забытии несколько лет. И только послание, которое его родители чудесным образом направили его сознанию: «Пробудись! Ты — царский сын!» — пробудило царевича, после чего он всё вспомнил и выполнил задание, вернувшись на родину и обретя прежнее величие.

воскрешать оставленность и отчуждение, которые испытали в детстве.

Неспособность родителей увидеть вашу настоящую природу не означает, что они вас не любят. Даже если родители любят вас, хорошо относятся к вам, заботятся о вас и восхищаются вами, это не то же самое, что *реально видеть вашу сущность*. Даже люди с хорошими родителями всё равно приобретают эту фальшивую оболочку. Настоящее в вас, ваш центр, вашу искру не увидели; её не признали, на неё не откликнулись, её нередко не одобряли, отвергали. Если ваши родители не обладают собственным центром, собственным глубоким чувством своего «я», они не увидят вас. Они могут видеть в вас лишь то, что видят в себе, независимо от того, как сильно они желают вам всех благ и любят вас. Заметь они хоть на миг ваш истинный центр, им пришлось бы защищаться от этого восприятия, потому что оно заставило бы их ощутить собственную нехватку. Итак, можно назвать это явление отождествления со скорлупой социальным недугом, который веками передаётся из поколения в поколение.

Когда вы знаете себя, когда вы постигаете свою истинную идентичность, вы обретае смысл жизни — но не как словесный ответ на вопрос. Это не ответ в вашем уме. Это *вы сами*. Присутствие,

полнота и внутренняя ценность переживаются непосредственно; они не связаны ни с чем больше. Это совершенно автономные переживания; вкус такого удовлетворения может принести только сам этот опыт. Такой опыт самореализации *и есть* ответ в том смысле, что вместе с ним прекращается стремление. Это истинное отсутствие поиска.

Когда мы хотим исследовать свою истинную идентичность, нужно позволить себе отбросить различные роли, занятия, идеалы и образы, которыми мы пытаемся заполнить нашу пустоту. Затем можно понаблюдать, восполняют ли какие-то из этих вещей нашу глубинную потребность в смысле. Если вы понаблюдаете за собой, вы, наверное, обнаружите, что разочаровываетесь сначала в одном, потом в другом. Вы увидите, что вас разочаровывают карьера, отношения с любимым человеком или супругом, ум и прочие вещи. Разочарование возникает потому, что эти вещи не приносят того, что, как вы надеялись, они принесут. От всех областей жизни, которые вас разочаровывают, вы ожидаете не того. Одно разочарование будет сменяться другим, пока вы не позволите себе упасть в эту гигантскую пропасть, огромный раскол. Позвольте себе присутствовать в этой бескрайней пустоте. Мы должны пройти сквозь это не-бытие. Другого пути нет.

Чтобы обрести единство, мы должны прожить раскол в себе; раскол этот и есть пропась. Нельзя её перепрыгнуть или избежать. Мы должны позволить себе пережить пропась. Нам придётся позволить себе во всей полноте ощутить незначительность, не защищаясь от неё.

Когда вы осознаете это чувство фальши без попыток изменить его и когда вы перестанете защищаться от этого чувства, вы ощутите совершенное ничто, никчёмность, полное отсутствие поддержки, абсолютную беспомощность. Их создаёт не наш [внутренний] процесс; нет, нам нужно пройти через этот опыт, поскольку он есть. Это дыра в наших глубинах, и мы постоянно её избегаем. Когда мы позволим себе переживать её, мы сможем понять, что пустота — не что иное, как умиротворение, а пропась — только безграничный покой. Это пустота, она не обладает самостью, но она не такая страшная, как мы воображаем. Мы боимся её, в частности, по той причине, что её переживание напоминает опыт смерти. Даже если смерть ужасает вас сейчас, в процессе умирания вы увидите, что смерть — это место для отдыха, переход.

Но мы сталкиваемся с этим только тогда, когда уже нет иного выхода; никто не решает эту проблему на досуге. Никто не исследует эти вещи из праздного любопытства. Нет, мы вынуждены преодолевать

эту пропасть в случае крайней нужды, когда знаем, что жизнь ничего не стоит. Именно тогда человек совершенно отдаётся этому опыту и постигает смысл смерти. И когда он познаёт смысл смерти, он познаёт смысл жизни. Такая смерть — на самом деле смерть пробки, о которой мы говорили; прекращаются попытки заполнить дыру, нет фантазий о том, что реально могло бы её заполнить. Если вы позволите такому отпусканию произойти, оно станет началом перерождения. Вы начнёте открывать своё внутреннее существо, свою значимость и смысл своей жизни. Бытие и ценность в настоящем ничем не обусловлены. Мы — беспричинная реальность, которую нужно пережить на собственном опыте. Просто быть собой достаточно, чтобы жизнь имела смысл. Вы и будете этим смыслом. Ваша истинная ценность и есть этот смысл.

Когда вы пройдёте через пустоту, вы вряд ли сможете сказать: «О, теперь я обрёл истинное „я“». Позиция обладания чем-то — это позиция отдельной самости, личности. Вы вовсе не маленькое сияющее существо, имеющее любовь, сострадание, красоту; нет, преобразование происходит потому, что истинная идентичность — это тождество со всей Сущностью вообще — со всей реальностью. Настоящий момент, не связанный с прошлым или будущим, — это эпицентр, и отсюда вы можете видеть, что в вас нет



ничего, кроме благодати. В жизни не просто есть смысл — жизнь благословенна, словно с небес на вас изливается благодать.

Вы увидите, что сама ваша природа — эта благодать, чистая, нерождённая драгоценность, которую не увидеть, когда смотришь, и которая открывается в самом бытии ею. Нет чувства отдельности между видящим и бытием; они суть единый акт. Быть собой — значит быть Сущностью, Бытием, быть значимостью, смыслом.

Мы видели, что мы вечно ищем утраченную драгоценность, считая, что можем получить её извне. Но это наискровеннейшая, таящаяся внутри нас вещь. Она настолько личная и глубинная, настолько внутри нас, что нет ничего сокровеннее неё. То, кто вы есть, настолько сокровенно, лично, драгоценно, что, когда переживаешь это во всей полноте, в глубине своей это переживается как абсолютная святыня.

По-настоящему быть собой — значит устранить пропасть, объединить обе стороны себя, обрести полное единство. Дело обстоит не так, будто вы — тот, у кого есть тело, кто делает те или иные вещи, кто имеет некую Сущность. Вы *и есть* она! Вы *и есть* вся целостность.

Смысл — не то, к чему можно подобраться нашим умом; это не ответ, который находят в уме. Это

не идеал и не образ, который мы воплощаем. Это не результат каких-либо действий или процессов. Смысл — это просто свободное падение в собственную природу.

Быть способным просто упасть в собственную природу, однако, далеко не просто. Нет ничего сложнее этого. Это требует настойчивости, терпения, искренности и сострадания к себе. И на это может уйти много времени.

## Глава 5

# Сущность и эго-идеал

А. Х.: Сегодня ваша очередь задавать вопросы.

У.: Меня сбивает с толку, когда говорят о целях и ожиданиях. Одни люди говорят, что нужно иметь цели, чтобы жить своей жизнью, а другие заявляют, что можно попасть в ловушку целей и чрезмерно жить в будущем, в планах и ожиданиях. Ставить цели — неверно или это в каком-то плане нужно?

А. Х.: В общем и целом, если говорить о целях, есть два способа жизни. Один из них — когда людей мотивирует преследование определённых целей; это типичный способ жизни людей в нашем обществе.

Это могут быть любые цели: стать звездой баскетбола, музыкантом или президентом; или обрести богатство, защищённость, славу, просветление и что угодно ещё. Обычно люди не могут жить без целей, поскольку без них они чувствуют, что жизнь бесцельна или что в ней мало смысла или значения. Без целей люди часто чувствуют, что у них нет ориентиров, и большинство не могут выносить это чувство.

Часто люди выбирают конкретные цели в самом раннем возрасте. Во многом эти цели зависят от того, что мы называем «эго-идеалом». Конечной целью нормальной личности является реализация эго-идеала: личность хочет стать своим идеалом — неважно, какой он.

Проблема состоит в том, что, когда вы стремитесь достичь цели, вы отделяетесь от своей настоящей реальности. Вы не живёте настоящим и отвергаете то, кем являетесь здесь и сейчас.

Вы ставите цели, чтобы реализовать что-то или кем-то стать, потому что полагаете, что в настоящее время ситуация и вы сами недостаточно хороши и вы не получаете того, чего хотите. Вы также считаете, что без целей вы будете скучать, лениться, жить апатично или что вы не совсем в порядке.

Такое отношение к целям — один из способов жизни. Второй способ — жить настоящим, быть тем,

кто вы есть сейчас, быть целостностью и полнотой. Это значит, что вы реализуете себя. В любой момент вы есть тот, кто вы есть, и вам не нужно кем-то быть или куда-то идти. Вы хотите быть кем-то, потому что не являетесь собой, и поэтому создаёте все эти цели и задачи. Поскольку вы не ощущаете, кто вы есть, у вас нет подлинного направления в жизни: ваша жизнь кажется бессмысленной, незначительной, лишённой ценности и ориентации. Вы пытаетесь восполнить эту нехватку при помощи целей, идеалов и задач, дабы создать ощущение значимости, смысла, наполненности, важности, ориентации, направления. Однако, когда вы позволяете себе быть собой, а не пытаетесь быть кем-то другим, вы *переживаете* каждый миг своей жизни как значимый и важный, даже не думая о вещах в таком ключе (что, мол, они значимы и важны), — благодаря тому что вы просто есть, просто живёте.

Такая жизнь не исключает целей. Человек, живущий в настоящем, может иметь цели, но эти цели не связаны с тем, чтобы кем-то быть; они есть выражение и плод того, *кто вы есть* в настоящий момент. Личность уже реализовалась, и эта реализация может затем проявляться в виде конкретных целей.

Так различаются писатель, который хочет выпустить книгу ради славы, и писатель, который хочет

сделать это ради того, чтобы помочь другим своими знаниями. У последнего такая же цель, но он не предполагает, что эта цель ему что-то даст. Ему не нужна внешняя слава или признание. Эта цель возникает от переизбытка, избылиия, которое хочет одаривать других.

С этой позиции жизнь можно проживать как переизбыток, как спонтанное движение из настоящего, где цель — не некая точка, до которой мы добираемся. Цель достигается без усилия; это естественный поток. Коль скоро присутствует наполненность, цель проявляется как спонтанное и естественное движение из этой наполненности. Всё словно просто движется в определённом направлении. Личности, которая живёт без опоры на цели, не нужно жёстко себя организовывать и строго следить за ходом вещей. Вообще говоря, ей не приходится много планировать. Происходящее — продукт естественного процесса индивида, а не запланированной деятельности.

Например, возникновение и расширение этой группы никак не планировалось. У меня не было плана, как всё будет происходить. Сама Работа продолжала видоизменяться и пребывать в движении, и в какой-то момент движение это потребовало пойти в конкретном направлении. И Работа продолжает раскрываться, а я совершенно не представляю, куда она приведёт.

Мы видим, что в основе своей подлинная жизнь — жизнь бесцельная; бесцельная не в том понимании, что она состоит просто в дрейфе по течению, без какого-либо смысла, а в том, что она укоренена в реальности. Она настолько укоренена в ней, что ей не нужна цель. Она уже достигла цели всех целей.

Такая перспектива может помочь вам увидеть, что следует ставить под вопрос свои цели, равно как и то, что именно вы хотите от них получить в результате. Возможно, вы тратите свою жизнь впустую, стремясь достичь цели в качестве попытки компенсировать ощущаемую нехватку? Или ваша цель — выражение того, кто вы есть? Откуда возникают эти цели? Где вы их взяли? Почему вы так сильно хотите быть художником? Не потому ли, что ваша бабушка, которая любила вас и кормила печеньем с молоком каждый день после школы, рисовала по воскресеньям? Или внутри вас есть нечто, что хочет рисовать при любых условиях?

У.: У меня вопрос об эго-идеале. Кажется, идеал нашего эго, к которому мы стремимся, — это черта, которую мы очень хотели, чтобы родители когда-то заметили в нас, а теперь хотим, чтобы в нас видели другие. Возникает ощущение, что это важнейший элемент нашего представления о себе. Я хочу понять, является ли эго-идеал реальной частью личности.

А. Х.: Да, но не совсем. Он связан с идеалами и целями. Хайнц Кохут, основатель психологии самости, определял самость в понятиях идеалов и целей. Это верно для эго-самости, но не для сущностной самости.

Как эго-самость мы не верим, что нас можно любить просто за то, какие мы есть, независимо от разных качеств. Одно из наших глубочайших желаний — чтобы нас видели и любили не за то, что мы чем-то полезны, оригинальны или великолепны, а просто за то, какие мы есть. И мы не надеемся, что это произойдёт. Мы считаем, что обладание конкретными качествами даст признание и восхищение, которых мы хотим. Мы особенно идеализируем одно из этих качеств, оно и составляет эго-идеал. Мы считаем, что эго-идеал — лучшее наше проявление, и хотим, чтобы другие видели его в нас.

Однако иногда некоторые люди идеализируют не конкретное качество, а то, кто они есть на самом деле, и превращают сущностную самость в эго-идеал. Например, те, кто идеализирует подлинность, оригинальность и спонтанность, в действительности идеализируют качества своей истинной сущности. И всё же эта идеализация не означает, что они на самом деле выражают свою сущность. Идеализация — это всегда искажение реальности.



Впрочем, обычно человек идеализирует конкретное качество, которым обладает, и хочет, чтобы другие восхищались, любили, признавали и уважали его за него. Но, как я уже сказал, глубже этого стремления лежит желание, чтобы другие увидели, что он ценен таким, какой он есть, независимо от его действий. А поскольку его таким, какой он есть, не считают ценным, возникает отчаяние, и эго-идеал — одна из его компенсаций.

У.: Откуда возникает желание, чтобы тебя видели?

А. Х.: В возрасте одного — трёх лет ребёнок нуждается в том, чтобы его видели, — это потребность, необходимая для развития. Это не личное желание ребёнка; в сущности, это необходимый момент для полноценного роста. Чтобы ребёнок был собой, ему нужно, чтобы его видели и признавали таким, какой он есть. Такое восхищение и признание помогают ему узнавать себя. Если этого не происходит, ребёнок не чувствует, кто он на самом деле.

Нехватка такого признания встречается повсеместно. Какие родители реально признают своего ребёнка? Ваши родители должны сначала понять, кто они сами такие, чтобы распознать, кто вы такой — тот самый настоящий вы, существующий

независимо от того, что вы делаете; то в вас, что составляет драгоценность вашего бытия.

У родителей обычно есть идеалы и цели, и они хотят, чтобы ребёнок жил в соответствии с этими представлениями. Они не говорят: «Что ж, посмотрим, что это за ребёнок». Родители обычно уже представляют, кого хотят воспитать, ещё до зачатия ребёнка. Мать может заранее думать: «Когда мальчик вырастет, хочу, чтобы он стал врачом». А если рождается девочка, то, став взрослой, она жалеет, что не родилась мальчиком, и хочет стать врачом.

Эта проблема ещё сложнее и тоньше. Нам не только нужно, чтобы нас видели, дабы быть теми, кто мы поистине есть, но и, когда нас не видят, мы делаем единственный вывод: того, кто и что мы есть, недостаточно.

Что ребёнок думает в таком случае? Ребёнок верит, что его родители знают всё, что они прекрасны и совершенны. И вот родители не видят, кто он на самом деле. Будь вы ребёнком, как бы вы это трактовали? Должно быть, ваша сущность неполноценна; наверное, она ущербна. Что вы будете делать в таком случае? Вы будете отвергать себя. Вы делаете это, поскольку чувствуете: родители отвергают вас. В тот момент, когда вы отвергаете свою сущность, остаётся дыра, и вы перестаёте видеть себя.

У.: Мы отвергаем себя целиком или сохраняется какая-то часть? Она помогает каждому из нас выжить?

А.Х.: Сложный вопрос. Человек обычно отвергает свою сущность, но это не значит, что он отвергает все свои качества и способности. Он отвергает самую центральную свою часть, которая связана с идентичностью его бытия. Поэтому аспект его бытия может присутствовать, но он не отождествлён с ним. Он чувствует: «У меня есть любовь», но не чувствует, что любовь — *он сам*. Он может обладать разумом, но не чувствует: «Я разум». Он не признаёт тождества с этим качеством.

У.: Конкретный аспект Сущности в каждом человеке изначально проявляется больше или эго-идеал делает отдельный аспект более значимым?

А.Х.: Обычно в эго-идеал входит то качество, которое выражено сильнее всего, потому что этот аспект — сильная сторона личности, которой она изначально обладала, и её, наверное, в какой-то мере поддерживали и признавали родители, пусть и в искажённом виде. Например, человек может идеализировать такой аспект, как сострадание. С детства он обладал состраданием, которое проявлялось сильнее, чем прочие качества. Родители могли заметить это и вознаграждать

ребёнка за помощь, за то, что он жертвовал собой ради родителей. Ребёнок становится очень внимательным и отзывчивым, миротворцем\*. Однако присутствует и подлинное сострадание наряду с ложными качествами жертвования собой, которые поддерживали родители. Соединение двух этих моментов составляет эго-идеал.

У.: Между эго-идеалом и идентичностью — тем, кто мы есть на самом деле, — что же там находится? Там какое-то пространство, пустота, отсутствие связи?

А. Х.: Там бездна. В *теории дыр* (в рамках алмазного подхода) сначала нужно осознать, как вы пытаетесь восполнить недостаток сущностного аспекта, затем увидеть дыру, пустоту, где отсутствует этот аспект. Если вы исследуете её, начнёт возникать сущностный аспект, который был доселе заблокирован.

Но когда вы начинаете видеть эго-идеал насквозь, то за ним можно заметить нечто иное. Вы видите дыру, а в середине дыры — другой сущностный аспект. Например, если вы идеализируете то, кем вы подлинно являетесь, вы будете чувствовать ды-

---

\* О связи сущностных качеств и типов личности (характера) см. в учении об *эннеграмме*, которое развивает в том числе и сам А. Х. Алмаас.

ру, а в её центре — личную сущность. Вы видите не просто дыру. Личность может попытаться заполнить дыру другой частью себя, но это не работает, потому что дыра — отсутствие конкретного сущностного аспекта. Если дыра возникает на месте истинной самости и вы попытаетесь заполнить её состраданием, это не сработает.

У.: Что происходит с центром, который находится в сердцевине дыры?

А. Х.: Вы не осознаёте его. Он заблокирован. Наличие дыры означает, что этот аспект отсекают, подавляют. В результате возникает нехватка, дыра, и человек пытается компенсировать её идеалом.

Представьте, что вы пробуете ходить, но вместо ног пытаетесь применять глаза. Что из этого может получиться? Ничего! Но глаза — нечто реальное; у вас же есть глаза.

Если вы пытаетесь использовать вместо сердца ум, выходит то же самое. Вы можете размышлять о своих чувствах, но это не то же, что реально переживать их. Однако ваш ум — реальная вещь. Вот что значит компенсировать нечто. При помощи одной вещи вы компенсируете отсутствие какой-то другой.

Эго-идеал — это компенсация конкретной утраты. Цели — тоже компенсация, попытка заполнить

некую дыру. Общество строится преимущественно вокруг этих компенсаций. Каждый имеет цели, идеалы и планы, и все они — компенсации отсутствия сущностного «я». Каждый проживает жизнь, компенсируя что-то.

Вот почему со временем, когда вы начинаете больше слушать себя и лучше себя узнавать, меняются роли, которые вы играете в жизни, как и ваши способности. По сути, ваш дар миру — быть теми, кто вы есть. Это одновременно и дар, и самореализация\*. Теперь вы можете проявлять свои таланты и способности, получать удовольствие, радость и удовлетворение от жизни.

У.: Как ваши слова связаны с идеей «быть в миру, но не от мира сего»?

А. Х.: Я это и имею в виду. Применять свои способности и качества, чтобы обрести самореализацию, может означать бытие в миру, но не от мира. Иначе говоря, вы живёте среди людей и делаете то же, что и все, но в сердцевине своего существа вы пребываете в ином месте. Ваши мотивы отличаются от мотивов большинства. Вы можете казаться та-

---

\* В оригинале *fulfillment*, что можно понять ещё и как «исполненность», «наполненность».

ким, как все, но это не так. Внутри вы существо другого рода.

У.: Я слышал, что работать над собой бесполезно и даже непродуктивно, и не знаю, что думать об этом.

А.Х.: Это правда. Когда вы поднимаетесь на тонкие уровни, то видите, что главные парадоксы вашей работы связаны с участием в порочных циклах\*. Поэтому иногда говорят, что лучше ничего с собой не делать и не думать об этом. Работать над собой — значит в какой-то момент отделиться от себя. Что означает «работать над собой»? Это нечто искусственное. Вы пытаетесь что-то делать, чтобы «быть» собой. Как можно что-то сделать, чтобы стать тем, кто вы уже есть?

Вначале, исходя из перспективы суперэго, человек хочет стать лучше. Но что значит «лучше»? По сути, вы считаете, что «стать лучше» — значит осуществить свой эго-идеал. Вы просто берёте Работу и вписываете её в свой эго-идеал. Через какое-то время, когда вы заметите такую мотивацию, вы можете перестать использовать Работу в целях суперэго. Возможно, вы искренне хотите быть собой. Но и этого мало, потому что ничего

---

\* Англ. *vicious circles* — букв. «порочные круги».

нельзя сделать, чтобы быть собой. Как можно пытаться быть тем, кто вы уже есть? Можно пытаться быть собой, только отделившись от того, кто вы есть. Именно этим большинство людей занимаются всю жизнь. Нужно пройти этот путь до конца и страшно разочароваться, прежде чем вы сможете понять, что, по сути, это бессмысленное занятие. Внутренняя Работа ускоряет этот процесс. Чем яснее этот момент, тем лучше вы видите, что нельзя пытаться стать тем, кто вы есть. Однажды вы перестаёте пытаться быть теми, кто вы есть. Когда вы перестаёте стараться быть собой, вы просто есть.

Иногда, когда я говорю такие вещи, люди думают: «Понятно, в выполнении Работы нет смысла. Пойду-ка лучше в турпоход». Но это не ответ. Вам нужно дойти до точки, где вы будете абсолютно убеждены, что ни одно из ваших занятий не даст вам самого себя. Если вы говорите: «Нет, я пойду в поход — может быть, тогда я получу, что хочу», вы всё ещё продолжаете пытаться. По факту вы избегаете отпускания попыток.

Внутренняя Работа нужна. Она нужна, чтобы обнаруживать разные вещи, пока однажды она сама не станет препятствием; тогда вы поймёте, что Работа — не только эта, но и любая внутренняя работа над собой — только мешает. Когда вы пытаетесь как-либо работать над собой, вы отделяетесь от себя. Но лишь тогда, когда вы до конца это поймёте, вам удастся прекратить попытки. Люди отпускают всё,



когда убеждаются, что всё, что они делают на любом уровне, — тщетно. Тогда вы окончательно сдаётесь. Пока этого не случилось, вы не прекратите своих попыток, которые вы вполне можете предпринимать и в контексте Работы.

У.: Вы говорите о медитации с точки зрения присутствия. Не знаю — то ли я начинаю осознавать, что раньше не присутствовал, то ли мне трудно присутствовать.

А. Х.: Может происходить и то и другое — это зависит от того, затрудняет ли что-то ваше присутствие.

Лучший подход к выполнению медитации — забыть о результатах. Не думайте о том, что произойдёт, когда вы будете медитировать, — просто выполняйте практику. Во время медитации вы можете не чувствовать своего присутствия, но это нормально. Всё, что нужно, — просто медитировать. Иногда вы будете чувствовать, что присутствуете, иногда нет. Иногда вы будете чувствовать себя прекрасно, иногда ужасно. Эти факторы не влияют на ценность медитации. Ценность медитации определяет сам факт, что вы вообще ею занимаетесь. Если вы действительно медитируете, со временем вы станете присутствовать — главным образом потому, что перестанете следовать за суждениями и предпочтениями эго. Скажите себе,

что будете медитировать по двадцать минут в день, и делайте это, что бы ни говорило ваше эго. Сама такая установка пробуждает истинную волю, которая приносит настоящее присутствие и отстранённость от эго. Медитация направлена на присутствие.

Связь между простым выполнением практики и проблемой присутствия — очень тонкая. То, что мешает нам присутствовать, — наши убеждения и следование установкам ума или эго. По сути, это основное препятствие. Прилагая усилия, сосредоточиваясь на конкретных вещах, можно углубить присутствие. В медитации есть и то и другое: она требует определённых усилий, и настойчивость обеспечивает реальную работу над эго.

Сначала нужно прилагать усилия, чтобы более полно присутствовать. Но рано или поздно нужно научиться присутствовать без усилий, просто позволять себе быть. В конце концов, присутствие — то же самое, что Бытие, в котором нет стремления чего-то достичь. Попытка присутствовать отчасти увенчается успехом, но такое присутствие несвободно. Вы можете направить свою волю и усилия на сосредоточение\* — и вы действительно будете полнее присут-

---

\* Методам сосредоточения (концентрация, санскр. *шаматха*) в рамках традиций индотибетского буддизма (в частности махамудры) обучал психотерапевт и исследователь медитации Дэниел Браун (1948–2022). По словам Брауна (он сообщил это

ствовать, но пока вам приходится прилагать усилия, ваше присутствие не естественно.

У.: Когда мы обсуждали эго-идеал на последней встрече, кажется, мы довольно отчётливо поняли, что представляют собой наши эго-идеалы. Но мне не очень ясно, когда вы говорите о сущностном аспекте, пронизывающем собою эго-идеал. Не знаю, каким может быть этот аспект в моём случае.

А. Х.: Свой эго-идеал, равно как и сущностный аспект, с ним связанный, распознать непросто. Уверен, многие люди решили, что сразу увидели свой эго-идеал. Это не значит, что их восприятие было точным. Человек может сказать: «А, так вот же он, мой эго-идеал», но эго-идеалы умеют искусно маскироваться.

---

редактору настоящего русского издания в личной коммуникации в апреле 2016 г.), был период, когда А. Х. Алмаас в течение нескольких лет рекомендовал своим студентам посещать ретриты Брауна по освоению практики сосредоточения в стиле «указывающих наставлений» традиции махамудры, считая их очень полезными для внутренней Работы в контексте алмазного подхода, известного своей синтетичностью в плане используемых методик. В традиции махамудры, как её преподавал Браун, тренируется искусный переход от стадий медитации с усилиями к безусловной, «полуавтоматической», открытой медитации. См.: Браун Д. П. Указывая великий путь. Махамудра. Этапы медитации. М.: Ганга, 2021.

Мы обсуждаем явление, которое управляет вашей жизнью, и тот факт, что эго-идеал не очень легко распознать, отчасти наделяет его силой. Он проявляется в различных целях и предпочтениях, и если вы ясно и отчётливо его видите, это приведёт к определённом опыту.

Чтобы распознать сущностный аспект, вы должны, во-первых, точно распознать свой эго-идеал. Во-вторых, необходимо иметь определённый опыт, связанный с этим сущностным аспектом, чтобы выделить его. Некоторые люди в группе ещё не имеют достаточного опыта восприятия сущностных аспектов и не могут точно определить их проявления. Они путают некоторые сущностные аспекты из-за их схожести друг с другом. Трудности могут возникать и по другим причинам, например из-за сопротивления и препятствий, мешающих видеть эти вещи. Как я уже сказал, когда человек реально распознаёт эго-идеал, возникают определённые эмоциональные переживания. Если человек не готов выносить их, его процесс будет смутным и неоднозначным. Упражнения, которые мы здесь выполняем, не так просты, как кажется. Они требуют ясности и точности, а также глубокого понимания себя.

У: Мне казалось, я знаю, какой у меня эго-идеал, но теперь теряюсь.

А. Х.: Можно примерно знать свой эго-идеал много лет, но при этом не понимать его значения. Также эмоциональная связь с эго-идеалом может быть неочевидной, потому что вы не видите его достаточно отчётливо.

Иногда говорят, что лучшее место для дьявола — за алтарём. В этом случае алтарь — эго-идеал, за которым прячется эго.

У.: Хорошо, мы определили эго-идеал, но как добраться до того сущностного аспекта, который его наполняет?

А. Х.: Как я уже сказал, чтобы распознать сущностный аспект, вам нужно знать что-то о нём и нужно хотя бы отчасти понимать, как история детства сформировала ваш эго-идеал. Этот процесс требует глубокого самопознания. Если вы не распознали сущностный аспект, ничего страшного; вы увидите его, когда станете лучше видеть себя. Не стоит забывать, что мы очень дорожим своим эго-идеалом. Он кажется очень близким сердцу. Люди не говорят: «А, это всего лишь эго-идеал». Они хотят всецело в него верить; в каком-то смысле они хотят считать, что он приведёт к Богу. Из-за многочисленных убеждений и привязанности к идеалу его непросто вычленишь.

Один из способов распознать эго-идеал — на самом деле реализовать его в жизни. Периодически это случается. Вы реально реализуете свой эго-идеал, а затем видите, что не происходит того, чего вы ожидали. Вы наконец-то обрели идеал, но ничего не поменялось. Вы разочарованы. «Я воплотил свои мечты, но это вовсе не рай! Я думал, что если стану яркой личностью, то все меня будут любить. Теперь обо мне пишут в газетах, я мелькаю на обложках журналов и так далее, но мать всё равно меня не любит».

Обычно люди не ставят под вопрос свой эго-идеал, пока не придут в эту точку. Прежде они в основном пытаются соответствовать идеалу. До этого момента вы не готовы замечать эго-идеал или ставить его под вопрос, если, конечно, не встретите человека, который заставит вас задуматься.

У.: Что происходит, если человек сдаётся и решает больше не пытаться соответствовать своему эго-идеалу?

А. Х.: У некоторых людей есть эго-идеалы, которые нереализуемы. Когда таким людям исполняется по пятьдесят-шестьдесят лет, а их эго-идеал не реализовался, они говорят: «Что ж, пора поработать над собой. Я слышал о школах суфиев; возможно, стоит отправиться на Ближний Восток». Такой человек

дарит кому-нибудь свой кадиллак, берёт рюкзак и отправляется в Афганистан на поиски суфийского мастера\*. Но, как и многим из тех, кто приезжал в Афганистан, суфийский мастер говорит этому человеку, чтобы тот вернулся домой и учился у такого-то человека по такому-то адресу, и тут выясняется, что этот учитель живёт буквально в соседнем доме. Такие истории на самом деле случаются.

Если вы достаточно искренний человек и пришли в эту точку, нужно просто всё отпустить. Позвольте себе погрузиться в этот опыт и не пытайтесь заполнить возникающую пустоту. Если вы научитесь принимать её, может произойти нечто неожиданное. Когда вы отчётливо видите эго-идеал, становится ясно, что он заполнял дыру. Как правило, люди не могут вынести этой дыры и пытаются заполнить её другими вещами. Но если вы научитесь принимать это отсутствие, то появится шанс на трансформацию.

Когда человек воплощает эго-идеал и видит его бесполезность, после этого попытки заполнить дыру, как правило, оказываются безуспешными. Человек либо пробует найти другой, подобный, идеал,

---

\* Книга опубликована задолго до трагических событий 11 сентября 2001 г. и последующего вторжения войск США и их союзников в Афганистан, которое длилось 20 лет.

либо просто видоизменяет его. Основу эго-идеала всегда составляет нечто хорошее: его задача в том, чтобы дать вам положительный опыт. Он представляет собой защиту от негативной идентичности, негативного самоощущения. Состояние гармонии было утрачено, и эго-идеал — попытка восстановить эту гармонию. Но утрата гармоничного состояния означает присутствие негативного переживания. В некотором смысле посредством эго-идеала вы пытаетесь справиться с этими негативными проявлениями, сохраняя надежду на то, что положительный опыт возобновится.

Если человек начинает видеть свой эго-идеал насквозь, он станет погружаться в опыт негативного состояния, представляющий собой переживание отсутствия изначальной гармонии. Ему придётся столкнуться со своей негативной частью, которая злится и ненавидит; далее ему придётся распознать собственную ненависть к себе и неприятие себя.

Другими словами, вы жили в раю, а затем вас свергли в ад. Теперь вы пытаетесь выстроить некий идеал, который опирается на надежду, что вы сможете вернуться в рай, дабы более не страдать в аду. Вы находитесь в аду, и у вас в голове возникает фантазия: вы верите, что если вы будете изо всех сил стараться быть таким-то и таким-то, то снова попадёте в рай. Когда вы отбросите надежду, вы за-



метите, что реально живёте в аду, и проживёте негативный опыт во всей глубине — ненависть к себе и самоотвержение.

В процессе распознавания эго-идеала вы столкнётесь с самыми разными защитами, мешающими эго понять. Кстати, я не пытаюсь сказать, что будет происходить конкретно с вами; мы просто пытаемся понять сам процесс. Если вы пытаетесь предвосхитить события, то вами уже движет определённый эго-идеал. Вы хотите видеть результат, но результат, о котором вы думаете, может быть порождён только вашим эго-идеалом. Вы всё ещё в его власти, в ловушке. Лучшее, что можно сделать, — это просто понять его. Тогда вы увидите, что произойдёт. У всех людей этот процесс проходит по-разному.

С эго-идеалом непросто работать. Даже когда вы искренне чувствуете, что хотите освободиться от него, нужно спросить себя, почему вы хотите этого. Вы хотите свободы, чтобы пребывать в гармонии. Но именно к этому и стремится эго-идеал! Если ваш подход к этому процессу состоит в том, что вы хотите понять эти проблемы, чтобы получить конкретный результат, то вас всё ещё контролирует эго-идеал. Как же тогда освободиться от него?

Вы увидите, что ментальная деятельность вашего эго непрестанно пытается думать, чувствовать

и действовать в согласии с эго-идеалом. Например, если ваш эго-идеал состоит в том, чтобы быть оригинальным и искренне проявляться, вы обнаружите, что постоянно пытаетесь быть собой. Вы непрерывно пытаетесь изменить что-то в себе, чтобы приблизиться к своему эго-идеалу — представлению о настоящем себе. Сама эта деятельность имеет идеализированный характер.

Человек, который идеализирует любовь, всегда пытается быть любящим. Он постоянно думает о том, как лучше проявить любовь к тому или иному человеку в такой-то ситуации. Его мысли, чувства и действия окрашены этим аспектом. Таким образом, он никогда не позволяет себе быть этим аспектом. Это искажение реального качества.

Другой пример — человек, который идеализирует знание. Он всегда пытается что-то узнать; он верит, будто если узнает те или иные вещи, то будет свободен. Для этого человека неведение — ад; большая часть его действий в жизни связана со знанием.

Человек, который идеализирует компетентность, всегда интересуется действиями, применением власти, делами; тот, кто идеализирует любовь, думает о помощи, любви и добре. Есть люди, которые идеализируют роль защитника. Их деятельность всегда связана с обереганием и защитой других. Они думают, что если будут хорошо защищать, ес-

ли станут идеальными защитниками Сущности, то реализуют Сущность. Поэтому вся их деятельность, как внутренняя, так и внешняя, имеет такой привкус. Вы сможете распознать сущностный аспект, связанный с эго-идеалом, если будете наблюдать за вкусом всех своих дел и волнений. Этот вкус присутствует на всех личностных и тонких уровнях. Он отсутствует лишь тогда, когда вы реально являетесь собой. В иных случаях всегда присутствует деятельность, у которой есть цель — чего-то достичь.

Ваша деятельность зависит от вашего эго-идеала. Если вы, например, идеализируете силу, это не значит, что вы просто пытаетесь быть сильным; это может означать, что вы всегда пытаетесь быть идеально сильным. Что бы вы ни делали, если это важно для вас, то вас заботит, сколько в этом силы. Вы не хотите чувствовать себя слабым. Вы не хотите действовать как слабак. Вы вечно доказываете себе, что вы сильный.

У.: Пока вы говорили, я заметил, что все ваши примеры отчасти применимы ко мне. Можно ли идеализировать больше, чем одно качество, — к примеру, несколько качеств?

А. Х.: Возможно, вы не до конца понимаете. Непонимание — прикрытие, которое не позволяет вам увидеть сущностный аспект, который вы идеализируете, потому что с ним связаны трудности. Когда вы распознаете его, вы начнёте испытывать всевозможные чувства, которых вы предпочли бы избежать.

Важно помнить не только то, что идеализация ощущается как цель, которой вы хотите достичь, но и то, что ваши занятия всегда имеют оттенок этой цели. В глубине души вы считаете, осознанно и неосознанно, что достаточно просто сделать нечто безупречно — и вы получите то, чего хотите. Вы считаете, например, что если будете безупречно любить, то получите всё, чего когда-то хотели, все вас полюбят, вы станете свободным и попадёте в рай.

У.: Если человек хочет жить жизнью, преисполненной чувства силы, — и в этом состоит его эго-идеал — то первым делом эго-идеал хочет, чтобы человек был сильным. Тогда сущностный аспект, который наполняет этот эго-идеал, открывается в том случае, когда человек распознаёт идеал?

А. Х.: Да. Видите ли, если у человека в качестве сущностного аспекта выступает сила, эго-идеал необя-

зательно будет заключаться в силе; всё не так просто. Сущностный аспект — это один из элементов, который окрашивает сложный образ.

Иногда эго-идеал человека, у которого сила выступает в качестве сущностного аспекта, может состоять в радикальной анархистской деятельности, которая направлена на изменение общества при помощи силы и власти. Такой человек считает, что сможет изменить мир и добиться гармонии через революцию. Он хочет изменить мир, проявляя силу в политической агрессии, свергая правительство. Но у другого революционера может быть иной эго-идеал, и, возможно, он хочет изменить мир посредством революционных знаний, новых знаний, которыми не обладает никто и которые могут изменить всё вокруг. Итак, хотя эго-идеал в обоих случаях, по-видимому, один и тот же, за ним скрываются различные сущностные аспекты.

Эго-идеал — это представление о себе, идеальный образ себя, который включает множество качеств. Однако его центральная опора — тот сущностный аспект, который вами идеализируется. Эго-идеал, построенный вокруг этой центральной опоры, — это полный образ себя, который определяет, какой личностью вы станете, какие у вас будут мысли, как вы будете действовать, какой жизнью будете жить, какие люди будут с вами рядом.

У.: Может ли эго-идеал состоять просто в бытии?

А. Х.: Да, такое возможно. «Просто бытие» может стать вашим эго-идеалом. Но родители таких людей обычно как-то связаны с религией или духовностью, потому что эго-идеал во многом зависит от идеалов ваших родителей. Если вас воспитывали буддийские монахи, возможно, у вас может сформироваться такой эго-идеал. Но вряд ли такой идеал возникнет у человека, который живёт в западном обществе, потому что идеал этого общества — вовсе не бытие. В общем и целом здесь идеализируют действие, движение и достижения. Бывает, что эго-идеал состоит в бытии собой, но это очень необычно\*.

У.: Как идеализация связана с фальшивой жемчужиной?

А. Х.: То, что мы называем *фальшивой жемчужиной*, или личностью, возникает из-за того, что человек

---

\* С момента выхода книги в разных странах мира подросло новое поколение, чьи родители вполне могли придерживаться подобных ценностей (в интегральной теории развития сознания Кена Уилбера — плюралистических ценностей, часто выстраиваемых и вокруг «просто бытия»), что могло сказаться на распространении и подобного эго-идеала.

живёт или пытается жить в соответствии с эго-идеалом. «Фальшивая жемчужина» — это некое общее описание, в то время как эго-идеал можно наблюдать непосредственно внутри себя. Это определённая структура, которую в действительности можно наблюдать как бы парящую вокруг вас. Я называю эго-идеал «точечкой» (*dot*)\*. Она резко контрастирует с истинным «я» — которое я называю «сутевой точкой» (*point*)\*\*.

---

\* К сожалению, при подготовке настоящего издания не удалось найти дальнейших пояснений относительно термина «точечка» (*dot*); сходным образом англ. слово *dot* переведено в одном из немецкоязычных изданий книг А. Х. Алмааса — *Pünktchen* (букв. «точечка», «пунктик»).

\*\* Термин *point* (здесь «сутевая точка») тоже непросто перевести из-за присущей ему игры слов («точка», «суть» и так далее). Под *point*, вероятнее всего, имеется в виду не просто «точка», но и «кончик острого предмета», как в словосочетании «кончик карандаша» или «остриё иглы». В другой работе (*The Point of Existence*) автор цитирует учителя неодавайты Шри Нисаргадату Махараджа: «Подобно тому как крохотный кончик (*tiny point*) карандаша может нарисовать бесчисленное множество картин, так и лишённый размерностей кончик (*dimensionless point*) сознания рисует содержания безбрежной вселенной. Стоит лишь найти этот кончик — и вы свободны». С другой стороны, автор пишет о том, что сущностная идентичность переживается как «лучезарная точка света», «не имеющая измерений и отделяющих границ». А также (словами Шри Нисаргадаты): «Когда постигаешь, что ты меньше точки в пространстве и времени, нечто чрезмерно малое... тогда весь страх исчезает. Когда ты нечто меньшее, чем точка острия иглы, тогда сама игла не может тебя пронзить — это ты пронзаешь иглу!».

Когда вы видите свой эго-идеал на тонком уровне восприятия, он предстаёт как тёмная точка; и когда вы её раскрываете, то чувствуете, что вы — идея. Вы абсолютно ясно понимаете, что ваш эго-идеал — на самом деле просто идея в вашем уме.

Фальшивая, или ложная, жемчужина — личность — формируется, когда вы пытаетесь жить, соответствуя эго-идеалу. Он — сама ваша деятельность, то, что вы научились делать, что развилось на месте вашего Бытия; то, чем вы стали. Проще говоря, фальшивая жемчужина — то, чем вы становитесь, когда живёте или пытаетесь жить в соответствии с эго-идеалом.

У.: Расскажите об отношениях между самостью («я») и личной сущностью.

А. Х.: Отличная тема. Отношения между «я» и личной сущностью, или тем, что мы называем «сугеивой точкой» (*point*) и «жемчужиной». *Фальшивая жемчужина* — это личность, которая сформировалась, пытаясь соответствовать эго-идеалу. С другой стороны, *личная сущность*, личная бытийность, которую мы называем *Бесценной жемчужиной*, формируется, когда вы живёте в согласии со своим сущностным «я». Такое сущностное развитие может произойти лишь тогда, когда вы не отделены от самих себя.



Когда вы тот, кто вы есть, когда вы в точности являетесь самим собой, вы есть ваша «сутевая точка» (*point*). Ни больше ни меньше. Она никак не связана с вашими качествами, функциями, способностями и навыками. Она никак не связана с вашим статусом в мире и не соотносится с тем, живёте вы в теле или нет. Это ваша природа.

*Бесценная жемчужина* — это связь между этим подлинным центром и любыми способностями, навыками и пониманием, которые вовлечены в процесс вашего развития как человека. Благодаря ей возможно подлинное развитие ваших способностей, функций и достижений, которые произрастают из вашего спонтанного развёртывания. Это результат жизни в настоящем, жизни в согласии с тем, кто вы есть. Это ваша подлинная личная жизнь, ваше собственное развитие, собственный рост. *Жемчужина* — это осуществлённая индивидуация вашей Души.

Итак, *личная сущность* связана с вашей уникальной функцией, вашей уникальной работой в этой жизни. Осуществлять свою уникальную работу — значит воплощать свою личную сущность. Она сосредоточивает в себе всё, что вы развили и включили в свою душу, когда жили по-настоящему.

Каждый рождается с истинным «я», с *сутевой точкой*. Хотя мы и чувствуем, что сутевая точка

в каждом из нас уникальна, само качество сугеовой точки универсально. Тогда почему люди так различаются в своей индивидуальной жизни? Это происходит из-за конкретных особенностей того, как развивается их личная сущность.

Ваш уникальный вклад, ваша уникальная личная актуализация своей самости, своего уникального понимания, уникальной работы и уникального стиля жизни — всё это относится к личной сущности. *Личная сущность* человека — это лицо (*person*), которое актуализировалось в его жизни, в то время как сущностное «я» — *сугеовая точка* — за пределами этой жизни и в каком-то смысле не нуждается в теле. Она всегда одинакова; она никогда не меняется.

Однако личная сущность — *Бесценная жемчужина* — предполагает развитие; это нечто, что вырастает из Души, когда её центром в этой жизни становится истинное «я». Это актуализация вашей бытийности в этом мире. Когда вы переживаете себя как свою бытийность, свою личную сущность, вы чувствуете, что преуспели в осуществлении себя — «себя» не только в том смысле, что вы знаете, кто вы поистине есть: вы знаете себя и потому начинаете развиваться и раскрывать свой потенциал. Это и есть *личная сущность* — личная, обладающая чувством бытийности. *Сущностная самость* — это переживание «я» как такового; *личная сущность* —

это «я есть»: не только моя идентичность и моё ощущение того, кто я есть, но и я сам как личность, лицо (*person*), здесь, в этом мире. Такое бытие имеет множество навыков и способностей, а также мудрость, понимание и определённый образ жизни. *Истинное «я»* можно считать источником, внутренним Богом, а *личную сущность* — её плодом, или Сыном Божьим. В христианской терминологии *истинное «я»* — это Святой Дух, а *жемчужина* — Сын. *Истинное «я»* — за пределами времени и пространства, а вот *личная сущность* пребывает во времени и пространстве как воплощённое Бытие. Это два аспекта идентичности, которые согласуются друг с другом.

У.: Может ли *жемчужина* как сущностный аспект выступать в роли вашего эго-идеала?

А. Х.: Да. Человек может идеализировать *личную сущность*. Он будет идеализировать личные отношения, личные вещи и личный подход. Его не интересует универсальный, объективный взгляд. Перед ним будет вставать вопрос о продуктивности и о том, как быть уникальным лицом, проявляющимся глубоко личным образом.

Когда вы распознаёте свой эго-идеал, а также связанный с ним сущностный аспект, открывается то,

что я называю вашим индивидуальным «каналом». Ваш канал включает ряд уровней сущностного качества, которые вы распознаёте не сразу; эти уровни проявляют себя в процессе. Например, человек идеализирует силу; в силе содержится много качеств. В итоге сила становится «красным каналом», который выражается как сила и мощь, а затем — как ощущение жизненной энергии и экспансии. Эти качества перерастают в вожделие, а по мере раскрытия красной энергии — в страстную любовь. Страсть начинают идеализировать. По мере раскрытия страсти возникает идеализация красоты. Красный канал — канал красоты. Вам не только присущи сила и экспансия, но ещё вы видите и цените красоту — эффектную красоту, излучающую жизненную энергию и яркость.

Когда вы распознаете эго-идеал, вы перестанете нуждаться в достижениях: вы увидите свой особый вклад, вытекающий просто из полноты того, кто вы есть. Это может случиться, только если вы разоблачите эго-идеал, а не будете ему потакать.

У.: Похоже, иногда люди воплощают свой эго-идеал, но это не всегда удовлетворяет их, поэтому они пробуют другие вещи. Можно ли изменить эго-идеал, если он не даёт нам того, чего мы хотим? Или нужно отпустить его?

А. Х.: Эго-идеал не меняется. Его можно подправить — но он остаётся почти неизменным. Не забывайте, я говорил, что эго-идеал — не только попытка вернуться в положительное состояние, но и способ защиты от негативного. Пока человек нуждается в защите от негативного состояния, он или она сможет лишь немного менять идеал. Иначе личности придётся столкнуться с крахом иллюзий, негативными чувствами и пустотой.

У.: И мы почувствуем тем больше свободы быть, чем больше мы сможем перестать беспокоиться и просто отпустим попытки избежать негативного состояния — состояния, в котором не чувствуем себя в достаточной мере значимыми, признанными или любимыми?

А. Х.: Да. Именно это и происходит. Но всё не так просто, потому что наш интерес к освобождению — тонкое препятствие. Да, вы обретёте свободу, но если вы пытаетесь обрести её, то вами по-прежнему движет эго-идеал. Опять же, здесь необходимо посвящать себя истине.

Когда мы понимаем, что эго-идеал не исполняет наши желания, обычно мы начинаем лихорадочно заниматься поиском других идеалов. Мы начинаем паниковать и беспокоиться и пытаемся найти замену

тому, что утратили. Представьте, что вас подвесили на крепкой верёвке и вдруг её обрезают: вам придётся хвататься за всё, что будет под рукой, — даже за соломинку! Вы в панике! Редко случается, что люди облегчённо выдыхают и спокойно позволяют себе упасть.

У.: Кажется, есть и другой вариант — можно договориться с собой. Например, я мог бы изменить эго-идеал — согласиться, что покорю меньше гор, что они будут не такими крутыми, что я буду идти медленнее, и сказать себе: «Ладно, это мне по плечу, и этого хватит, чтобы быть довольным собой»; тогда я смогу получать больше наслаждения от жизни.

А. Х.: Именно этого и пытается добиться психотерапия: сделать эго-идеал более реалистичным. Человек начинает реалистичнее воспринимать свои идеалы и лучше адаптироваться, и это может улучшить положение. Но это не решение проблемы.

Эго-идеал имеет некоторое отношение к грандиозному «я», но это не одно и то же. Он представляет собой менее радикальную защиту, чем грандиозное «я». Человек, который полагается на грандиозное «я», не имеет сильного эго-идеала. У нормальных людей

есть эго-идеал. Люди с выраженным нарциссизмом обладают грандиозным «я». Грандиозное «я» считает: «Я вот такой-то и такой-то человек». Такая личность дальше отстоит от реальности, чем личность с эго-идеалом, которая думает: «Я хочу стать таким-то».

С точки зрения глубинной психологии нормальным считается человек, у которого есть развитый эго-идеал. У нарцисса не было возможности развить эго-идеал, и он сформировал защиту грандиозности, гораздо менее надёжную, чем эго-идеал. Эго-идеал более устойчивый, глубокий, глубже укоренён; он пронизывает ткань личности.

Хотя эго-идеал — хороший признак нормальности, у некоторых людей более экстремальные эго-идеалы, чем у других, и чем более приспособлен человек, тем реалистичнее его эго-идеал. Например, человек может хотеть стать всеведущим, знать вообще всё. Другой человек хочет стать доктором наук. И то и другое связано со знанием, но стать доктором наук на самом деле реально. Можно поступить в университет, получить учёную степень и стать доктором наук, очень много знать. Такой идеал гораздо реалистичнее, чем желание знать всё.

У.: Можно ли сказать, что крайне нереалистичные эго-идеалы быстрее разрушаются?

А. Х.: Да. Они легко разрушаются, потому что реальность их не поддерживает.

У.: Иначе говоря, если вы хотите верить, что вы — царь горы, другие люди должны постоянно соглашаться с этим.

А. Х.: Да. Либо так, либо вы должны притворяться, что не слышите, когда люди оспаривают ваш эго-идеал. Вам говорят, что вы никто и звать вас никак, а вы толкуете это иначе: человек боится увидеть, что вы царь, боится вашей силы и мощи. По сути, вы отрицаете то, что вам говорят другие, и принижаете их. Грандиозное «я» обычно стремится поддержать себя через обесценивание других и отказ видеть окружающую реальность.

У.: Похоже, в грандиозном «я» почти нет места конфликтующим идеям.

А. Х.: Нет. В нём нет места реальности и точкам зрения других людей\*. Это очень негибкая, ригидная позиция. Грандиозное «я» — крайне ригидное, очень хрупкое, и такая негибкость делает его уязвимым.

---

\* То есть снижена способность примерять на себя перспективу другого человека.



Грандиозность — в основном защита от глубокой боли и уязвимости. Речь идёт о той же боли и уязвимости, которые скрывает эго-идеал, — это боль отсутствия самости и ценности.

В частности, человек развивает защиту грандиозности тогда, когда в детстве он был лишён адекватного внешнего руководства. Чтобы выжить, ребёнок должен был верить, будто он знает, кто он такой и что нужно делать, поскольку внешней поддержки не было. Это означает, что разрушение грандиозности обнажит незащищённость, которая связана с отсутствием поддержки, и ощущение, что нет ничего, что могло бы помочь.

У.: Правда ли, что отдельные фиксации эннеграммы\* связаны с грандиозным «я» больше, чем другие?

А.Х.: Нет. Грандиозное «я» может возникать при любой фиксации. Ни эго-идеал, ни грандиозное «я» не являются следствием какой-то одной определённой фиксации, хотя конкретное качество, которое человек идеализирует, имеет связь с фиксацией. В нашем обществе личность, которая опирается на грандиозное

---

\* Имеются в виду фиксации, лежащие в основе эннеатипов в характерологической / типологической системе эннеграммы.

«я», обычно считают плохо адаптированной, хотя сам такой человек это будет отрицать. Человека, у которого есть эго-идеал, считают адаптированным, ведь у большинства людей есть идеалы и цели.

У.: Можно ли иметь и эго-идеал, и грандиозное «я»?

А. Х.: Да. В какой-то степени и то и другое есть у каждого. Первое — признак нормальности, второе — уязвимости.

У.: Я хочу разобраться, как освободиться от своего эго-идеала, и поэтому пытаюсь предлагать то одно, то другое. Я спросил вас, можно ли договориться с собой, но вы ответили, что такой подход применяют психотерапевты: эго-идеал можно подправить и сделать чуть реалистичнее, и тогда можно получать больше наслаждения от жизни. Но это не решение, и это не даёт свободы — хотя, наверное, в этом случае можно довольно неплохо жить.

А. Х.: Так поступают большинство людей.

У.: Ещё я спрашивал, можно ли обрести свободу, отпустив эго-идеал, и вы сказали, что это ловушка. Интересно, можете ли вы предложить

конструктивный взгляд, который укажет мне путь к свободе?

А. Х.: Отличный вопрос. У меня к вам предложение: посмотрите, какая движущая сила стоит за вашим стремлением найти другое решение.

У.: Похоже, мне придётся обратить внимание не только на это!

А. Х.: Скорее всего.

## Глава 6

# Разотождествление и вовлечённость

У.: Не могли бы вы рассказать,  
как разотождествляться с чем-то?

А. Х.: Чтобы вы смогли разотождествиться, отстраниться от определённого опыта, определённого образа себя, ваша идентичность должна находиться на более глубоком уровне, чем ваш нынешний образ себя. Вы не можете разотождествиться с чем-либо, если отождествляетесь с более поверхностным явлением, чем то, с которым вы хотите разотождествиться. Так, если вы отождествлены с конкретным образом себя, а затем возникает некое чувство, и вы замечаете, что не можете

отстраниться, отвернуться\* от этого, возможно, дело в том, что оно находится глубже того уровня, на котором вы действуете сейчас. Если чувство находится глубже, чем вы, вы не сможете разотождествиться с ним. Сначала придётся нырнуть глубже. И когда вы нырнёте, вам удастся воспринять, осознать и понять этот более глубокий уровень. Тогда вы сможете отстраниться.

Многие люди обучают практике, в которой нужно просто отворачиваться от всего происходящего. В некоторых традициях есть такая практика, но не у всех она получается. Невозможно отвернуться от того, с чем вы бессознательно отождествлены. Это невозможно сделать, потому что вы считаете, что вы *и есть* это явление, на более глубоком уровне, чем ваше текущее сознание. Это ваша почва. Вы не можете разотождествиться со своей почвой. Сначала вам нужно осознать, понять это явление; тогда ваше сознание станет глубже этого явления. Тогда-то вы и сможете отвернуться и отстраниться от него. Поэтому отвернуться — это всегда отвернуться от чего-то, что вы увидели и поняли. Отвернуться означает не потакать тому, что вы

---

\* Автор использует словосочетание *to turn away*, что обычно означает «отвернуться». В переводе, в зависимости от контекста, мы будем использовать варианты «отстраниться» и «отвернуться» (или оба сразу).

понимаете. Однако если вы не потакаете чему-то, а реально не обладаете пониманием этого явления и бессознательно отождествляетесь с ним, то как от него отвернуться? Никак.

В этом случае необходимо пережить погружение в опыт: нужно позволить опыту быть, каким бы он ни был, и погрузиться в него во всей полноте, чтобы понять его. Обратите внимание, что один из аспектов вашего опыта самопонимания — такое погружение, вовлечённость в опыт, будь то убеждение, эмоция, телесное напряжение, чувство фрустрации, привязанности к чему-то: вы переживаете явления во всей полноте, не пытаетесь избавиться от них. Когда вы целиком вовлекаетесь в свои состояния, спустя некоторое время возникает понимание. Без вовлечения не будет понимания.

Чтобы произошёл процесс понимания, должны одновременно присутствовать три элемента. Один из них — элемент разотождествления, другой — это вовлечённость. Третий — качество принятия. Эти элементы могут присутствовать, когда *три центра* — в животе, груди и голове — находятся в гармонии. Когда они гармонизируются, можно полноценно переживать, принимать и разотождествляться.

Что означают эти три элемента? Каждый центр вносит вклад в процесс понимания. Если *головной центр* функционирует правильно, значит,

вы позволяете быть пространству или пустоте. В чём состоит значение пространства и пустоты? Они делают возможным само качество принятия. Когда в уме есть пространство, образ себя отсутствует. Вы не пытаетесь держаться за что-либо. Вы не стремитесь ничего достичь. Ум позволяет присутствовать всему, что есть. Стало быть, участие головного центра, его вклад состоит в пространстве, которое есть позволение или своего рода открытость и приветствие явлений, — это пространство, позволяющее вещам происходить без отвержения и попыток что-то удержать. Вы сами превращаетесь во всецелое позволение всему происходить\*.

Вклад *сердечного центра* связан с его центральным качеством, а именно с *личной сущностью*. Вклад личной сущности — это жест ныряния, актуальное проживание опыта. Вы не только позволяете всему опыту быть, вы находитесь в его сердцевине, в единстве с ним. Вы реально становитесь переживанием, позволяете ему происходить, во всей полноте чувствуете, ощущаете, переживаете его, не так ли? Таков вклад сердечного центра.

*Центр в животе* вносит свою лепту, которая состоит в самости, сущностном «я». Вклад сущностного

---

\* Практика «позволения» (*allowing*) — одна из ключевых в алмазном подходе.

«я» — разотождествление, отстранение \*. Когда вы по-настоящему функционируете из живота, вы всецело присутствуете, а когда вы всецело присутствуете, то в этом случае являетесь собой. Таким образом, вы не отождествляетесь с обычной деятельностью, которая предполагает, что вы стремитесь куда-то в другое место.

Я не имею в виду, что пространство всегда находится в голове, жемчужина — в сердце, а сущностное «я» — в животе. Через какое-то время центры теряют своё значение как области расположения сущностных аспектов. Я имею в виду следующее: когда пространство действует как *позволение* опыту быть, оно активирует головной центр; когда жемчужина действует как *вовлечённость*, она обычно пребывает в сердечном центре; а когда сущностное «я» действует как *разотождествление*, оно обычно пребывает в животе, в центре *хара* \*\*.

Итак, когда работают эти центры, одновременно возникают принятие, вовлечённость и разотождествление. В уме есть пространство, в котором позволяется быть всему происходящему; в сердце — глубокая

---

\* Букв. *turning away* — «отворачивание».

\*\* Центр *хара* (яп.) находится примерно на два пальца ниже пупка. Термин *хара* (*тандэн*), обозначающий энергетический центр в животе, является одним из ключевых в духовных, оздоровительных и воинских традициях Японии.



вовлечённость, которая позволяет вам нырнуть, погрузиться в переживаемое; а в животе — присутствие, которое позволяет идентичности быть здесь и сейчас, без погружения в образы и представления о прошлом и будущем.

Когда эти центры работают гармонично, возникает сила понимания, благодаря которой человеку удаётся отстраниться и отвернуться от чего-то. Но когда работает только один центр, процесс понимания не может проходить гладко. Нужно гармоничное сочетание трёх элементов.

Поэтому одного разотождествления недостаточно. Вы можете полностью разотождествиться с явлением, только если полностью вовлечётесь. Если вы разотождествляетесь с переживанием, едва только оно возникло, вы не можете переживать его во всей полноте. Как можно разотождествиться с тем, чему вы не позволяете быть? Как можно разотождествиться с тем, чего вы полноценно не знаете?

И вот человек, которому удаётся всегда оставаться на уровне истинного «я», говорит другим, что нужно просто отстраняться, или отворачиваться, от всего, что бы ни возникало. Он в состоянии это сделать, потому что отождествлён с глубочайшим уровнем. Понимаете? И такой человек, который всегда остаётся истинным «я», может отстраняться от происходящего в опыте, потому что отождествлён с самой

глубокой идентичностью из всех. Но другие этого не могут. Кто будет отстраняться? Если вы отождествлены с каким-то своим проявлением, что это значит — «отстраняться» или «отворачиваться»? Кто будет отстраняться? Кто будет разотождествляться? Мы не можем отделиться от содержания ума, если бессознательно отождествляемся с образом себя, который составляет основу этого содержания.

У.: У меня есть образ того, каким я был, когда был своим истинным «я», и я пытаюсь вспоминать себя.

А. Х.: Тут кроется опасность: если в своих действиях вы опираетесь на образ того, каким себя видели, даже если вы видели истинное «я», то вы не позволяете быть тому опыту, который уже есть. Вы отвергаете его, понимаете? А истинное «я» так не поступает. Истинное «я» не пытается вернуть себя через свой образ. Так поступает только ум.

Со временем вы заметите, что не можете действовать в согласии с образом себя, даже если он представляет собой подлинное переживание самого себя. То, что происходит в этот момент, может полностью отличаться от того, что происходило раньше. Так ведь? Кто решает, что должно произойти сейчас? Конечно, вам придётся много раз пережить этот опыт, чтобы действительно усвоить: такой подход

не работает. Люди не сдаются так просто. Они говорят: «Что ж, попробую ещё...». Вы будете пробовать и пробовать, тысячу раз, пока окончательно не утомитесь и не скажете: «Не могу, ничего не выходит. Если три года назад получалось, это не значит, что получится сейчас».

У.: Интересно, как можно отличить, когда человек потокает явлению, которое уже понял, а когда ему нужно погрузиться в него?

А.Х.: Нужно быть искренним с собой. Если вы честны с собой, вы подумаете: «Кажется, это мне уже знакомо, я переживал это много раз. Почему я снова это делаю?» Если вы действительно искренни с собой, то увидите, что не целиком понимаете это явление. Если вы не понимаете и при этом не останавливаете себя, погружение произойдёт естественным образом.

У.: В пятницу у меня была мигрень, и она так мне надоела, что я стал говорить себе: «Я не разочаровывающий ребёнок; я не разочаровывающий мир». Я видел, что застреваю — в боли и прочих вещах. Но я продолжал повторять эти слова; затем я ощутил, что теряю ориентацию. Мы собирались

пойти в ресторан, и я не понимал, где нахожусь, не понимал, кто я, не понимал, кто рядом со мной. Я ничего не соображал. Казалось, будто земля уходит из-под ног.

А. Х.: Так в чём ваш вопрос?

У.: Я хочу спросить: мой опыт полной дезориентации — это переход к более глубокому уровню идентичности или просто часть опыта личности?

А. Х.: Дезориентация всегда возникает тогда, когда присутствует пространство и сопротивление ему. Люди теряют ориентацию, у них кружится голова. Пространство указывает, что принятие или изменение начинает происходить, но оно не закончено; оно ещё сталкивается с сопротивлением. Так возникает переживание временной дезориентации.

Обычно лучшее, что можно сделать, — позволять дезориентации происходить. Если вы пытаетесь сопротивляться этому состоянию, то вы сопротивляетесь пространству, поскольку пространство — фактор, осуществляющий позволение. Конечно, чтобы принять дезориентацию, нужно быть в подходящих

обстоятельствах, а не ехать по автостраде. Хотя принятие возможно и тогда, если другие части вашей личности более бдительны.

У.: Это связано с моим вопросом. Я часто отождествляюсь с негативными сценариями в разных ситуациях, например когда преподаю, и мне кажется, что неуместно в них нырять, но в таких ситуациях я не могу разотождествиться [с этими сценариями].

А. Х.: Почему нырять неуместно?

У.: Ну, нырнуть — значит углубиться в опыт, и в этом случае я не смогу выполнить свою работу... Ведь я могу расплакаться! Я должен направлять внимание на вещи, адекватные ситуации, — на преподавание.

А. Х.: Возможно, получится разделить внимание на две части: малая часть будет заниматься преподаванием в классе, а бóльшая часть — тем, что с вами происходит?

У.: Знаете, в этой ситуации класс угрожает мне, и мне кажется, что я не могу ничего поделать.

А. Х.: Это самый подходящий момент, чтобы разрешить этот вопрос.

У.: Я хочу сказать, что класс угрожает мне и я не работаю с этим.

А. Х.: Такой момент и есть самое подходящее время, чтобы разобраться с этой угрозой, со своими чувствами. Нельзя утверждать, будто какой-то настоящий момент — неподходящее время для этого. Что будет происходить? Когда вы научитесь замечать себя, вы сможете уделять внешнему миру минимум внимания, уверяю вас. Это не так сложно. Возможно, выяснится, что вам это даётся легче, чем вы думаете. В какой-то степени все так поступают. Чем больше вы будете уделять внимание себе, тем яснее будете сознавать происходящее и тем лучше будет получаться. Когда я работаю с человеком, обычно только малая часть моего внимания направлена на общение. Я присутствую и улавливаю всё происходящее, но это не значит, что *всё* моё внимание здесь.

У.: Когда вы говорили о правильной работе трёх центров, я признавал, что мои центры не всегда работают правильно. Наверное, в случае ныряния в опыт лучше сознавать, что какой-то центр

не работает, направить на него значительную часть своего внимания, дабы попытаться понять?

А.Х.: Нет, речь не о том, что нужно направлять внимание на какой-то конкретный центр. Речь об определённом отношении к происходящему. В головном центре правильное отношение — позволять вещам происходить. В сердечном центре — вовлечённость, соучастие. В центре живота — разотождествление.

Поэтому достаточно просто сознавать. Если вы осознаёте, что не позволяете чему-то быть, вы, возможно, сможете увидеть, почему так происходит. Если вы осознаёте, что не вовлекаетесь, то можете разобраться, в чём состоит сопротивление, что препятствует участию.

Иногда участвовать или погружаться не позволяют предрассудки, связанные с конкретным отождествлением. Приведу пример: человек может думать, что должен быть выше подобного опыта, потому что считает, что понимает его. Умом вы можете понимать, каков этот опыт, но непосредственное проживание отсутствует. Конечно, чем больше вы понимаете себя, чем больше понимаете такие свои части, тем лучше развиваются центры, тем лучше у вас развиваются адекватные установки и тем глубже вы сможете их понять.

У.: Обычно я связываю *центр в животе* с качеством воплощения или становления тем или иным. Поэтому я не совсем понимаю вас, особенно когда вы говорите о «разотождествлении».

А. Х.: Да, обычно *центр в животе* связан с воплощением (*embodiment*), со способностью ощущать себя. Но этот центр также является центром воли. В каком-то смысле высшая функция воли — отдаться тому, что происходит\*; сдаться настоящему. А сдаться настоящему — значит ни за что не держаться. Истинная функция воли — полное отпусkanie себя на милость происходящего в настоящем без цепляния за что-либо. В этом и есть воля. Сущностное «я», как и все сущностные аспекты, может действовать в любом из тонких центров. Когда вы являетесь сущностным «я», таковое обычно находится в сердечном центре. Но когда сущностное «я» действует в контексте отождествления или разотождествления с содержаниями опыта, его начинают связывать с центром в животе. Сущностное «я» — это как бы потенциал возможного опыта, оно также проявляется как способность к отождествлению. Один из результатов такой способности — воплощение чего-то (*embodiment*). Воплощать нечто означает, что вы отождествлены

---

\* Букв. «сдаться» (англ. *to surrender*).



с тем, что происходит. Присутствует сущностное состояние. Вы воплощаете нечто, если *являетесь этим*. Истинное «я» способно отождествиться с чем-то, что вы переживаете в моменте, но оно не обязано это делать. У него есть выбор; у него есть свобода.

Когда вы являетесь истинным «я», вы можете всецело и полностью стать тем, что есть, — на сто процентов. Если присутствует истина, вы сами становитесь истиной: «Я есмь истина» \*. Но вот возникает нечто иное, и вы становитесь этим. Здесь нет цепляния.

У.: Чем такое воплощение отличается от вовлечённости на уровне сердца?

А.Х.: Соучастие — не то же самое, что воплощение. Быть причастным, участвовать в чём-то — значит переживать, проживать, чувствовать что-то. Это как бы контакт с тем, что происходит. Контакт с происходящим — не то же самое, что тождество с ним. В сердечном центре возникает контакт, трение, прикосновение. Есть ли ещё вопросы?

У.: Ощущение боли — признак разотождествления или нет?

---

\* Евангелие от Иоанна 14:6.

А. Х.: Это признак того, что происходит что-то, что не должно происходить. В сущности, боль — это всегда признак опасности. Или нет? Когда у вас болит живот, вы понимаете, что не всё в порядке. Возможно, у вас язва. Вы не говорите: «Мне нужно разотождествиться со своим желудком». Мы, конечно, знаем, что боль может искажаться, поэтому иногда нужно отстраняться от привязанности к конкретной боли. Но суть боли совсем не в этом.

У.: В пятницу у меня ужасно болела голова, казалось, будто центр радости закрылся. Когда возникает такая сильная боль, она настолько возрастает, словно указывает, что мне нужно разотождествиться.

А. Х.: Сейчас вы испытываете её?

У.: Знаете, сегодня во время медитации она перешла в бёдра. Я отождествляюсь с этими областями и сопротивлялся пространству в этих местах. Почему мне нужна эта боль, чтобы прийти к Бытию?

А. Х.: Эта боль не нужна, чтобы разотождествиться.

У.: Тогда почему она возникает?

А. Х.: Ваше тело напрягается, вот и возникает боль. А боль — признак того, что нужно обратить внимание на напряжение.

У.: Я считаю, что эта боль — сопротивление большому заряду моей энергии.

А. Х.: Возможно, так и есть. Боль помогла вам заметить сопротивление. В этом состояла её работа. Боль указывает, что происходит нечто, чего не должно быть, что неестественно. А происходит в данном случае напряжение.

У.: Правда ли, что большинство людей используют боль для этого?

А. Х.: Боль не используют, она возникает сама. Когда напряжение в теле достигает определённого уровня, любому живому организму становится больно. Поэтому тело использует боль как сигнал. Возникает боль: тело кричит. Происходит что-то неправильное. Вы обращаете внимание. Вот для чего нужна боль: чтобы привлечь ваше внимание.

Поэтому неправда, что можно разотождествиться и просто забыть о боли. Это не лучшая идея. Если вам больно, нужно приглядеться внимательнее. В чём дело? Почему возникает боль? Если она

не проходит несколько дней, даже когда вы всё поняли, стоит сходить к врачу. Например, у вас мог треснуть позвонок. Лучше проявлять спокойствие и внимательность. Когда на переходе на вас едет машина, вы не станете говорить: «Нужно позволить этому происходить, нужно прожить этот опыт». Полагайтесь на здравый смысл.

У.: Что такое архетипы? В опыте я взаимодействую с личностью, а затем с Сущностью. Мне хочется понять, существуют ли архетипы и что они собой представляют — расширение индивидуальной личности до уровня культуры или проявления Сущности.

А. Х.: Зависит от того, что вы понимаете под архетипами. Не знаю, на какую школу вы ссылаетесь, когда говорите об «архетипе».

У.: Ближе всего юнгианский подход...

А. Х.: Если вы говорите о юнгианских архетипах, то, насколько мне известно, Юнг говорил, что архетипы — это образы, которые содержат универсальные, всеобщие переживания. Архетип вбирает в себя опыт разных людей, связанный с одним и тем же явлением. Например, есть архетип матери.

Каждый может почувствовать себя матерью, верно? Согласно Юнгу, архетипы — это образы. Образы могут наполняться опытом.

У.: Значит, речь может идти и об опыте Сущности, и об опыте личности?

А. Х.: Это, во всяком случае, следует из того, что говорил Юнг: некоторые архетипы относятся к личности, некоторые — имеют сущностный характер. Нельзя забывать, что архетип — это концепция. В реальности не существует такой вещи, как архетипы. Человек может ощущать себя матерью, но не существует явления, которое все люди могли бы переживать одинаково. На каком-то этапе жизни некоторые люди приобщаются к материнству. Такова реальность. Архетипа матери не существует; это образ, концепция. Это не присутствие. Но вещи вроде истинного «я» существуют. Это не просто концепция. Концепции полезны, но важно ясно понимать, существует явление в реальности или нет.

У.: Вчера вечером кто-то спрашивал о высшем духовном «я». В этой связи хочу спросить, что такое *духовное руководство* или ощущение руководства? Что это — аспект Сущности или что-то другое?

А. Х.: Руководство? Руководство — это аспект Сущности.

У.: Но выглядит так, словно данный аспект персонифицируется в ком-то другом.

А. Х.: Знаете, иногда ум и правда персонифицирует его в виде образа. Но это не образ. Это часть вас самих.

У.: Иногда руководство связано с полом, качеством мужественности.

А. Х.: Ваш ум создаёт для вас образы. Можно взглянуть на руководство более объективно; это необязательно некая сущность, оно не имеет облика человека. Образы, которые создаёт ваш ум, опираются на модель физического тела, сущностные аспекты — нет. У них своя реальность.

У.: Когда вы отвечаете мне, с кем вы говорите?

А. Х.: Это меняется в зависимости от ситуации.

У.: Этот вопрос исходил от моего сердца...

А. Х.: В первую очередь это зависит от того, кто способен слышать, не так ли? Иногда это часть вашего

ума; иногда — часть вашей личности; иногда нечто реальное в вас; иногда всё вместе. Я не решаю, с кем говорить. Это зависит от потока событий. Он может меняться во время взаимодействия. В какой-то момент, возможно, я обращаюсь к вашему уму, а через какое-то время — к чему-то ещё, потому что вы изменились. Если хотите знать, как проявляется Сущность, в общении она всегда сначала общается на том уровне, где находится человек, и продвигается в глубину.

Иногда человек может воспринимать это как давление. Некоторые люди ощущают давление, словно я их куда-то подталкиваю. Я не делаю этого специально; это моё естественное проявление. Когда я говорю с человеком, он переходит на другой уровень, к более глубоким аспектам своего опыта. Поэтому да, нажим может присутствовать, но это призыв быть собой; это соответствует внутреннему побуждению, исходящему от вашего собственного Бытия.

У.: Вчера вы говорили, что некоторые люди идеализируют автономию. Как автономия соотносится с истинным «я»? Как идеализация автономии может препятствовать восприятию своего истинного «я»?

А. Х.: Качество автономии можно использовать в качестве замещения истинного «я», для компенсации

его отсутствия. Но понять нужно проблему идеализации, а не автономии как таковой. Если человек не является истинным «я», он нуждается в «я» идеализированном. Человек, который так и не достиг автономии, всегда считает себя неудачником. Другой может воплотить свой идеальный образ, а затем разочароваться, когда обнаружит, что он не даёт того, чего хотелось. Тогда люди могут либо впасть в отчаяние и депрессию, либо использовать эту возможность, чтобы исследовать причины, по которым они не получили того, чего хотели. Люди, которые в такой ситуации способны очень откровенно задавать вопросы, смогут прийти к истинному «я».

Человеку, который воплотил идеальный образ, будет легче найти свою настоящую самость, своё подлинное «я», если он не будет отчаиваться, а познает истинную безнадёжность. Если он не воплотил идеальный образ, он и тогда может обнаружить истинное «я», но, возможно, ему будет трудно поверить, что именно это — то, что ему нужно. Если идеализация ещё не распалась, истинное «я» можно познать, но не ценить или признавать в качестве чего-то важного. Идеализацию нужно выявить, обличить. Иногда её необходимо прозреть в процессе работы над собой, а не в жизненной ситуации. В работе над собой вы можете выявлять убеждения,



надежды и мечты, вместо того чтобы просто отыгрывать их в жизни.

У.: Где же изменение, трансформация? Не пытаемся ли мы постоянно улучшать свои идеалы в случае разочарования?

А. Х.: Бывает, что человек видит свою идеализацию смутно. Если она смутная, то можно разными способами её менять. Так она остаётся нечёткой. Иногда мы сохраняем нечёткие идеалы, чтобы избежать момента истины — открытия, что они не приносят удовлетворения. Мы боимся отчаяния, которое, как нам кажется, последует за прозрением в то, что наше искреннее желание не даёт удовлетворения. В этом случае вам в каком-то смысле придётся умереть. Вот почему некоторые люди кончают жизнь самоубийством, когда, казалось бы, «у них есть всё».

Когда ваш идеальный образ — только отдалённая мечта, вам есть ради чего жить, и этот образ даёт вам надежду. Но из другой перспективы такая явная жажда жизни — лишь проявление того, что порождает более глубокое страдание.

Мы хотим прийти туда, где нет надежды, но нет и отчаяния. Это редко происходит в ситуациях жизни само собой, без работы над пониманием.

У.: В этом плане Работа — хитрая вещь.  
Мы увлекаемся тем, что идеализируем  
осознанность.

А. Х.: Да, но мы работаем и с этим тоже. Вы становитесь сознательнее, реализуете Сущность, ваше сердце открыто. И тут вы замечаете, что не стали счастливее, чем раньше. «Что случилось?! Вчера я был просветлённым!» «Что такое? Я стал как Бог, достиг просветления, и вот что со мной теперь!» Одно и то же.

Это амбиции — ничего не попишешь. И тогда вы осознаёте, что даже просветление — не выход. Это не то. Смысл не в этом. Смысл в том, чтобы не париться и радоваться жизни. По сути, нет точки, до которой нужно добираться, — ваши центры просто могут работать гармонично.

Со временем вы поймёте, что, пока вы живёте по какому-то идеалу, пока пытаетесь реализовать идеал, страдание продолжается. И лучше всего это можно понять через само страдание. Если вы страдаете глубоко и с пониманием, вы повзрослеете, вызреете, станете зрелым человеком. Зрелый человек\* — тот, который подлинно ощущает, что на глубочайшем уровне есть счастье и гармония, но при этом знает, что стремление к счастью и гар-

---

\* Букв. «вызревший [как плод] человек» (*a ripe human being*).

монии отрезает его от реальности. Поскольку он обрёл зрелость и знает об этом принципе, он перестаёт жаждать чего-либо. Зрелый человек знает, что больше всего хочет счастья, а также что стремление к счастью его не даст; и он действует в соответствии с этим пониманием. Другой человек может знать об этих вещах, но не обладать достаточной зрелостью, чтобы учитывать их. Зрелость означает, что ваши знания позволяют вам реально перестать гоняться за своими фантазиями. Но чтобы это произошло, нужно много в чём разочароваться.

У.: Если достичь просветления помогают не цели и не их достижение, не скромные цели и их достижение, что говорить о целях детям?

А. Х.: Просто учите детей нравиться себе, вот и всё. Если ваш ребёнок научится быть самим собой, таким, какой он есть, этого будет достаточно. Кому вообще нужны цели?

У.: Чтобы иметь возможность жить, зарабатывать деньги, суметь себя содержать...

А. Х.: Кто сказал, что, чтобы содержать себя, нужны цели? Если вы себе нравитесь, то будете понимать, что нужно выполнять какую-то работу и зарабатывать

деньги, чтобы жить. И вы будете это делать и счастливо жить, но не потому, что поставили цель...

У.: Но цель — заработать достаточно денег, чтобы иметь возможность...

А. Х.: Нет, это не цель. Цель — быть собой, если это можно назвать целью. В целях нет нужды. Мы просто привыкли так думать. Но посмотрите-ка: такая установка — источник ваших проблем. Если у вас нет цели, вы можете просто позволить себе присутствовать в настоящем. Это просто мысль в вашем уме: «Вот, я должен чего-то достичь» — и она делает вас недовольным. Цель требует контроля, отсутствия спонтанности и потока. Если есть контроль, откуда возьмётся радость? Это невозможно.

В момент, когда вы контролируете себя, вы отрезаны от радости — нет ни радости, ни счастья. Можно злиться на Бога за то, как он всё устроил, но так устроен мир.

У.: Почему?

А. Х.: С этим вопросом вам придётся обратиться к Богу.

И каждый, кто совершает эту работу, однажды вступает в схватку с Богом. Последний конфликт — именно с Ним.

У.: Как быть, когда нужно сделать дело, которое вы не хотите делать? Единственный способ — контролировать себя.

А. Х.: Если вы по-настоящему любите себя, вам легко будет делать то, что нужно. Вы будете понимать, что это необходимо. Откуда возьмётся неприятие?

Скажем, однажды вечером вам нужно поесть. Вы не любите готовить, но готовой еды нет, рестораны закрыты, поэтому придётся готовить. Если вы реально любите себя, вы будете готовить с удовольствием, потому что это всё равно нужно делать. Зачем говорить: «О, я не люблю готовить»?

Человеку, который по-настоящему себя любит, нравится делать то, что необходимо. Неважно, о чём идёт речь. Интерес и удовольствие никак не связаны с внешней деятельностью. Они связаны с принятием себя. Поэтому неважно, что именно вы делаете.

Думаете, есть какое-то различие между тем, говорю ли я с вами, смотрю ли телевизор, готовлю ли, вожу ли машину или плаваю? Думаете, я по-разному радуюсь в этих ситуациях? Почему деятельность должна иметь значение? Если она влияет, то это обусловленное поведение, ограничение. Внешняя деятельность никак не должна влиять на ваше счастье. Если оно от неё зависит, очевидно, вы отождествляетесь с тем, что не является вами. Когда вы

поймёте, что на самом деле конкретная форма деятельности не имеет значения, вы перестанете постоянно беспокоиться о том, как справиться с делами, и о том, что вас ждёт. Напряжение и тревога исчезнут, потому что для них попросту не будет причин.

У.: Значит ли это, что я не люблю себя, если ненавижу ходить к стоматологу?

А. Х.: Да.

У.: В этой боли нужно находить радость?

А. Х.: Разве радость как-то связана с болью или её отсутствием? Радость отличается от удовольствия в том смысле, что она не связана с болью или удовольствием. Мы думаем, что удовольствие — это счастье, но это не так. Счастье — это радость. Удовольствие противоположно боли; радость — нет. Боль и радость могут присутствовать одновременно.

Так зачем закрываться от радости только потому, что вас ожидает некоторая боль? Я не говорю, что нужно заставлять себя радоваться, но, если есть возможность, чтобы радость была, позволяйте ей быть. Радость связана с открытостью в настоящем, где нет предпочтений. Радость возникает, когда нет предубеждений и предустановок относительно будущего.

го. Радость — это открытость опыту. В ней нет стремления достичь. Радость — не результат чего-либо. Быть собой значит быть в присутствии радости. Если вы принимаете свой опыт и открыты ему, если вы остаётесь собой, радость возникает спонтанно, потому что *вы сами* — её источник.

У.: Есть ли различие между радостью и экстазом?

А. Х.: Знаете, слово «экстаз» используют для описания разных видов чувств, иногда радости, иногда любви или сильного удовольствия, обычно каких-то интенсивных чувств. Экстазом можно назвать переживание вашей истинной природы. Когда вы во всей полноте переживаете Сущность, это экстаз. Радость, экстаз и удовольствие — лишь модусы переживания истинного «я». Есть много других модусов, которые большинство людей не ценят.

Есть радость, удовольствие, покой, сострадание, благодарность, наполненность, любовь в разных формах — страсть, растворение\* и так далее. Есть сила, мощь, сокровенная бесценность (*preciousness*), ценность (*value*), глубина, расширение, свежесть, ясность, блистательное сияние (*brilliance*) и так

---

\* Букв. «таяние» (*melting*).

далее. Все эти виды опыта приносят сильное удовлетворение. В переживании гармонии, или полноты, все желания могут раствориться. Чистое сознание может приносить огромное блаженство. Что не так с чистым существованием? Почему нужно думать только о счастье и удовольствии? Другие состояния могут приносить не меньшее удовлетворение и даже более глубокое. Глубочайшее удовлетворение приносят другие состояния — не то, что называют радостью и удовольствием.



## Глава 7

# Не-ожидание

Когда вы пребываете в наполненности\*, вы перестаёте быть в ожидании. Предвосхищение и ожидание есть лишь тогда, когда нет полностью, когда вы в чём-то нуждаетесь, считаете, будто

---

\* В оригинале — англ. *complete*, здесь это слово имеет значения «завершённость», «законченность», «наполненность», «свершённость», «исполненность» (ср. «исполнение времён»). К слову, в целом на синтетические воззрения автора повлияло множество духовных учений из разных конфессий, включая и тибетскую традицию *дзогчен*, название которой переводят и как «Великое совершенство» (англ. *Great Perfection*), и как «Великая завершённость» (англ. *Great Completion*) — хотя, по-видимому, нельзя говорить, что он является аутентичным йогиним именно этой традиции (сам Алмаас идентифицируется именно с «алмазным подходом», а не с каким-то из известных учений). Как бы то ни было, развиваемая далее автором медитация-размышление вполне в духе некоторых моментов учения *дзогчен*.

вам что-то нужно, или чувствуете, что чего-то хотите. Когда у вас нет потребности или стремления к какой-то вещи или к тому, чтобы она исчезла, нет и ожидания. Есть только Бытие. Ощущать наполненность и завершённость — не то же самое, что думать или ощущать, что у вас всё есть, и вы необязательно хорошо себя чувствуете или сыты. Вы необязательно переживаете себя как сущностное состояние, например удовольствие или воля. Необязательно у вас есть то, чего вы всегда хотели.

Присутствие в полноте и завершённости означает, что вас ничто не притягивает и ничто не в состоянии на вас давить и толкать вас к чему-то. Не стоит думать, что существует два способа бытия, и если есть полнота и завершённость, это значит, что вы обладаете лучшим из способов. Это никак не связано с тем, чтобы что-то «иметь». Если вы ощущаете наполненность из-за того, что чем-то обладаете, то, естественно, у вас есть конкретные потребности, которые нужно восполнить, дабы её ощутить.

Присутствовать в полноте — значит *быть*, а именно: знать себя как того, кто не может не быть в полноте. Неправильно думать, что раньше у вас не было наполненности, а затем она появилась. В этом случае выходит, что вы удовлетворили старые потребности и желания и в результате она возникла. Так это не работает. Присутствие в полно-

те означает осознание, что вы всегда были наполнены, что вы сами и есть полнота. И эта наполненность никак не связана с тем, что лучше или хуже, с удовольствием или болью, приобретениями или потерями. Она не связана ни с чем; она не относится ни к чему.

Итак, когда вы познаёте себя таким, когда вы ощущаете полноту, вы исполнены, ожидание исчезает. Время не ощущается как ожидание чего-то. Если вы ничего не предвосхищаете, не хотите и не боитесь, ожидания нет. Есть просто Бытие; вы просто есть. И эта «есть-ность», эта Бытийность, обязательно удовлетворит ум с точки зрения того, что он считает хорошим или плохим, ведь, как я говорил, вы необязательно ощущаете наполненность или удовлетворённость, полноту сил, сострадания или какого-либо иного аспекта. Дело не в обладании каким-то конкретным качеством. Пока вы считаете, что должны иметь нечто особенное, дабы быть наполненными, вы ещё не наполнены.

Ощущать полноту, или исполненность, — значит пребывать в совершенной безмятежности, в совершенном, полном покое, в таком покое, что удовольствие и боль возникают и исчезают как незначительные, поверхностные явления. Присутствие в полноте означает, что вам не важно, чтобы ситуация развивалась так или иначе. Если

вы ощущаете полноту, откуда возьмётся интерес? Вам не интересно получать; не интересно отдавать. Интерес просто не возникает. Вам не интересны удовольствия; не интересна боль. Вы не отвергаете боль и не сопротивляетесь ей, если она приходит; вы даже с равнодушием относитесь к её отсутствию. Интерес означает, что вы теряете покой; он означает, что у вас есть потребность и потому вы не ощущаете наполненности. Полнота, или исполненность, — это отсутствие или прекращение интереса в смысле предпочтения.

Итак, быть наполненным и исполненным означает полную безмятежность и невозмутимость. Вы не нуждаетесь в том, чтобы что-то совершать или чего-то достигать, даже самого состояния наполненности как такового. Вы слишком наполнены, чтобы думать или размышлять о своей наполненности. Вам даже не нужно знать о том, что вы наполнены.

Интересно, что можно переживать либо наполненность, либо ненаполненность. Ваш ум сознаёт либо одно, либо другое состояние. В промежутке ничего нет. Вы являетесь собой, лишь когда вы наполнены. Когда наполненности нет, вы не являетесь собой. Если у вас есть потребности, любые потребности, если вы чего-то хотите или боитесь, вы всё ещё не полностью являетесь собой. Конечно, ваше тело имеет базовые биологические потребности,

такие как еда и кров. Вы обращаете на них внимание, но ваше бытие в наполненности не зависит от комфорта.

Если вы ощущаете неполноту, незавершённость, то не сознаёте своей естественной, изначально неотъемлемой наполненности и поступаете так, словно нужно себя наполнить. Поведение человека, который ощущает неполноту, легко распознать: он всегда действует так, будто чего-то хочет или в чём-то нуждается. Пока сохраняется какая-то жажда, вы знаете, что наполненность отсутствует. Если вы в принципе интересуетесь чем-то — объектом, человеком, занятием или идеей, то знаете, что присутствует неполнота, по крайней мере в этот момент.

Возможно, ваш ум решит, что присутствие в полноте сделает жизнь совершенно скучной. Такое состояние не выглядит привлекательным или соблазнительным. Однако ум не обретёт покоя, пока не будет наполненности.

Присутствие в наполненности не означает, что не нужно действовать, что можно просто болтаться без дела и прозябать. Когда вы наполнены, ваши действия не могут не быть исполнены любви. Когда вы не ощущаете зазора неполноты, нет нужды и страха, и тогда вы можете свободно любить. Любовь — естественное движение; оно не нуждается

в желании как стимуле. Любящее действие — спонтанное проявление такой наполненности. А из этого возникает и всё остальное.

Быть наполненным необязательно означает, что вы что-то знаете. Наполненность не зависит от ума. Ум обычно работает исходя из чувства неполноты. Во многом он активен потому, что вы считаете, будто вам чего-то не хватает. Лишь изредка вам требуется ум для осознанной, практичной деятельности, и по большей части о ней не нужно особо задумываться.

Большую часть времени ум продумывает, как удовлетворить потребности, желания и унять страхи. При любой деятельности — когда вы медитируете, смотрите телевизор или принимаете ванну, в уме есть беспокойство, которое возникает из-за чувства неполноценности (нехватки, или дефицитарности), из-за дыр, которые нужно заполнять. Почти все наши занятия представляют собой попытку заполнить дыру неполноты.

Итак, если наша реальная сущность — полнота и мы всегда обладали ею, отчего мы ощущаем собственную неполноту? Можно взглянуть на это так: опыт неполноты — на самом деле опыт отчуждения от своей полноты. Не ощущать полноту — значит быть отделённым от своей наполненности. Возникает раскол, разрыв, зазор между

вашим представлением о себе и тем, кто вы есть в реальности. Этот раскол, эта пропасть по какой-то причине возникла в ходе вашей личной истории.

Вы отвернулись от себя. Отделились от своего реального «я». Вы считаете собой конструкты своего ума. Как только вы начинаете считать, что вы есть нечто в вашем уме, вы отделяетесь от себя и будете испытывать незащищённость, страх и желание. Отделённость от своего реального «я» порождает желания и потребности, мысли, которые их сопровождают, чувства, которые сопровождают мысли, и прочий бардак, который большинство называют жизнью.

Когда образуется эта пропасть, ваше представление о себе всегда строится на её основе. Ваше переживание себя в основном строится не на наполненности, но на её отсутствии — на этом зазоре. Потому ничего удивительного, что у вас будут возникать разные стремления, потребности, желания, мысли, идеи, амбиции, планы и так далее. Из перспективы нехватки (или дефицитарности), основанной на неполноте, возникает лихорадочная деятельность, которая направлена на достижение, восполнение, приобретение. Желание получить что-то — предмет, человека, эмоцию, больше знаний, опыта, удовольствия или Сущности — опирается на это чувство неполноты, а оно само основано на неверном понимании того, кто вы есть на самом деле.

Если вы отождествляете себя со своим желанием, вы лишь поддерживаете пропасть, поскольку укрепляете образ себя, отколотый от вашей сущности. Иначе говоря, наполненность не возникнет, когда вы приобретёте нечто или осуществите желание; нельзя достичь полноты, пытаясь восполнить себя. Ваше представление о себе, ощущение неполноты, нельзя восполнить, потому что сама его природа — ненаполненность. Это бездонная пропасть, и её нельзя наполнить. Можно решить эту проблему, только если вы осознаете раскол. Если вы видите раскол и перестаёте реагировать на него, вы можете прийти к свободе. Вы приходите в себя и осознаёте в себе полноту, то, что ваша сущность всегда обладала ею и ни в чём не нуждалась, что вы не можете нуждаться.

Такая перспектива помогает нам сосредоточиться на понимании себя и на своей текущей работе. У нас неизбежно возникают желания, и мы даже продолжаем верить им. В нас неизбежно возникают мысли человека, страдающего от ненаполненности. Но если вы допустите, что всё это — ошибочное отождествление, отход от своей настоящей сути, то ваш подход может измениться. Вы можете не так легко доверять своим желаниям и страхам и внимательнее их исследовать. Вы не бежите отыгрывать своё желание любви или одобрения,



уважения, признания, удовольствия или славы — любое желание; вместо этого вы можете начать созерцать само желание.

Взгляд с точки зрения наполненности не порицает удовольствия. Мы не говорим, что удовольствие — это плохо. Когда вы узнаете в себе полноту, вы испытаете удовольствие, но оно не нарушит вашего покоя, не заставит отступить от своего центра. Возникает удовольствие, возникает боль. Вы выше и того и другого; они не имеют никакой связи с вами. Удовольствие и боль принадлежат вашим телу и уму.

Из этой перспективы также можно видеть, что, по сути, важно только одно: быть, учиться постепенно ценить Бытие, просто бытие. Это не значит, что вы есть Бытие и ждёте чего-то ещё. Вы не занимаетесь медитацией в ожидании некоего события. Это самое Бытие уже есть. Если вы ожидаете чего-то ещё, вы верите в зазор.

Действие медитации может быть очень простым. Её суть — в восприятии процесса становления — с его желанием, стремлением, подталкиванием и притягиванием. Вы можете просто сознавать эти вещи, потому что они — не Бытие. Чем глубже вы сознаёте это движение становления и позволяете себе думать, что оно, быть может, бесполезно — независимо от цели движения, тем лучше вы сможете наблюдать и переживать сам зазор. И если вы

не следует ни за каким движением, отношением или реакцией на него, возможно, вы обнаружите, что вы уже наполнены.

Таким образом, наполненность — не результат каких-то действий или усилий, но и не завершение какого-либо процесса. Личность, конструкт вашего ума, с которым вы отождествляете большую часть времени, — это движение становления, постоянное желание кем-то быть, что-то получить, желание кем-то стать, чего-то достичь, куда-то двигаться. Это деятельность; в ней нет покоя. Если вы полностью сознаёте это движение, вы более в него не вовлекаетесь. А когда вы не участвуете в нём, вы — сама наполненность.

Цель всех наших действий здесь — создать пространство для проявления этой наполненности. Наша работа направлена не на обретение чего-либо, хотя ещё долго будет казаться, что вы что-то приобретаете, развиваете или изучаете. Но это исключительно точка зрения ума — перспектива того, кто не наполнен и думает, будто всё больше приближается к наполненности. В конечном счёте, однако, вы поймёте, что ничего и ни от кого не получаете, не берёте. Суть не в том, чтобы кем-то стать или чего-то достичь. Если вы будете поступать так, словно это ваша цель, вы собьётесь с пути; будете удаляться от наполненности.

Мы приходим сюда не для того, чтобы куда-то добраться. Мы медитируем не ради результата. Нет, это практика ради настоящего; переживание наполненности может случиться в любой момент. Просто позвольте себе быть, а не погружайтесь в становление и желание.

Чувство наполненности — не что-то особенное: нет, вам не свалится на голову то, чего вы хотите, не сбудутся все ваши мечты, вы не увидите красок и великолепия жизни. Всё иначе; полнота вне этого. Если вы радуетесь жизни в раю, значит, вы считаете себя кем-то, кому этот рай очень нужен, — следовательно, вы всё ещё неполноценны.

Вы — то, что намного проще, гораздо проще любых небесных чертогов и удовольствий. Вы также избыточнее, хотя речь не об ощущении избытка. Когда вы наполнены, даже переживание рая возникает и исчезает, и он не волнует вас. Ничто не тянет, не принуждает, не затрагивает вас. Вас можно затронуть, только если нет полноты.

Конечно, вы можете побывать в разных небесных обителях и испытать прекрасные вещи. Это хорошо. Почему бы и нет? Наполненность не имеет мнения на этот счёт. Она не говорит «нет»; не говорит «да». Она невозмутима. Это центр. Это очень простое, незаметное явление, но когда его нет, есть неполнота и бесконечный поиск.

Жизнь личности создаётся отсутствием этой простой мелочи. Без неё в любом опыте чего-то недостаёт, даже в самом прекрасном и возвышенном. Но когда вы наполнены, всё есть так, как есть. Ваше восприятие не окрашивают искажения неполноты. Вам не нужно ничего менять. Вы видите всё очень простым. В наполненности нет ничего особенного, никакой драмы.

Наполненность — очень простая вещь: это чистота, чувство свежести, свежего воздуха, чистого ветерка.

Когда вы наполнены, вы можете быть; можете просто быть и ничего не делать хоть миллион лет, и вы ничего не ждёте, не хотите перемен или их отсутствия. Тогда из этой наполненности возникает единственное возможное действие — любовь. Любовь становится основой вашей жизни. Это изобилие.

Итак, процесс Работы становится исследованием желаний, страхов, стремлений, зазоров и дыр; вы обнаруживаете их одну за другой и постепенно перестаёте верить в их реальность или необходимость. Большинство людей живут в убеждении, что их желания, страхи и планы реальны и что они определяют будущее. А когда удовлетворение не приходит, возникают разочарование и удивление.

Наполненная удовлетворённость (*fulfillment*) — а именно простое отсутствие неудовлетворён-

ности — возникает, когда человек разоблачается, оголяет себя, всё больше и больше обнажается. Важно отпустить то, чем вы пытались наполнять себя; отбросить нереальное, пока вы не станете настолько простыми, что сами и станете простотой. Ваш ум даже не может помыслить вас. Вы недостаточно сложны, чтобы думать о себе, размышлять о себе в обычном смысле. Ум не знает, как быть с этой простотой. Он не способен отнести её к той или иной категории или анализировать.

Обычно люди приступают к Работе с ощущением, будто у них много зазоров и дыр, которые она поможет заполнить. Хотя Работа их и не заполнит, она может показать, что вы пытаетесь работать над тем, что не есть вы, хотя и считаете это собой, и при правильном взгляде можно увидеть, что у вас нет никаких зазоров и дыр.

Это необязательно будет лёгким процессом. В уме и личности скопилось много неточных убеждений, предубеждений и предположений. Можно сказать, что Работа — процесс обучения или переподготовки, хотя и не в традиционном смысле, поскольку здесь вы отпускаете, а не приобретаете. Вы учитесь простоте, и эта простота и есть наполненность.

Человек, не осуществивший самореализацию, есть человек сложный. Человек, который по-настоящему знает себя, очень прост; ему ничего не нужно

понимать, у него нет трудностей. Нет, он простой не в том смысле, что его легко понять. Он настолько прост, что нечего понимать. Вы просто есть, и всё.

У.: Как наполненность связана с сознанием?

А. Х.: Наполненность за пределами сознания. Это просто само Бытие. Вы наполнены, и вам не обязательно знать об этом. Из этого Бытия проистекает сознание; это свет Бытия. Само Бытие за пределами уму, за пределами знанию, за пределами сознанию. Если вы позволите себе быть сознанием, то станете наполненностью. Наполненность и завершенность — это сознание с отсутствием желаний. Если вы не отождествляетесь с прошлым в форме желаний, то сознание становится наполненностью.

Это не значит, что наполненности ещё нет; она здесь. Но вы считаете себя чем-то иным. Как я говорил, это не то, чего можно достичь. Мы упускаем наполненность, потому что она — нечто крайне простое, то, что совсем близко. Когда у вас нет желаний, потребностей и страхов или когда вы просто утомились от них и отдыхаете, вы осознаёте присутствие полноты. Когда вы способны видеть желания, страхи, удовольствия и боль, когда вы можете ощущать полноту и пустоту и ничто из них не затрагивает вас, значит, присутствует наполненность.

У.: Это то же самое, что свидетель?

А. Х.: Нет. Свидетель возникает перед наполненностью. Если вы наполнены, вы можете сознавать её, но необязательно. Вы можете быть наполнены и не сознавать этого, но сознание — неотъемлемая грань свидетельствования. Скажем так, сознание — это этап перед наполненностью. Представьте, что вы свидетельствуете любой предмет без всякой реакции, вы не за и не против. Но свидетельствование будет переживаться как *ничто*. Сознание похоже на пространство. Переживание полноты — необязательно опыт пространства. Вы чувствуете наполненность и завершённость; ваш ум говорит, что вы наполнены и завершены. Скорее, это ощущение, что нет движений, которые были бы основаны на неполноте. Даже не обязательно, чтобы было восприятие наполненности. Вы можете быть наполнены и не осознавать это.

У.: Как что-либо делать, когда находишься в таком состоянии? Когда ты просто есть как бытие, что мотивирует тебя на действие?

А. Х.: Любовь. Равно как и обыденные потребности тела, само собой. Вообще говоря, наполненность

не действует, понимаете? Она пребывает в качестве вас, в качестве вашего центра. Ваши тело и ум движутся и действуют, чтобы делать то, что требуется. Я говорил: присутствие в наполненности не означает, что вы ведёте растительный образ жизни.

У.: Я не могу понять, как можно действовать, если ты просто есть.

А. Х.: Это всё оттого, что вы считаете, будто вы сами — это тело. Вы думаете, что вы — тело и что, когда вы просто есть, вы ничего не станете делать. На самом деле ваше тело будет двигаться и делать разные вещи и дальше, в этом состоит его природа. Но, если вы понимаете, что вы не ваше тело, не нужно менять ничего снаружи. Делайте то, что и раньше, или делайте другие вещи, — неважно. Можно принимать ванну, мыть посуду, гулять или много работать, а ваша суть будет покоиться. Представьте себе торнадо, а вы — всегда в его центре. На периферии торнадо может двигаться как угодно, но вас это не затронет. Даже когда торнадо прошёл, центр остаётся.

У.: Можно ли добраться до пропасти, которая связана с ненаполненностью, если не проработать все свои дыры?



А. Х.: Можно, но проработка дыр — очень действенный способ, чтобы подобраться к пропасти. Человек, много работавший с дырами, а также идеями, убеждениями, желаниями и страхами, которые с ними связаны, может однажды ощутить, что ему больше не нужно работать с дырами. Но нужно много и глубоко работать, чтобы прийти к такому пониманию. Можно совершить прыжок, но это непросто.

Когда вы наполнены, вы действуете из любви. Как ваше тело нуждается в пище и безопасности, когда вы о нём заботитесь, так и вашему окружению нужна забота, когда вы наполнены. С точки зрения наполненности и завершённости вся вселенная есть ваше тело. Здесь нет отделённости, поэтому вы заботитесь о вселенной — и это акт любви. Нет ощущения изоляции, чувства, что вы отделены от других вещей и что они вас никак не трогают. Возникает любовь ко всем и вся.

Нас приучили к мысли, будто у нас появляется мотивация к действию, лишь когда мы чувствуем интерес. Наш ум приучен считать, что мы не станем действовать, если нет вовлечённости, будь то желание, страх, надежда или те или другие предпочтения. Верно? Если это так, значит, вы никогда не действуете спонтанно. Однако проявление любви спонтанно. Когда вы действуете из интереса, это не совсем спонтанное действие; возникает небольшой зазор.

Вы делаете что-то ради чего-то. Когда вы наполнены, вы не делаете «ради чего-то», вы просто *делаете*, — действие возникает естественным образом.

Потому нет нужды на уровне ума различать: «Это хорошо, это плохо». Есть внутреннее, изначально врождённое знание. Вы делаете именно то, что делаете, и это и есть то, что правильно. Это сильно отличается от того, как работает ум, или от того, как вещи воспринимаются эго. Эго и ум всегда мыслят в терминах причины и следствия, предпочтений и выбора, времени, результатов и категорий. Вы делаете нечто, поскольку это хорошо; вы делаете нечто, потому что это необходимо. Чтобы так мыслить, вам действительно нужен ум. Но когда вы действуете из наполненности, вы действуете без ума: вы совершенно и всецело спонтанны. Ум так не умеет.

Без этой спонтанности любовь не будет изливаться спонтанно и непрерывно. Если ваша любовь проходит фильтр категорий ума, то в ней нет полноценной спонтанности, и ваше сердце закрыто. Если вы любите и помогаете, потому что считаете, что так делать правильно, то в одних ситуациях вы действительно сможете помочь, в других — нет. Но действие, которое возникает из наполненности, не имеет ничего общего с таким взглядом. Это и восприятие, и действие одновременно. Оно всегда происходит, всегда уместно.

У.: Как *присутствие* связано с наполненностью?

А.Х.: Присутствие и есть наполненность. Когда вы наконец понимаете, что такое присутствие, в вашем полноценном присутствии вы всецело наполнены и завершены. Присутствие ценится: есть восприятие наполненности. Когда вы наполнены, вы довольны бытием в присутствии. И больше ничего не нужно.

У.: Когда человек не ценит присутствие, может ли это быть признаком неполноты?

А.Х.: Да. Когда я говорю, что «присутствие ценится», я имею в виду довольствование присутствием без размышлений о том, что вы присутствуете. По сути, всё очень просто. Когда вы чем-то довольны, вы не думаете, что довольны, не так ли? Вы думаете о своём довольстве, когда только входите в довольное состояние или выходите из него, поскольку в такие моменты заметен контраст. Когда вы совершенно удовлетворены присутствием, вы просто присутствуете. Но если вы просто присутствуете, сторонний наблюдатель может сказать: «О, этот человек доволен тем, что он есть»<sup>\*</sup>.

---

<sup>\*</sup> Букв. «доволен тем, что он присутствует» (*content being present*).

А вы просто присутствуете. Вы не думаете и не чувствуете, что присутствуете, вы просто есть. Всё очень просто. Вы просто здесь, присутствуете. Вот и всё. Но если вы думаете об этом или вас наблюдают со стороны, возникает оценка или заключение о вашем состоянии. Понятие довольства — концепция, которую создаёт ум, чтобы объяснить, почему человек не занимается другими делами. Человеку, который наполнен и присутствует, не нужно концептуально осмыслять свою удовлетворённость. Вы осмысляете состояние довольства только тогда, когда оно отсутствует. Если бы люди всегда были довольны, у нас не было бы идеи или концепции удовлетворения. Если удовлетворение есть всегда, вы никогда не осмысляете его рассудком. Нет необходимости отделять его от остального опыта. Лишь когда оно отсутствует, вы можете начать его осознавать.

То же самое касается и наполненности. Если она есть всегда, вы не ощущаете её отсутствия, поэтому никогда не выражаете её в понятиях.

У.: Иногда я чувствую, что по-настоящему наслаждаюсь чем-то. Наслаждаюсь, но не думаю об этом. Затем я начинаю осознавать это.

А. Х.: Об этом-то я и говорю. Когда вы по-настоящему счастливы, вы просто ощущаете это, и всё.

Вы даже не думаете о счастье и не замечаете его. Потом однажды всё-таки замечаете его, и чаще всего тогда его что-то сменяет — умственная деятельность, где вы оцениваете себя. Потому если вы счастливы, лучше не знать об этом, и лучше, чтобы другие тоже не замечали вашего счастья. Вы можете готовить ужин и испытывать счастье, и тут кто-нибудь говорит: «Ого, да ты выглядишь счастливым». И вы жалеете, что он сказал об этом. Одного лишь осознания своего состояния иногда достаточно, чтобы перевести вас из Бытия на уровень самосознания, хотя и не всегда.

У.: Стало быть, нет никакого «я есмь»?

А.Х.: «Я есмь» есть. Наполненность и завершённость — это переживание «я есмь», где нет ума, нет того, кто осмыслял бы это и говорил «я есмь», где нет субъективности. Это просто реальная «я-естьность», которую ум не выражает в понятиях. «Я есмь» — это то же самое, что и присутствие, что и «я», что и истинная идентичность, разве что её не требуется выражать в понятиях.

Когда вы присутствуете в наполненности, вас таковая даже не интересует. Вы совершенно не задумываетесь о себе; совсем не замечаете себя. Вы просто являетесь собой. И на самом деле

вы не можете сказать, ваша это самость или нет, потому что это понятия. Наполненность иногда называют самостью, или «я»; иногда её называют не-самостью, или «не-я». И то и другое верно.

Состояние наполненности, завершённости — нечто очень простое, незаметное. Крайне простое, незаметное, незначительное, несложное явление. И в то же время в нём отсутствует этот гигантский зазор между вами и вселенной. Это состояние без зазора.

## Глава 8

# Поддержка самореализации

Сегодня мы будем обсуждать вопрос, который имеет большое значение на любом уровне [психодуховной] самореализации\*. Это непрояснённый момент, который большинство

---

\* Под *самореализацией* (англ. *self-realization*) и *реализацией* (англ. *realization*) в современном англоязычном дискурсе по духовности — в отличие от более житейских текстов — чаще имеется в виду «психодуховное пробуждение», или «просветление», а не мирская (социальная) самореализация. Термин *realization* нередко переводят как «постижение» (как в «духовное постижение реальности»), а *self-realization* — иногда ещё и как «самоосуществление». Чаще всего на русский язык эти понятия переводят, используя аналогичное слово с тем же латинским корнем: «духовная (само)реализация».

не осознают, пока вдруг не столкнутся с ним. Человек с огромной досадой понимает, что состояние самореализации нельзя сохранить. Думаю, многие люди боятся этого опыта. Разные вещи словно забирают реализацию, как если бы у вас из-под ног выдернули ковёр. И в каком-то смысле это реально так — вас лишают опоры, и вы падаете. Вы не можете сохранить свою реализацию или чувство уникальности. Это может происходить на любом уровне самоактуализации человека, будь то самая обыденная или самая утончённая внутренняя реализация.

Наполовину работа по самореализации, вообще говоря, связана с интеграцией поддержки, а не просто достижением состояния реализации, или постижения. Чтобы реализация была обретена на постоянной основе, её нужно поддерживать. Вот почему вполне возможно достичь состояния самореализации и потерять его — ведь вы не создали для него поддерживающие условия. Именно об этой проблеме мы и будем сегодня говорить. Мы обсудим практику, которая поможет вам интегрировать любую реализацию, любое постижение, чтобы оно не потерялось и не исчезло.

Обычно мы долго не можем решить эту проблему. Мы пребываем в неведении, потому что состояние, которое возникает, когда мы лишаемся



опоры, — это состояние, в котором мы не знаем, как поступить. Мы предполагаем, что состояние, суть, самореализация или самоактуализация, которые мы переживаем, должны продолжаться сами по себе. Нам кажется, что когда мы решим или поймём проблемы, связанные с состоянием реализации, то будем в состоянии его поддерживать. Дескать, оно должно стать постоянным обретением или тем, что мы называем *станцией пребывания\** (*station*). Но опыт показывает, что так не происходит. Можно до конца понимать конкретное состояние реализации и всё-таки не уметь его воплощать, отождествляться с ним или проявлять его постоянно.

Состояния самореализации могут возникать во многих измерениях. Самореализация может происходить на индивидуальном уровне, на уровне любого из безграничных измерений (*boundless*

---

\* Из подкаста Тэми Саймон с А. Х. Алмаасом, который озаглавлен «Бесконечное просветление» (A. H. Almaas. Endless Enlightenment, 22 марта 2016 года): «Когда мы говорим, что [духовная] реализация стала чем-то постоянным... мы необязательно имеем в виду, что переживаем её каждое мгновение. Скорее, это означает, что она становится нашей домашней базой (*home base*). Всякий раз, когда мы проявляем внимательность, всякий раз, когда мы раскрепощаемся, расслабляемся, мы обнаруживаем именно это [состояние реализации]. Я называю это „станцией пребывания“ (*the station*) — она становится для нас станцией. Уровнем нашего гомеостаза».

*dimensions*)\* или на уровне недвойственности. Основной элемент, объединяющий переживания реализации во всех измерениях, — чувство, что реальность вас не беспокоит, что вас не беспокоит, кто вы. Вы переживаете *уверенную определённую (certainty)* в себе и в своём восприятии реальности. Самореализация также проявляется в чувстве наполненности, чувстве, что вещи имеют смысл, что смысл есть в вас, вашей жизни и вашем мире, при этом вы необязательно знаете, в чём именно этот смысл. Всё наполнено подспудным смыслом, бесценной неповторимостью (*preciousness*); в этом нельзя усомниться. Ваша жизнь исходит из этого чувства осмысленности, значимости и бесценности, присутствующего как бы в фоне и не подвергаемого сомнению. Ваша жизнь, ваши действия, ваша деятельность и творчество возникают из этого чистого и конкретного чувства значимости (*significance*), которым обладают ваш мир и вы сами.

Чувство уверенности, определённости (*certainty*), осмысленности, бесценной неповторимости (*preciousness*) и ценности (*value*), которое фоновое присуще состоянию реализации, не обязательно осознавать. Вы просто не задаёте вопросов; вы живёте так, будто

---

\* Безграничные измерения — особая разновидность переживаемых состояний в психодуховной картографии А. Х. Алмааса.

жизнь бесценна и наполнена смыслом. Необязательно должен быть конкретный смысл, который вы могли бы сформулировать. Суть не в этом. Чувство смысла возникает ввиду присутствия самореализации. Вот вы здесь. Вот присутствует сама реальность вашего существа, вы и есть она. Реальность вашего существа или любое другое измерение реальности, в рамках которого вы реализуетесь в данный отдельно взятый момент, имеет значимость, смысл, бесценность, и это наделяет вас в целом и весь ваш мир значимостью, смыслом и ценностью.

Когда этого чувства самореализации нет, обычно человек ощущает бессмысленность и пустоту в себе и своей жизни. Ничто не имеет смысла, ничто не важно. Вы не имеете значения. Вы не знаете, что хотите делать, а всё, что вы хотите делать, не важно. Вы не ощущаете, что правильно, а что нет; нет естественного ощущения вектора, направления или того, делание чего имеет ценность.

Состояние самореализации легче понять на примере его отсутствия, чем когда оно присутствует. Когда его нет, вы чувствуете, что не знаете, кто вы, кажется, будто вас не существует. Вы чувствуете, что вы никто: вы не имеете значения, не важны. Вы чувствуете, что вы незначительный человек, ваша жизнь кажется незначительной, вы даже не знаете, чем хотите заниматься. Вы спрашиваете себя,

стоит ли вообще жить. В такой момент человек может задуматься о самоубийстве. Зачем жить? Вы чувствуете, что в жизни нет смысла. В отсутствии самореализации вы ощущаете чувство безнадежности — вашей собственной безнадежности, безнадежности вашей жизни и всего существования вообще.

Эго-личность борется с потерей чувства смысла через искусственное конструирование этого чувства. Как мы видели, обычная личность, или эго, пытается создавать смысл, ставя перед собой цели и задачи, которых вы рано или поздно достигнете. Смыслом вашей жизни становится достижение этих целей. Для большинства людей жизнь имеет смысл лишь с точки зрения этих долгосрочных целей и надежд. Так эго справляется с утратой или отсутствием реализации: оно откладывает её на будущее. Когда-нибудь. Характер целей и задач не имеет значения; они могут быть любыми. Скажем, в молодости вашей целью могут быть идеальные отношения, и вам может казаться, что такие отношения наполнят всю жизнь смыслом, значимостью, ценностью и бесценной неповторимостью. У вас также могут быть цели, связанные с карьерой, работой или каким-то другим достижением: научным, творческим, даже просветлением и духовной реализацией. Но все ваши мысли направлены в будущее, и ваша жизнь имеет смысл

и значимость только исходя из этой точки зрения. Это уровень эго.

В измерении Сущности есть переживания самореализации, где смысл опирается на присутствие реализованного состояния в настоящем, а не на нечто в будущем. Это устраняет зависимость от будущего. Цели и задачи становятся всё менее и менее важными. Иначе говоря, целью становится настоящее, а настоящий момент обладает своей собственной значимостью, своей собственной неповторимостью. Настоящий момент есть не что иное, как самореализация, которая не отличается от того самого «я», которое реализовано, а таковое никоим образом не отлично от реальности, бесценной и неповторимой.

Итак, трудность, которую я хочу здесь обсудить, — вопрос не самореализации как таковой, а того, как сохранять её на постоянной основе. Опыт самореализации не есть нечто необычное. Многие люди иногда переживают его. Однако совсем другое дело — сделать это состояние *станцией пребывания\**, сделать это достижение постоянным, дабы не терять его. Это сюжет посложнее. Можно лучше понять эту

---

\* В оригинале — игра однокоренных слов *state* («состояние») и *station* («станция»): *making that state a station*, букв. «превратить состояние в станцию».

проблему, если взглянуть на самореализацию с перспективы эго.

С перспективы эго реализация или самоактуализация — это цель, которую вы перед собой ставите. А вы живёте, ориентируясь на цели, задачи и идеалы. Эти идеалы могут быть даже неосознаваемыми. Вы можете задумать, что станете врачом, и посвятить двадцать лет достижению этой цели, потому что надеетесь, что карьера сделает вашу жизнь осмысленной. Вы можете решить стать кинозвездой и потратить двадцать лет на эту цель. Люди готовы многое вынести ради достижения своих целей. Они терпят страдания, бедность, унижения, всё что угодно. Цель для них — самое главное, и они считают, что, если не смогут её достичь, в жизни не будет смысла.

Здесь важно понимать, что на уровне эго эти цели или задачи дают человеку чувство смысла или значимости лишь тогда, когда его окружение и близкие поддерживают его и он ощущает, что эти цели важны. Если у вас есть цель и все вокруг считают, что она бессмысленна, она и для вас не будет иметь смысла. Люди обычно выбирают цели и задачи, которые общество идеализирует. Чтобы сохранить чувство осмысленности, вы полагаетесь на общество в целом. Например, общество одобряет профессию кинозвезды. Все считают, что это здорово, что это

проявление креативности. Люди думают, что это прекрасное, творческое занятие. Вы можете творчески выразить себя, зарабатывать большие деньги, стать знаменитым. Вас все поддержат. Если вдруг ваше окружение начнёт считать, что быть звездой — ужасно, это сильно вас подкосит. Вы почувствуете, что напрасно потратили двадцать лет, чтобы достичь этой цели. Возможно, вы испытаете кризис идентичности. Иногда люди даже кончают жизнь самоубийством.

Теперь пришло время обсудить различие между друзьями и врагами. В этом случае друг — человек, который поддерживает вас в достижении ваших целей. Враг — любой, кто стоит у вас на пути или лишает вас поддержки. Собственно говоря, именно так вы и выбираете друзей. Вы выбираете людей, которые поддерживают вашу позицию. Если друг не поддерживает ваши взгляды на жизнь, реальность или какие-то важные вопросы, возникают трудности. Общаться становится сложно. Это вас разочаровывает, ранит, сердит и расстраивает\*. Итак, друг — это человек, который помогает вам и поддерживает вас в достижении целей. Врагом будет считаться любой, кто лишает вас поддержки или вставляет вам палки в колёса.

---

\* Букв. «фрустрирует» (*frustrated*).

То же самое происходит и на сущностном уровне. На этом уровне состояние самореализации сохраняется лишь тогда, когда у него есть поддержка. Любое состояние реализации неустойчиво и хрупко, пока его ничто не поддерживает. В этой перспективе снова можно понять, кто друг, а кто враг. Друг — это существо или явление, которое поддерживает состояние самореализации; враг — любой, кто отнимает его или создаёт препятствия, не позволяющие поддерживать самореализацию. Другом или врагом может быть что угодно — человек, учреждение, корпус знаний.

Когда поддержка самореализации исходит извне, она обеспечивается чувством, что самореализация — это нечто неповторимое, признанное и ценное. Здесь самую большую поддержку оказывает ваш учитель. Вот почему учитель — ваш лучший друг. Учитель — не только человек, который помогает вам воплотить в реальности это состояние, но и тот, кто может заметить его в вас и понимает его ценность. Когда вы видите, что кто-то замечает ваше состояние, вы чувствуете, что вас видят и поддерживают в нём\*. По-

---

\* Ср. с исследованием команды Дэниела Брауна и Дэвида Эллиота (2016), которые на основе обширного обзора научных работ по теориям объектных отношений и привязанности выделили пять условий формирования безопасной привязанности (здоровой модели отношений между ребёнком и родителем, а впо-



тому-то люди и говорят, что им хочется, чтобы их видели, а их не видят; им хочется, чтобы их ценили, а их не ценят. На самом деле это вопрос поддержки.

Враг не видит вас, а если и видит, то пытается приуменьшить то, что замечает, и не ценит этого. Тот, у кого отсутствует [психодуховная] самореализация, как правило, не распознаёт вашу самореализацию, а если такой человек и замечает её частично, то обычно это игнорирует. Вы чувствуете, что вас игнорируют и не видят, и теряете ощущение поддержки. Вы чувствуете, что у вас нет твёрдой опоры под ногами. Если вы думаете, что вас не видят, не уважают и не ценят, то вы будете чувствовать, что вас не видят, не уважают и не ценят, и тогда вы будете чувствовать, что ваша реальность не поддерживается, становится очень хрупкой и может рассыпаться в любой момент.

---

следствии — между индивидом и значимыми для него другими людьми). Надёжный, безопасный тип привязанности формируется тогда, когда на протяжении детства (особенно раннего, до 18–24 мес.) вы *чувствуете* себя в условиях стабильного присутствия и заботы родителей 1) защищёнными и в безопасности; 2) увиденными и понятыми родителями; 3) утешенными ими; 4) принимаемыми радостно и безусловно любимыми; 5) поддержанными в развитии и исследовании мира. Описываемое здесь Алмаасом похоже на условие № 2. Вероятно, распознавание и поддержание развития сущностных качеств тоже может — а возможно, и должно — происходить при соблюдении всех пяти условий.

Поэтому самостоятельно, в одиночку, поддерживать себя гораздо труднее. Когда рядом есть другой, который видит вас и говорит: «Да, конечно, я знаю тебя», вы ощущаете: «Я здесь, и я вижу, что это прекрасный опыт, реальный опыт». В противном случае вы сомневаетесь, насколько всё реально. Может, вы сошли с ума; откуда вам знать? Если все говорят: «Всё вовсе не так, всё обстоит иначе», то вы почти наверняка засомневаетесь в своей реальности. Абсолютная уверенная определённость (*certainty*), когда вам не нужны никакое восприятие и поддержка со стороны, возникает только на последнем этапе внутренней реализации. До тех пор существует потребность, очень мощная потребность в том, чтобы вашу реализацию, вашу реальность поддерживали. По сути, друг становится человеком, который может видеть вас, и не только видеть, но и ценить видимое им, а не пытаться это приуменьшить.

Вот почему мы нуждаемся в поддержке людей со сходной точкой зрения, когда пытаемся воплотить реальность или часть своей реальности, которая отличается от общепринятой в культуре позиции. Фактически можно оценить собственную серьёзность или серьёзность человека, который занимается духовной работой, посмотрев, какой поддержки он ищет. Люди, которые серьёзно стре-

мятся к самореализации, обычно ищут и находят поддержку для неё. Те же, кто не ищет и не имеет поддержки для своей самореализации, обычно хотят других вещей. Раньше я уже обсуждал вопрос поддержки на уровне физических потребностей, а именно создание правильной среды, правильной финансовой безопасности, правильной структуры и организации собственной жизни. Такая поддержка тоже нужна, но есть и более глубокая форма поддержки.

В любом состоянии самореализации с поддержкой сопряжены проблемы, источником которых является прошлое. В детстве вы могли чувствовать, что вас не видят, не ценят или не поддерживают. Например, вам не помогали осознавать свои чувства. Или, скажем, никто не интересовался вашими чувствами или вашим творчеством. Любая ваша часть, которую ваши близкие не замечали, видели и не ценили, игнорировали или обесценивали, лишается поддержки. Вы чувствуете, что не можете быть ею, не можете интегрировать, проявить её, потому что лишитесь опоры.

Подавляющую часть времени тотальная целостность нашей Сущности остаётся незамеченной. В детстве быть своей Сущностью очень страшно. Мы чувствуем, что мы одни, что нам очень одиноко, когда мы пребываем как Сущность, и что мы

всецело лишены какой-либо поддержки. Из-за этого мы конструируем такое чувство себя, которое наши родители будут способны поддерживать. Именно так мы и увлекаемся образами, результатами и внешними достижениями, которые родители способны видеть и признавать, а значит — поддерживать.

Когда мы начинаем испытывать состояние самореализации, всплывают эти детские проблемы. Всегда, когда реализуется тот или иной аспект нашей Сущности, проявляется нехватка поддержки, с которой мы столкнулись в детстве. Эти проблемы нужно исследовать и проработать. Если их не проработать, вы будете искать поддержки в своём нынешнем окружении.

Вы можете влюбиться в человека, который, как вы считаете, вас видит; вы можете иметь друзей, которые, как вы считаете, видят и поддерживают вас. Возможно, эти люди вовсе не видят или не поддерживают ваши настоящие проявления, — они могут видеть и поддерживать нечто иное, но вы всё же лелеете фантазию, будто они вас поддерживают. Когда вы наконец осознаёте, что это не так, то испытываете боль и глубокое разочарование. Вы переживаете глубокое чувство краха и разрушения\*. Когда

---

\* Букв. «распада», «дезинтеграции» (*disintegration*).

вы чувствуете, что лишаетесь поддержки, — что, по сути, означает чувство, будто вашего реального «я» не существует, — появляется состояние потери самореализации — то есть бесцельной, бессмысленной и дефицитарной пустоты. Появляется сильное желание, чтобы вас видели, ценили, любили. Вы замечаете, что стали гораздо чувствительнее, и если чьи-то слова показывают, что вас не видят, это по-настоящему задевает. Когда вы говорите, а другой неправильно понимает вас, это кажется серьёзным оскорблением. Это не просто оскорбление — оно лично задевает, глубоко огорчает вас. Вся ваша реальность распадается, когда вы чувствуете, что поддержки нет.

Иногда мы на многое готовы пойти ради получения поддержки, чтобы заставить кого-то нас полюбить, увидеть, поддержать. Как я говорил, вам необходимо находиться в среде, поддерживающей вашу реализацию, в течение длительного времени. Вам требуется хотя бы как-то контактировать с людьми, знающими ту реальность, которая нуждается в поддержке, ведь своей поддержки у вас нет. Если все окружающие не ведают об этой реальности, вам будет трудно её реализовать. И когда вы сомневаетесь в ней, сомнение само отсекает любую поддержку и вы теряете уверенность, чувство определённости (*certainty*). Вас легко впечатлить и вы не полностью

свободны, а потому обычно верите людям, которые говорят: «Это не так», особенно если это дорогие вам люди. Таким образом вы совсем теряете поддержку. В этом состоянии вы чувствуете, что вас не видят и не ценят в том, кто вы в действительности есть. *Что именно* другие должны видеть и ценить, зависит от состояния, процессом реализации которого вы в этот момент занимаетесь.

Итак, мы говорим, что, когда вас не видят в процессе самореализации, это проблема для самого процесса. Как её решить? Решение обычно приходит, скорее, от врагов, чем от друзей. Друзья могут поддерживать вас, но они не дадут вам полной поддержки, той, на которую можно положиться. Когда вы зависите от дружеской поддержки, вы не сознаёте, что можете сами поддерживать себя.

Поэтому на каком-то этапе полезно и даже необходимо полагаться лишь на собственную внутреннюю поддержку, которая не зависит от внешних источников. Иначе говоря, вам нужно иметь поддержку и в состоянии одиночества. Само состояние одиночества нуждается в поддержке. А к этому гораздо труднее прийти, чем к состоянию самореализации.

Если окружающие вас поддерживают вашу самореализацию, возможность быть собой и быть настоящим — и вы расстаётесь с ними, чтобы жить отдельно или с другими людьми, то вы заметите,

что не можете быть прежним, поскольку поддержка вашей реальной самости зависела от этого окружения. Например, когда вы общаетесь с учителем, вы можете сказать: «Мне легко быть собой». Верно? Но вот вы возвращаетесь к своим делам или общаетесь с другими, и всё меняется. Вы не можете быть таким же. Вы вновь начинаете прятаться в своей скорлупе, своей личности, дабы функционировать в мире.

Вот где враги начинают приносить пользу. Враг полезен, ведь он показывает, что вы не имеете собственной внутренней поддержки. Лишая вас внешней поддержки, враги обнажают ваш внутренний зазор. Они показывают, что в вас есть дыра. Враг может делать это потому, что хочет научить вас чему-то, ненавидит вас, равнодушен или просто не понимает, что творит.

Когда кто-то принижает, ослабляет или обесценивает вас, обычно вы испытываете боль и чувствуете, что вас отвергают. Но если глубоко вникнуть в ситуацию, можно понять: вы теряете поддержку и ощущаете, что не в состоянии поддерживать свою реальность. Обычно в этом случае возникает страшная ярость и ненависть к врагу, и человек жаждет мести.

Это нормальное явление. Такую реакцию нужно понять, пережить и интегрировать, но она не даст

вам поддержки. Вы обретёте поддержку только тогда, когда проживёте состояние отсутствия поддержки, но такое состояние весьма трудно испытывать. Трудность здесь следующая: в этом состоянии человек ощущает, что он не знает, что делать, что происходит, не имеет ни малейшего представления о том, что его ждёт.

Вы чувствуете, что вам не на что опереться, не к чему прислониться. Вы смотрите по сторонам — и не видите, за что ухватиться. Вы спрашиваете себя, как можно себе помочь, и чувствуете, что помочь нельзя. Так выглядит состояние отсутствия поддержки. В таком состоянии вы чувствуете: «Я не могу себе помочь». Вы хотите обрести твёрдую почву, но под ногами — только необъятная пустота. Вам некуда встать. Вам нужна почва, которая поддержит вашу реальность, но вы ничего не находите. Тогда вы пытаетесь не сдаваться, и напряжение возвращает личность с её защитами, а следом возникают гнев, ярость и ненависть. Непростое состояние. Оно вызывает чувство нехватки (дефицитарности), беспомощности, неспособности, неведения, никчёмности и неадекватности. В этом состоянии вы теряете всякую поддержку, все свои способности. Истинная поддержка начнёт появляться, только если вы научитесь оставаться в этом состоянии и выдерживать его.



Как и другие сущностные аспекты, этот *аспект поддержки* связан с дырой, которая ощущается как отсутствие поддержки. Чаще всего именно враг может показать вам эту вашу дыру. Иногда друзья слишком сильно вас любят, чтобы это сделать. Друзья могут понимать, что вам нужно меньше полагаться на них, но могут быть недостаточно смелыми, чтобы изменить ситуацию. Но вы можете встретить врага, который способен спровоцировать изменения. Поэтому учителя иногда воспринимают как врага. Иногда учитель подводит к этому состоянию [отсутствия поддержки], сталкивая вас с его реальностью. Если учитель бросает вызов вашей фиктивной поддержке и состоянию зависимости, порождающему нужду в поддержке, часто будет происходить так, что на какое-то время вы возненавидите своего учителя. Либо вы можете возненавидеть своих друзей, если они поддерживают вас таким образом. Вы будете считать своих друзей или учителя врагами, и в каком-то смысле они враги. Ведь враг поступает именно так, но это полезный враг. Итак, иногда учитель кажется вам другом, иногда — врагом. Я не говорю, что нужно искать врагов. Вокруг нас и так много врагов, их не нужно искать. Всё произойдёт само собой. Многие, что происходит в мире и нашем окружении, выявляет в нас чувство отсутствия поддержки.

Иногда человеку требуется много времени, чтобы принять факт, что поддержки нет, но рано или поздно это всегда происходит. Когда вы по-настоящему открываетесь переживанию дыры, нехватки, пустоты и при этом не пытаетесь получить поддержку, добиться, чтобы вас увидели или отразили, вы увидите себя — это-то и станет поддержкой. Обычно поддержку получают при помощи *отражения*\* со стороны других. Любой может поддерживать вас, если отразит вам вас самих. Отражение предполагает, что другой видит и ценит вас, и это показывает, кто вы такой.

Истинная поддержка — не отражение и возникает лишь тогда, когда вы сталкиваетесь с нехваткой поддержки, её отсутствием, которое уже здесь, как бездонная пропасть. Огромная, гигантская бездна, громадная дыра, куда вы входите и где обращаетесь в ничто. Если открыться этому ощущению, в вас пробудится истинная поддержка. Когда она пробуждается, кажется, будто сидишь на вершине горы. Целая гора становится фонтанирующим

---

\* Автор использует психологический термин *mirroring*, который зачастую переводят как «отзеркаливание» (от англ. *mirror* — «зеркало»). На наш взгляд, более верный перевод — «отражение» (как «отражение в зеркале»), так как речь здесь идёт о том, что мы словно видим своё отражение в глазах другого, отражаемся в его сознании.

источником поддержки вашей реальности. Изнутри вы ощущаете беспредельность, необъятную беспредельность, необъятное присутствие и существование, прочное, как скала, которое поддержит любую реальность, которую вы воплощаете.

В первое время ваш учитель служит воплощением такой поддержки, он воплощает собою необъятность, эту гору, и вы ощущаете, что вас поддерживают. Вот почему вы оказываетесь способны переживать состояние самореализации, когда общаетесь со своим учителем или любым иным реализованным мастером. Учитель — это поддерживающее зеркало, истинное зеркало поддержки. Вот она, поддержка, в вашем окружении, потому-то вы и имеете возможность переживать Сущность в различных состояниях. Всё так, словно поддержка уже есть.

Но когда вы покидаете учителя, вам трудно оставаться в этом состоянии, потому что его ничто не поддерживает. Поддержка есть, но ещё не принадлежит вам. Чтобы она стала вашей, её нужно присвоить (интернализировать), а не только использовать учителя в качестве поддержки. Для этого нужно прорабатывать проблемы, которые мешают вам поддерживать себя. Обычно они связаны с переживаниями утраты поддержки в прошлом, способами её проецирования и попытками получить её от окружения.

В основном работа с поддержкой предполагает, что вы решаете проблемы, связанные с другими людьми, карьерой или интересами. Многие ваши проблемы в общении с другими и в отношениях упираются в проблему поддержки. Многие обиды, переживания, связанные с отвержением, основная доля гнева и ненависти связаны с этими проблемами. Вы общаетесь с человеком, что-то происходит — и вы чувствуете, что поддержки нет. Человек что-то говорит — и вы чувствуете, что он лишает вас поддержки. Неважно, хотел ли он это сделать. В любом случае это одна из самых мощных атак: когда другой говорит или делает то, что лишает вас поддержки. Скажем, у вас возникает глубоко реальный опыт, и вы рассказываете о нём другу, а он неверно понимает вас. Он думает, что вы имеете в виду другое. Вам может быть больно, и вы можете ощутить, что потеряли поддержку. Вы чувствуете, что это вас ослабляет. Такое случается постоянно. Подобная ситуация может возникать на всех уровнях и очень неявно. Здесь много ловушек. Мелочи могут иметь разрушительные последствия. Вы можете общаться с каким-то человеком или находиться в какой-то среде и не придавать этому значения, а потом целую неделю по неясным причинам чувствовать потерянность. Обратившись к тем событиям, вы вспомните, что какой-то человек смотрел на вас так, словно

ему не нравится, когда вы подлинно проявляетесь, и в результате возникла пустота — дыра отсутствия поддержки.

Постепенно внешняя поддержка будет отпадать. По мере того как её будет становиться меньше, вы начнёте чувствовать себя всё более и более одиноко. Ощущение одиночества означает, что вы интегрируете собственную поддержку. Вы не нуждаетесь во внешней поддержке. Вам не требуются подпорки. Иногда вначале отпадает такая опора, как карьера. Карьера может поддерживать ваше чувство идентичности и ценности, поэтому однажды придётся освободиться от опоры на это. Также поддержку могут давать любовные отношения или дружба, и рано или поздно вам придётся освободиться и от такой поддержки. Вы можете заметить, что поддержку даёт ваше сообщество, — тогда нужно осознать это и освободиться от такой поддержки. Тогда вы ощутите себя ещё более одиноким и независимым. В какой-то момент вы осознаете, что роль поддержки выполняет учение, которому вы следуете, и вам придётся отбросить и эту опору. После этого вы почувствуете, что ещё более одиноки. И это чувство будет сохраняться.

Чем глубже вы интегрируете и осуществляете внутреннюю поддержку, тем более независимым и постоянным будет становиться переживание

самореализации. В какой-то момент вам предстоит отделиться от школы и учителя. Это не значит, что нужно физически уходить и обособиться. Можно оставаться в школе, но быть независимым и одиноким. В конце концов вам придётся стать свободным от всех учений, от всего, что вы узнали, абсолютно от всего. Вам придётся отказаться от того, чтобы поддерживать самореализацию способами, усвоенными в прошлом, чтобы для поддержки не нуждаться в прошлом. Прошлое может поддерживать лишь представление о себе (ваш образ себя). Ваша самореализация будет углубляться, проходить разные уровни и становиться более постоянной.

Последняя опора, которую предстоит отбросить, — ваш ум. Даже после того как вы отбросили своё учение или то, что усвоили из других источников, у вас останутся собственные прозрения и переживания. Они определяют ваше восприятие и понимание реальности. «Это я, это так, в этом такой-то смысл». Это последние опоры, которые нужно оставить.

Тогда вы сможете быть собой, самореализованным существом, и вам даже не нужно будет отдавать себе в этом отчёт. Самореализация будет неполной и непостоянной, пока вы будете нуждаться во внешней поддержке, даже в поддержке ваших мыслей. Вам не нужно даже распознавать поддержку. Вам не нужно её чувствовать, просто переживайте есте-

ственность. Вы — присутствие, не рефлекслирующее факт своего присутствия. Отпускание учения и отпускание своего ума — это глубочайшие и тончайшие из уровней отпускания.

Мы обсуждаем сложные проблемы, но их можно увидеть, понять, с ними можно работать. И на самом деле в процессе работы с ними возникает поддержка, которая рано или поздно принесёт вам независимость. Есть ли вопросы?

У.: Когда обычно люди начинают сталкиваться с этой проблемой?

А. Х.: Проблемы поддержки возникают на любом уровне. Неважно, в каком измерении или на каком уровне вы находитесь, — на фальшивом или нет, на более реальном или менее реальном, — эта проблема присутствует, и её нужно решать. Нет смысла жаловаться, потому что избежать её невозможно. Я не выдумал эту проблему, взяв её из воздуха. Это проблема, которая реально есть, — мы её переживаем постоянно.

Когда вы теряете большую сумму денег, любимого человека или родственника, возникает ощущение, что поддержки больше нет. Иногда вам не просто больно и грустно: вы чувствуете, будто распадаетесь на части. Кажется, будто вы потеряли

идентичность. Вы теряете ощущение себя, чувство смысла. Как потеря денег связана со смыслом жизни? Если вы теряете ребёнка, мать или мужа, разве это связано со смыслом жизни? Но люди и вправду в таких ситуациях утрачивают смысл жизни. Их жизнь рассыпается, потому что они утратили то, что служило им поддержкой.

У.: Кажется, некоторые вещи, которые мы обычно считаем плохими, например потеря работы или развод, на самом деле могут сыграть положительную роль.

А. Х.: Вот именно! В такие периоды человек может учиться полагаться на свою самоподдержку. Поэтому люди иногда становятся сильнее после больших утрат. Это происходит тогда, когда они правильно справляются с проблемой и находят поддержку в себе. Другие люди после глубоких утрат становятся слабее и всё больше разрушаются. Таким людям хуже удалось справиться с ситуацией.

У.: Что вы имеете в виду, когда говорите «правильно справиться с утратой»?

А. Х.: Обычно люди справляются с утратой поддержки, пытаясь найти её в других отношениях,



другой работе, ситуации, веровании или мировоззрении. Так происходит обычно. Реальный способ обрести свою собственную самоподдержку — жить в соответствии со своими знаниями. Не так ли? Тогда ощущение отсутствия поддержки поможет вам почувствовать истинную поддержку и поверить в неё. Тогда вы сможете снова поддерживать себя сами. Когда вы сможете увидеть и понять правду о ситуациях своей жизни, вашей поддержкой станет эта правда. Найти свою истинную поддержку значит принять прибежище в своей истинной природе.

У.: Иначе говоря, большинство действий, которые человек совершает, чтобы позаботиться о себе в тяжёлой ситуации, — по сути, увёртки?

А. Х.: Так бывает очень часто. Люди просто не знают ничего лучшего. Этому не учат в школах. В школах нам не рассказывают о поддержке. Родители не учат ей. Все говорят о поддержке, но нигде не обучают этому, поэтому люди делают, что могут. Нужна огромная честность и искренность, чтобы самому разглядеть в себе эти вещи, без внешних опор. В итоге отказ от внешних опор означает, что вас не волнуют последствия; он может даже означать, что вам всё равно, жить или умереть.

У.: Может ли друг стать врагом, если он не поддерживает вас?

А. Х.: Дружья становятся врагами, когда вам кажется, что они вас не поддерживают. Кроме того, в каком-то смысле это происходит всегда, когда вы понимаете вещь, которой не понимает ваш друг. В такой момент друг может стать врагом. Он может просто не понять. Возможно, ваш друг или подруга делает это не специально. Но вы невольно чувствуете ненависть и неприятие по отношению к нему.

У.: Вы сказали, что, когда другой своими действиями лишает нас поддержки, мы испытываем к нему гнев и ненависть; интересно, быть может, настоящий предмет ненависти и гнева — наш собственный страх, а не человек, который нас не поддерживает?

А. Х.: Бывает, что предмет этих чувств — страх, но обычно боль, ненависть и гнев направляются на того, кто вас ранил. Цель ненависти — нанести такую же рану виновнику вашей боли. Это называют мстостью, и вы удовлетворитесь, только если нанесёте такую же рану. Подобную, столь же глубокую и в то же место.

У.: Мне бы хотелось понять динамику того, что происходит, когда человек жаждет мести. Похоже, это желание подпитывает само себя. Именно это и блокирует чувство отсутствия поддержки.

А.Х.: Верно. И оно также не позволяет ощутить боль. Гнев и ненависть блокируют боль, ощущение раны. А вам необходимо чувствовать боль и рану, чтобы прочувствовать отсутствие поддержки. Ненависть и гнев — реакция, которая помогает вам избегать взаимодействия с проблемами. За ненавистью почти всегда скрываются боль или чувство бессилия. Гнев в каком-то смысле придаёт вам сил (*strength*), а ненависть даёт вам власть (*power*). Вы проявляете гнев и ненависть, чтобы не чувствовать слабости и ничтожности\*. Вы можете чувствовать себя сильным и способным влиять на ситуацию, даже когда вам больно.

Во многих фильмах единственная цель в жизни героя — месть; такие фильмы очень популярны. Например, это старые вестерны. Приходят индейцы и убивают семью, а потом отец идёт искать виновников, и это придаёт смысл его жизни. История графа Монте-Кристо — такого же типа. Ненависть — единственное, что сохраняется у такого человека и делает

---

\* Букв. «сдутость», «дефляция» (*deflation*) — как противоположность «надутости», «инфляции» (*inflation*).

его жизнь наполненной, поэтому единственное, что имеет для него смысл, — месть. Осуществление мести подобно большому оргазму.

У.: Разве то, что вы называете мезтью, не является отчасти желанием показать истину человеку, который вас ранил? Показать, что он не увидел и не оценил вас, и тем самым просветить его?

А. Х.: Некоторые люди мстят в том числе для того, чтобы другой увидел их. Вы называете это «показать истину», «просветить». Вам больно оттого, что другой вас не увидел, и вы хотите, чтобы он заметил то, чего он ранее не видел. Вы проявляете желание окунать другого в грязь до тех пор, пока тот не увидит, не поймёт, что вы гораздо лучше, чем ему казалось. И, возможно, вы действительно лучше, чем ему казалось, но вы всё-таки пытаетесь заставить его это увидеть именно мстительным путём. Вы оба получаете свою месть, но всё равно при этом хотите поддержки.

Бывает, что, когда вас не видят, месть выражается в желании ранить другого или изменить его, дабы он наконец признал вашу правоту. Иногда только это и может принести удовлетворение. Вы будете делать всё возможное, чтобы уничтожить другого, дабы тот наконец признал истину. Признал, что

не увидел, кто вы на самом деле. Но это всё ещё месть. Все эти чувства лежат глубоко в человеческой природе. Можно быть на смертном одре и всё равно им предаваться.

У.: Это как-то связано с тем, что называется «затаить обиду»? Кажется, затаить обиду — более пассивный способ мести.

А. Х.: Верно. Это более спокойный и мягкий вариант мести. Например, можно просто не разговаривать с другим, игнорировать его или делать вид, что его не существует, чтобы показать, как плохо он поступил. Вы не звоните ему или не здороваетесь при встрече, и человеку так же больно, как и вам.

У.: Как лучше действовать в такой ситуации? Если вы общаетесь с человеком, который никогда вас не видит, и вам больно, как можно решить проблему, не затаивая на него обиды?

А. Х.: Вы можете поговорить с ним. Вы можете защищать себя, потому что такое взаимодействие бывает формой нападения. Если выяснится, что другому кажется, будто вы нападаете на него, можно проявить мягкость и сострадание и попробовать объяснить ему, что происходит. Но если ничего

не выходит, то что можно сделать? Когда общение не складывается, люди обычно расходятся.

Такое может происходить в самых обычных, повседневных ситуациях. Например, женщина может считать себя миловидной, только если ей это говорят. Если кто-то скажет, что у неё некрасивый нос, она сразу подумает о пластической операции. Все говорят, что она красивая, но вот один человек раскритиковал её нос — и этого достаточно. Ясно, что её вера в себя не опирается на внутреннюю поддержку. Вся её поддержка приходит извне, и достаточно малейшей раны, чтобы обнажить огромную пустоту.

У.: Правда ли, что большинство людей в принципе не видят нас? Как можно оградить себя от этого и не защищаться постоянно?

А. Х.: Когда вас не видят — это не то же самое, что активное нападение. Да, когда вы идёте по улице, люди могут вас не видеть, но обычно нет никакой важности в том, чтобы эти люди вас видели. Гораздо важнее, чтобы вас видели люди, с которыми вы общаетесь и находитесь в каких-то отношениях. Именно они вас и расстраивают. Любой может ранить вас своими действиями, но это будет не так легко у них получаться, как у очень близкого чело-

века. Вот почему необходимо работать над своими отношениями.

У.: Полагаться на внутреннюю поддержку — что это значит с точки зрения Сущности?

А.Х.: Это измерение Сущности называют *алмазной волей*. Это более глубинное проявление, которое прежде всего связано с *харой* и центром ниже пупка. Хара — это опора, и в какой-то момент там развивается конкретная реализация, конкретный сущностный аспект. У вас возникает чувство устойчивости, необъятности, чувство силы и прочности, которое даёт вам поддержку, поддерживает ваше чувство себя (ваше самоощущение). Обычно отсутствие поддержки ощущается в области живота и нижних конечностей. Некоторые люди ощущают, что у них нет ног или что ноги слабые или ватные. А живот может чувствоваться похожим на желе.

У.: Если требуется реально пережить отсутствие поддержки, чтобы её обрести, как можно поддерживать себя, пока работаешь над этим?

А.Х.: С опытом и пониманием поддержка развивается. Понимание ситуации может быть поддержкой. Но, по сути, человек переживает сущностную

поддержку, когда уступает, отдаётся ситуации. Нельзя просто обменять отсутствие поддержки на её наличие. Если вы переживаете состояние отсутствия поддержки, вы не можете испытывать переживание внутренней поддержки. Это подобно попаданию под влияние внутренних ресурсов. Вот почему я и говорю, что это трудный процесс.

У.: Почему так сложно прорабатывается эта проблема?

А. Х.: Это даётся тяжело, потому что дыра там находится уже очень долго. Болезненные чувства, которые она вызывает, трудно переносить. Кроме того, её очень трудно правильно понять. Большинство людей неверно толкуют разные аффекты (эмоции), связанные с этой проблемой, поскольку их смысл представляет собой нечто новое и более тонкое.

Когда вы переживаете отсутствие поддержки, находясь в присутствии такого человека, как учитель, пройти через это переживание проще. Постепенно вы научитесь выносить это состояние в одиночестве, ведь вы уже знаете, что много раз испытывали его. Но сама мысль о том, что вы в состоянии это вынести, — тончайшая нить, и её легко оборвать.



Истинная самореализация требует прыжка. Нужно рискнуть и прыгнуть, когда нет поддержки, когда не известно, что произойдёт. Вы как бы прыгаете в пропасть. Вы не знаете, выберетесь или нет, к лучшему или худшему изменитесь, выйдете оттуда таким же или другим. Вы не знаете, поможет ли это. Вы понятия не имеете. Поэтому на данном этапе может сильно помочь глубокая вера в реальность, базовое доверие к истине.

Когда вы полноценно проживёте опыт дыры, проявится истинная поддержка. Вообще говоря, истинная поддержка есть то, чему вы сопротивляетесь, когда пытаетесь за что-то удержаться, — именно поэтому истинную поддержку Сущности подделать невозможно. По-настоящему отпустить очень трудно; здесь нельзя лениться. Всевозможные состояния можно испытать без особых усилий — но не истинную поддержку. Иногда даже самореализация в некоторых формах не требует особых усилий, но, чтобы ощутить истинную поддержку, придётся реально работать.

Когда вы интегрируете поддержку, вы обретаете независимость. Вам не требуются внешние опоры. Вас больше не волнует, что нет отражения извне, что другие вас неправильно видят и не ценят. В худшем случае, когда вас не видят, в такие моменты может проявляться ваша внутренняя *сущностная*

*поддержка*. Ваша самореализация становится постоянным достижением — станцией пребывания (*station*). Воистину вы — это ваша бытийность, независимо от того, присутствует или отсутствует обратная связь извне. Теперь у вас есть поддержка и опора в пространстве вашего уединения, в уединённости вашего ума.

## Глава 9

# Дилемма границ

Сегодня мы поговорим об одной дилемме, которая — в силу самой своей природы — демонстрирует тенденцию к самовоспроизведению. Эта дилемма возникает из-за конкретного убеждения о себе, определённого самовосприятия, которое порождает многие наши страдания. Это убеждение, что вы — отдельный и изолированный индивидум со своим собственным умом, своими собственными симпатиями и антипатиями, своими собственными телом, волей, жизненной историей, своими собственными вкусами, убеждениями, идеями и знаниями. У людей постоянно есть чувство своей отдалённости от других и мира.

Присмотритесь к этому убеждению, и вы увидите, что оно составляет основу вашего самовосприятия и восприятия мира в целом. Оно настолько фундаментально, что вы в нём не сомневаетесь. Может ли быть иначе? Конечно же, я личность, отдельная от всех других; иначе как бы я мог водить машину? Тот простой факт, что я еду на машине в определённое место, показывает, что я обособлен от других людей, которые едут на машинах в другие места. Восприятие ситуации верное; а вот вывод — нет. На уровне восприятия мы видим, что физическое тело садится в машину и ведёт её в конкретное место. Это правда. Но почему вы исходите из допущения, что вы есть это тело?

Посмотрим, в чём состоит дилемма. Во-первых, если вы считаете себя индивидом, который отделён от всей вселенной посредством своей кожи — именно через такую границу большинство людей себя определяют, — то между вами и другими, вами и обществом, вами и миром, вами и вселенной, вами и Богом возникает проблема. А именно: «Что же я получу от другого?». Верно? Если вы исходите из допущения, что вас определяют границы вашего тела, то непременно будете бояться других и чего-то от них хотеть.

В этом и состоит дилемма, и она самовоспроизводится, потому что вы постоянно пытаетесь сделать то, что внутри — по эту сторону — границ, то,

что сильнее, лучше, мощнее. Вы постоянно стараетесь наполнять себя вещами, поступающими извне. Но когда мотивом ваших действий являются страх или желание, они усиливают границы, ибо вы опираетесь на предположение о существовании границ. Чем сильнее вы ощущаете свои границы, тем сильнее изоляция и страх и тем сильнее вы чувствуете, что чего-то хотите или что другие хотят чего-то от вас. Возникает конфликт между вами и другими: «Что есть у других, чего нет у меня? Что есть у меня, чего нет у других? Возможно, то, что у них есть, лучше, чем у меня? Возможно, то, что есть у меня, — лучше». Так возникают проблемы сравнения, зависти и конкуренции.

То, о чём я пока что говорю, — это взгляд исключительно с точки зрения социальных отношений. Подумайте о своих отношениях с другими людьми, и вы увидите, что все моменты, которые вас не устраивают, опираются на убеждение, будто вы — отдельная личность. Как можно бояться другого, если вы не считаете себя отдельным и изолированным от него существом? Как можно хотеть чего-то от другого, если вы не считаете себя обособленным от него? Именно так вера в обособленность и порождает все социальные эмоции.

Коль скоро само чувство обособленности являет собой, по сути, страдание, возникает глубинное

томление, стремящееся растворить отдельность, глубокая ностальгия по единению или слиянию с чем-то или кем-то. Сами границы вызывают фрустрацию, становятся чистым страданием. Сильное желание преодолеть этот зазор — растворить границы — чаще всего проявляется в стремлении сблизиться или соединиться с другим человеком, чтобы не ощущать разделения. Вы стремитесь растворить свою изолированность, вовлекаясь в деятельность желания. Вы желаете любви; вы желаете принятия. Вы хотите, чтобы вас любили, или сами хотите кого-то любить. Однако желание любить или быть любимым как таковое опирается на веру в то, что вы — отдельная личность.

Итак, поскольку вы верите, будто вы — обособленный индивидуум, вы пытаетесь перестать быть обособленным. Но как вы можете обрести единение с другими, как вы можете растворить границы, если в своих действиях опираетесь на веру в собственную обособленность? Может ли томление по единству породить единство? Могут ли попытки достичь слияния вызвать слияние? Своими действиями вы и создаёте эту дилемму. Вы хотите обрести единство с кем-то или чем-то, потому что убеждены, что вы отдельное существо, так что вы и действуете соответственно. Но такие действия укрепляют вашу отдельность, и вы продолжаете

оставаться обособленным индивидуумом, отдельным островом.

А будучи обособленным индивидуумом, вы не в состоянии быть щедрым. Вы верите, будто можете проявлять щедрость, только если ваш остров богат и хорошо защищён. Ваша основная позиция — поза самозащиты, самовосполнения, удерживания. В этом-то и состоит корень эгоизма. Как можно избавиться от эгоизма, если считаешь себя отдельным от других?

Но я не хочу сказать, будто нужно просто уверовать, что вы — не отдельное существо, и тогда, дескать, всё будет хорошо. Пока я лишь описываю действительно наблюдаемую ситуацию. Не делайте поспешных выводов, будто нужно начать разрушать свои границы. Само желание разрушить границы уже указывает на то, что вы верите, будто являетесь обособленным индивидуумом. Чтобы отринуть границы, нужно их сначала иметь. Нужно существование некоего отдельного существа, чтобы было что отвергать. Не так ли? Если вы отвергаете что-то, даже свои границы, вы тем самым создаёте границы.

Если вы — личность со своими границами, которые отличают вас от других и прочего мира, то помимо таких установок, как страх, желание, сравнение, конкуренция и жадность, у вас также будет

и страх смерти. Одно дело — страх, что вам причинят вред; другое — страх смерти. Если вы считаете, что вы тело, отдельное от других тел, вы непременно будете бояться смерти. Вы знаете, что однажды умрёте. Когда-нибудь вы заснёте и уже не проснётесь. Вы никогда больше не встанете на ноги.

Просто осознайте, сколько страха таит в себе бытие отдельным индивидом. Осознайте, как сильно хочется, чтобы этот страх исчез. Осознайте, что цель многих ваших действий — справиться с этим страхом и этим томлением. Что, если на самом деле вы — не отдельный индивид? Если это так, тогда все ваши действия бессмысленны. И они не только бессмысленны, но и подпитывают дилемму.

Основная ошибка, которую совершает ум, состоит в том, что свои убеждения он строит на фактах физического мира. Если кажется, что у предмета есть физические границы, считается, что он существует только в них, — и это, мол, факт. Мы видим форму и считаем, что наш внутренний опыт должен ей отвечать. Наше тело такой-то величины; значит, внутренний опыт должен быть таким же. Это базовое, неявное допущение, из которого мы исходим.

Но почему? Почему сознание имеет какое-то отношение к размеру или внешнему облику, к границам? Почему ваше сознание ограничено тем, что



видят ваши глаза? Взгляните, например, на кошку. Вы считаете, что кошка ощущает себя существом такого размера, какой вы её видите? Безусловно! Что, если это не так? Что, если кошка вообще не ощущает своего размера? Вы предполагаете, что кошка ощущает себя существом такого размера, потому что именно так её видите.

Так же вы видите и себя существом такой-то величины и говорите: «Я такого-то размера». Это базовое допущение, в котором вы не сомневаетесь. Вы исходите из допущения, будто форма, которую вы видите, должна определять то, как переживает себя ваше сознание. Иначе говоря, вы заставляете своё сознание, внутреннее ощущение того, кто вы есть, соответствовать форме, которую видят ваши глаза; вы заставляете его отвечать физической реальности. Но кто сказал, будто есть какое-то противоречие в том, чтобы иметь маленькое тело, но безграничное сознание? Логически невозможно доказать, что это так.

Теперь мы видим, какие могут быть базовые допущения и их последствия. Я хочу, чтобы вы усомнились в этих допущениях, исследовали их. Не стоит сразу говорить: «Это ложные убеждения». Сначала осознайτε, что у вас есть эти убеждения, и хотя вы прежде не сознавали их, вы и вправду твёрдо верите в их истинность. Они настолько

вписаны в фон \*, что обычно вы не задумываетесь о них. Вы просто действуете. Смотрите, что вы на самом деле чувствуете: «Да, вот здесь, здесь и здесь пролегают мои границы, и они точно совпадают с размерами моего тела. Конечно, они должны быть здесь, ведь моё тело есть». Нужно работать над осознанием своих границ, потому что они обычно не осознаются. Границы — это базовые аксиомы вашей идентичности. Осознавайте аксиому о том, что вы живёте внутри этих границ; что вы — то, что «по внутреннюю сторону» кожи. Проявляйте внимательность — и вы увидите, кто вы на самом деле.

Не нужно говорить, что ваши убеждения о границах ошибочны; не нужно ничего делать с ними — только сознавайте их. Посмотрите, что происходит, когда вы сознаёте, что переживаете самого себя в качестве границ. Вы можете заметить, что наличие границ не выглядит неким допущением; вы считаете это фактом. Это нормально — просто сознавайте, что считаете это фактом. Возможно, это действительно факт. Просто сознавайте, что считаете так и что на это опирается всё ваше мышление и жизнь.

Просто сознавайте свой опыт, когда смотрите на меня и слушаете. Разве вы не исходите из допу-

---

\* Букв. «имплицитны» (*implicit*).

щения, что есть вы, и вы кончаетесь здесь, и вы слушаете меня, а я кончаюсь там? Что, если я не считаю, что кончаюсь здесь? Что тогда вы видите? Лишь своё допущение. И вы не знаете, что это допущение; вы считаете это неопровержимым фактом. Вы считаете, что реальность такова.

У некоторых из вас могло возникнуть напряжение. Вы можете подумать: «Секунду, если у меня нет границ, что произойдёт с тем, что во мне? Я просто расплывусь в пространстве. От меня ничего не останется». Тем самым вы предполагаете, что вы — существо, ограниченное границами. Страх исчезнуть связан с наличием границ. Невозможно бояться, что вы исчезнете, если вы не верите в то, что вы отдельное существо. Когда вы говорите: «Я исчезну», что вы подразумеваете под «я»? Нужно верить в то, что вы отдельное существо, чтобы бояться утратить границы.

Иногда вы переживаете наполненность; в других случаях ощущаете себя маленьким и ничтожным\*. Мембрана границ делает вас воздушным шаром. Почему нельзя при виде своего тела сказать: «Вот оно, здесь», а потом вчувствоваться в себя и принять, что у вас нет границ? Что с этим не так? Почему нужно ограничивать своё чувствование

---

\* Букв. «сдутым» (*deflated*).

себя границами тела? Зачем? Зачем вам исходить из такого допущения? Может, стоит усомниться в нём? Посмотрите, выдержит ли оно тщательный анализ.

Итак, мы указываем на некоторые вещи, которые считаем фактами, а я называю их допущениями. Вам необязательно верить, что это допущения. Просто выделите эти факты и взгляните на них. Внимательно их исследуйте. Попытайтесь их понять. И помните: границы не исчезают, если вы пытаетесь на них влиять. В тот миг, когда вы пытаетесь как-то на них повлиять, вы уже верите, что вы обособленное существо с собственной волей, и это лишь укрепляет границы.

Если вы сознаёте границы, просто продолжайте их сознать — и вы осознаете индивидуальность, создаваемую этими границами. Вы начнёте сознать проблемы, конфликты и страдания этой индивидуальности, которая считает себя личностью со своими границами. Если вы увидите, что вы считали себя в течение всей своей жизни именно такой личностью, то, возможно, внутри этого простого сознания может родиться сочувствие к страданию, причиной которого служат эти убеждения. Просто смотрите на страдания этой личности, её боль. Когда вы видите допущения, лежащие в основе этой индивидуальности, и всё то, на что эти допущения

её толкнули, может пробудиться сострадание \*, может пробудиться любовь.

Можно заметить, что эта индивидуальность не имеет дурных намерений. Она просто не ведаёт: у неё нет знания. Она лишь считает себя *чем-то*, и простой её верой в это порождается весь её опыт. Она лишает себя свободы, заточает себя тюрьму и не знает, как быть дальше. И когда она просто хочет что-то изменить, стены её темницы становятся лишь прочнее.

Одни лишь сострадание и любовь, которые спонтанно возникают, когда мы воспринимаем реальность, способны растворять границы. Вот почему,

---

\* Развиваемое автором учение о распознавании индивидуальности можно терминологически соотнести с понятиями модели стадий медитативно-созерцательных состояний, сформулированной Дэниелом Брауном. Кен Уилбер (коллега и Брауна, и Алмааса) сопоставляет распознавание пустотной «индивидуальности» у Брауна с состоянием-стадией свидетельствования: «Дэниел Браун обозначает ограничительный фактор состояния свидетельствования термином „индивидуальность“ — иными словами, это субъективность в любой форме, включая абсолютную, ведь она, даже в своей предельной форме, всё ещё есть нечто дуалистическое, или двойственное, исключающее любую объективность... Свидетель... служит воплощением такой индивидуальности, что согласуется с определением этого термина, которое даёт Дэниел Браун, — как основополагающего препятствия на свидетельствующей стадии *безграницного и беспредельного сознания*» (Уилбер К. Религия будущего. М.: МИФ, 2023). Браун — вслед за тибетской традицией (по-видимому, повлиявшей и на Алмааса) — подчёркивал, что в беспредельном пробуждённом сознании автоматически рождается сострадательное милосердие.

когда мы хотим преодолеть границы, это стоит делать через любовь. Мы хотим найти любимого человека, но делаем это неправильно — пытаемся кого-то любить, пытаемся сделать так, чтобы любили нас.

Мы не позволяем себе видеть, что это всё допущения, которые мы принимаем за факты, и что именно ими порождается страдание. Долгие годы мы считали себя отдельной личностью и, как могли, пытались вырваться из этой ловушки. Но мы не обрели свободу, потому что не знаем, как быть. Мы в безнадежной западне, потому что наше знание выстроено на допущениях. Когда вы видите, что индивидуальность, которую вы многие годы считали собой, — в ловушке и действительно не может выбраться, рождаются сострадание и любовь.

И когда возникнет любовь, вы увидите, что вы и есть любовь, что это сама ваша природа. Когда вы увидите, что вы есть любовь, вы поймете, что границ не существует и все остальные — тоже эта любовь. Любовь — это всякое сознание, и такое сознание, единое с любовью, не имеет отношения к границам. Когда оно присутствует, нет границ. Другой человек — любовь, так что же означает любить или не любить его?

Когда вы наконец увидите, что вы, как и все другие, — любовь, вам не придется ничего копить, соревноваться, бояться других. Не придется отвергать

или быть отвергнутыми. Что вы отвергнете? Вы можете отвергнуть тело другого, если принимаете его за тело, но, когда вы знаете, что он — любовь, что вам отвергать? Отвергать другого — значит отвергать себя; нет никакой разницы. Любить кого-то — значит любить себя, любить любовь, которая есть не что иное, как проявление любви.

Начинайте сознавать свою индивидуальность, сознавать своё чувство, будто вы — отдельное существо, ограниченное кожей и телом, и сознавать, что у этого существа есть целый мир, целая история, вселенная бесчисленных действий, взаимодействий, страданий, страхов и желаний. Если вы можете всё это сознавать — тогда то, что сознаёт всё это, есть ваше сознание, которое есть любовь.

Понимаете, обычно вы попадаете в ловушку, когда отождествляетесь с частью своего существа, с отдельным чувством или ролью, которая реагирует на другую. Вы не позволяете себе быть или видеть всё в целом. Вы принимаете себя за индивидуума с конкретными границами, ограничениями, волей, свободой, разумом и мнениями, решениями, историей, предпочтениями, отношениями и так далее. Когда вы видите этого индивидуума, посмотрите на того, кто смотрит, осознайте смотрящего. Это ваше истинное сознание. В нём вы — любовь, сознающая себя.

У.: Когда человек ощущает себя сознающей любовью, как это влияет на отношения с близкими? Вы любите всех одинаково?

А. Х.: Когда вы понимаете, что вы, как и все другие люди, — суть любовь, это не значит, что вы больше не питаете особенных чувств к жене или ребёнку. Это не значит, что вы считаете, что ваша жена не отличается от других. На этом уровне сознания всё есть любовь. Но есть и другие виды любви, более личные, которые не связаны с границами, ведь и любовь — не единственное проявление Бытия, которое можно переживать как безграничное. Но это особое проявление, которое легко и без усилий растворяет границы.

У.: Переживание безграничности лишает человека чувства индивидуальности?

А. Х.: Когда вы постигаете свою истинную природу, проявляется истинная индивидуальность, которая опирается на факт отсутствия границ. Она выглядит так, будто у неё есть границы, но она не ощущает их. В основе этой индивидуальности — любовь, а не обычная индивидуальность, которая строится на отвержении.



У.: Когда я пытаюсь ощутить свои границы, они не растворяются. Не знаю, реально ли я ощущаю их. Можно ли как-то работать над этим?

А. Х.: Да, нужно долго сосредоточиваться на ощущении своих рук и ног, чтобы в вашем сознании появилось осознание границ. В первую очередь должно произойти это. Когда я ощущаю свои руки и ноги, я чувствую конечности, но в то же время чувствую себя, я нахожусь как внутри, так и снаружи тела. Одновременно есть и сознание рук и ног, и сознание собственного сознания.

У.: Не совсем понимаю, что вы имеете в виду под безграничностью. Не могли бы вы это описать?

А. Х.: Безграничность нельзя увидеть, если пытаться её высмотреть, пытаться избавиться от границ. Нельзя увидеть границу, а затем понять, что её нет. Вы видите безграничность только когда видите границы и позволяете себе быть — тогда вы понимаете, что границы нет. Это не акт отрицания границ и не акт их разоблачения. Это даже не акт восприятия.

Вы видите безграничное, когда сами безграничны. Вы просто есть. Сама бытийность — это переживание отсутствия границ. У бытия нет границ.

Когда вы чувствуете границу, эта граница и есть вы. Когда вы есть любовь, вы — любящее сознание. В этом случае границ нет.

Вы как бы смиряетесь. Смирение, чуткость, мягкость, лёгкость, принятие, сострадание. Любовь — это дыхание безграничного Бытия. Она пронизывает всё сущее и растворяет все границы лаской и нежностью. Любовь — это заботливые руки Бытия, которое обнимает всех существ, позволяя им отдыхать, отпускать и соединяться с безграничностью.

## Глава 10

# Знание и благо

Нашу деятельность здесь можно описать как попытку разрешить тайну жизни. Любому однажды приходится раскрывать эту тайну. Скрытая в нашей жизни тайна может проявляться по-разному. Вопросы, такие как «В чём смысл всего?», «Почему я здесь?», «Кто я?», «Как мне осуществить свои желания?», «В чём смысл жизни?», «Чем стоит заниматься?», — один из способов её проявления.

Иногда мы беседуем, и это может чуть-чуть содействовать нашему исследованию. Но излишний оптимизм ни к чему; конечно, всё не так просто. Лишь немногие ощущают, что разрешили загадку жизни. Сегодня мы поговорим об одном элементе, который необходим, если мы хотим это сделать.

Мы будем говорить о теме *знания*. Знание сильно интересует нас здесь, но мы никогда не обсуждали его непосредственно. Мы поговорим о природе знания и попробуем выработать более правильный взгляд на него: что такое знание, для чего его используют и насколько оно нужно в жизни. Смысл слова «знание», как и смысл многих других слов, настолько чудовищно искажён, что сейчас люди обозначают им совершенно разные вещи, большинство из которых не имеют отношения к первоначальному смыслу.

Итак, наш первый вопрос о знании звучит так: «Что такое знание?» Что мы имеем в виду, когда произносим слово «знание»? И наш второй вопрос: «Насколько оно важно для нас?» — будет зависеть от ответа на первый вопрос. Когда мы узнаем, что такое знание, мы поймём его ценность. Очевидно, знание важно, потому что ум играет в нашей жизни решающую роль. Наш ум определяет, что мы решаем делать, от чего отказываемся, что чувствуем, о чём думаем, как живём.

Под умом необязательно имеются в виду только наши мысли; я имею в виду всю тотальность психики в целом. Ум действует на основе того, что знает или думает, что знает. Простой пример: когда вы чего-то хотите, вы пытаетесь осуществить желание, потому что считаете, что его осуществ-

вление — благо для вас. Если вы не считаете, что это так, вы не пытаетесь его осуществить. Ничего сложного. Название беседы — «Знание и благо» — указывает, что обычно мы делаем то, что считаем благом. Во всякий момент жизни наши действия зависят от убеждения в том, что есть благо для нас и других.

Даже убийца или вор поступают в соответствии со своим текущим представлением о благе. Вор, который грабит банк, конечно, считает, что для него это — благо. В данный момент такой поступок — лучшее, что можно сделать. Иначе он бы не грабил банк.

В этом состоит первый момент, который я хочу показать: каждый делает то, что считает благом в настоящем. В своём диалоге «Протагор» Платон анализирует этот момент — что каждый делает добро. Он может показаться неочевидным; можно вспомнить ситуации, когда вы поступаете или реагируете так или иначе: «Почему я так поступаю? Кажется, это для меня вредно». И всё же вы навязчиво стремитесь так поступать. Возможно, это указывает, что мы не всегда делаем то, что считаем для себя полезным. Но стоит присмотреться внимательнее — и вы увидите, что в реальности ваши действия опираются на определённое представление о благе, которое в этот миг бессознательно.

Итак, ясно, что убеждённость в благой природе наших действий может осознаваться или не осознаваться. Даже человек, который занимается саморазрушением, на каком-то уровне думает, что это во благо. Самоубийца убивает себя, потому что считает это лучшим решением. Возможно, вы не до конца верите, что этот принцип верен; рассмотрите его внимательнее — и, возможно, вы поймёте, что, даже если сначала кажется иначе, любой человек делает только то, что считает благим.

Как только мы понимаем, что всегда поступаем в согласии с тем, что считаем благом, мы начинаем ценить знание. Мы считаем благом те или иные вещи на основании знания, которое, как мы верим, у нас есть. Если кто-то ожесточённо стремится обрести богатство и готов жертвовать ради него всем, этот человек, очевидно, считает, что поступать так — благо для него. Важно видеть, что понимание блага опирается на прошлые знания: эта личность, конечно, считает, что деньги принесут ей счастье. Но что, если это убеждение ложное? Возможно, она несчастна по причинам, не связанным с деньгами. В таком случае чего тогда стоят её лихорадочные усилия — попытки заработать? Если её цель — стать счастливой, это пустая трата времени.

Мы видим, что этот человек нуждается в знании. Он должен выяснить, что делает его несчастным. Он

убеждён, что его несчастье вызвано бедностью. Но что, если это неверное знание? В этом случае человек впустую тратит время, когда пытается заработать миллион долларов. Миллион долларов даст ему что-то, но необязательно то, на что он рассчитывал.

Он считал, что знает что-то: верил, что деньги сделают его счастливым. Но изучи он сначала это знание, возможно, он понял бы, что причина его несчастий — вовсе не бедность, и мог бы сэкономить себе двадцать лет лихорадочных усилий. Возможно, он распорядился бы своей жизнью иначе.

У.: Вы хотите сказать, что благо и счастье — одно и то же?

А. Х.: Большинство людей их отождествляют. Скажем так, благо включает в себя счастье. Это более обширная категория.

Думаю, теперь понятно, что знание — основа нашей жизненной деятельности. Знание нужно даже для простых вещей, например, чтобы чистить зубы. Если бы мы не знали, что чистить зубы полезно, мы бы не делали этого. Но если мы понимаем, что без чистки зубов у нас разовьётся кариес и мы будем страдать, мы начнём это делать. Из-за чего мы стали это делать? Из-за знания! Мы обнаружили, что чистить зубы — хорошо, и делаем это.

Конечно, некоторые люди понимают, что случится, если перестать чистить зубы, но всё-таки не делают этого, потому можно возразить, что они не хотят делать того, что для них благо. Это необязательно так. Человек может знать, что чистить зубы полезно, но считать это пустой тратой времени, потому что тратит все силы на то, чтобы заработать первый миллион долларов. Он думает о том, что считает бóльшим благом. А возможно, он хочет поспать подольше и не вставать вовремя, чтобы почистить зубы. Он считает, что сейчас сон для него — благо.

Я подчёркиваю, что знание очень важно, потому что обычно мы не замечаем его ценность в своей жизни. Стоит внимательно приглядеться к конкретным аспектам своей жизни — и мы поймём, что в своих поступках опираемся на знание или на то, в чём уверены.

Предположим, вы замужем и любите своего мужа. Если вы будете совершенно уверены, что другой мужчина лучше вам подходит, чем муж, вы, наверное, уйдёте от своего мужа к этому мужчине. Но если вы остаётесь с мужем, вы поступаете так потому, что считаете это сейчас лучшим решением. Даже люди, которые несчастливы в браке, ничего не меняют, потому что считают, что не могут найти лучшего решения. Даже если вы живёте в браке, потому



что любите своего мужа или жену, вы, конечно, всё ещё действуете, опираясь на определённые допущения: вы верите, что любить его (или её) — благо; вообще любить кого-то — благо; и быть с тем, кого любишь, — лучшее, что можно сделать.

Представьте, что ваша девушка целую неделю не хочет видаться с вами и вы злитесь. Очевидно, вы верите, что злиться на неё — благо для вас. Вы убеждены, что должны злиться и докучать ей, пока она не передумает. Вы бы поступили иначе, если бы не думали, что это — лучшее для вас, что вы могли бы сделать. Если бы вы не считали, что такое отношение — правильное, вы бы не рассердились. Это касается всех ваших эмоциональных реакций во всех ситуациях.

Таким образом, мы видим, что ум имеет власть определять нашу жизнь до самых мелочей — от чистки зубов до общения с близкими и карьеры. Наш ум определяет, каким человеком мы хотим быть, чем хотим заниматься, вообще все особенности нашей жизни.

Итак, мы прояснили два момента: во-первых, мы делаем то, что считаем благом; во-вторых, все наши действия, любая мелочь зависит от того, что мы знаем (по нашему мнению). Когда мы осознаем эти моменты, будет понятно, чем мы здесь занимаемся: мы пытаемся получить достоверное

знание о том, что хорошо, а что нет. Что на самом деле хорошо для вас? Соответствует ли истине ваше убеждение о том, что для вас благо? Правда ли тот подход, который вы считаете лучшим, — лучший?

У.: Действие всегда соотносится с тем, что человек считает благом лично для себя, или можно соотносить его с тем, что он считает благом для других?

А. Х.: Зависит от человека. Большинство людей поступают так, как лучше для них лично, хотя иногда думают, что помогают другим, например когда поступают самоотверженно и непритязательно. Более бескорыстный человек может выбрать то, что хорошо для других, но в своих действиях руководствуется благом. В этом состоит мой посыл. В предельном смысле благо — это то, что хорошо для всех: исчезает различие между тем, что хорошо для вас и других, и остаётся только благо. Вот почему я назвал эту беседу «Знание и благо».

Скажем, однажды утром вы проснулись и почувствовали слабое движение в животе. Если вы прежде не испытывали подобных ощущений, вы можете испугаться — подумать, что не всё в порядке, и обратиться к врачу; или можете проигнорировать

ощущения и снова уснуть. В основе обеих реакций лежит знание, основанное на допущении: если вы испытываете страх и тревогу, то считаете, что не совсем здоровы; если вы игнорируете ощущения, то считаете, что они не имеют значения. Но если бы вы знали, что в этом месте располагается энергетический центр, который называют *кат* (*kath*)\*, или *чара*, и что иногда там бурлит энергия, вы узнали

\* Другое возможное произношение термина: *каф*. Это часть учения о нескольких энергетических центрах, которое развивал Оскар Ичазо (1931–2020) на основе гурджиевской традиции: интеллектуально-мыслительный (*нат*), эмоциональный (*от*), двигательно-физический (*кам*). Иногда выделяется и четвёртый центр — духовный центр над головой: *мах* [*m'ah*]. Как разъясняет Ичазо, боливийско-американский мыслитель-эзотерик, родоначальник характерологической типологии эннеграммы и основатель эклектической школы «Арика» (именно у его знаменитого ученика Клаудио Наранхо [1932–2019] А. Х. Алмаас и перенял эту практику, равно как и многие другие идеи), центр *кат* — «точку присутствия» — можно обнаружить на расстоянии примерно трёх пальцев (в их ширину, а не длину) ниже пупка, двух пальцев вглубь тела. Можно приложить три пальца к пупку и третьим по счёту пальцем слегка надавить на живот — там-то и обнаруживается точка *кат*. По обнаружении этой точки начинайте медленно вдыхать в неё и выдыхать, ощущая этот центр. Постепенно включайте во внимание и всё тело в целом. Можно почувствовать, как по телу распространяется волна тепла, включая ладони и ступни. Это «медитация пробуждения точки *кат*», которую можно выполнять в течение нескольких минут. (Описание этих центров, включая и центр над головой, можно найти также у Джона Лилли (1915–2001), на которого тоже оказали влияние идеи Наранхо.)

бы это чувство и сказали: «Отлично, сегодня *хара* открыта».

Итак, ваша реакция зависит от имеющегося у вас знания. Предположим, человек испытывает острую боль в груди, в сердце. Раньше такой боли у него не было. Он начнёт переживать: «Ох, а вдруг у меня сердечный приступ?». Может быть, он не будет сильно переживать, но всё-таки захочет избавиться от боли и скажет: «Ох, я страдаю, мне больно, выпью-ка валиум». Но человек с иной позицией, с иным знанием, может реагировать на такую боль иначе: «Наверное, я чувствую из-за чего-то боль<sup>\*</sup>, — что ж, буду переживать боль, исследовать её». И если он будет переживать её, внутри появится ощущение мягкости, нежности и тепла. Этот человек знает, что бессмысленно бежать от боли, что, если он готов переживать боль, он станет добрее по отношению к себе.

Очевидно, мы должны делать всё возможное, чтобы обрести знание, которое нужно для жизни, — чтобы реализовать свои желания, реально поступать хорошо, быть счастливым, найти подлинный смысл жизни, поистине раскрыть тайну жизни. Безусловно, достижение этих целей требует

---

\* Здесь возможно двоякое трактование фразы: как физической боли или как эмоциональной боли.

правильного знания. Иначе мы будем действовать, опираясь на неверные представления о вещах; скажем, можно жениться на женщине с мыслью, что вы её любите, хотя на самом деле она просто похожа на вашу мать.

Можно видеть, как много усилий мы тратим впустую и насколько глубоко мы страдаем из-за этого. Если мы считаем, что стремимся к благому, но оказывается, что это вовсе и не благо, то дело в том, что мы принимали своё знание за данность. Мы слишком доверяемся собственным убеждениям, никогда не ставя их под вопрос, а затем выстраиваем на их основе свою жизнь.

Думаю, этих примеров достаточно, чтобы стало понятно, что в большинстве случаев мы можем заблудиться. И если мы ошибаемся и не знаем истинного положения вещей, мы обречены на страдания и тщетные усилия. Лучшее, что мы можем сделать для себя, — найти истину: не общую истину, а ту, которая относится к этой ситуации и моменту. Действительно ли является благом то, чего я хочу? Где и когда я научился тому, что хотеть этого — хорошо? Человек, который мне это показал, знал, что это хорошо? Возможно, для него это хорошо, но благо ли это для меня?

Обычно мы не задаём себе такие вопросы. Мы считаем любое знание, которое впитываем в ходе

жизни, окончательным, и опираемся на него в своих поступках. По большей части знания, которые мы получаем, встраиваются в наш ум словно заповедь, абсолютная истина.

Если смотреть с такой точки зрения, можно увидеть, что по-настоящему плохих людей не бывает. Никто не является полным злодеем. Каждый поступает таким образом, какой считает благим. Нет плохих людей, нет злых людей; есть только невежды.

Как правило, мы не знаем, почему имеем те или иные убеждения; они просто совпадают с тем, чему нас учили. Например, многие люди считают, что плохо испытывать эмоциональную боль. Некоторые считают, что испытывать гнев — плохо. Другие считают, что лениться хорошо. Многие убеждены, что, когда тебя любят, это прекрасно. Но откуда вы знаете, что всё это — благо для вас? Вы на самом деле не знаете, хороши ли для вас те или иные вещи, пока не исследуете их и не убедитесь в этом на опыте.

Психологи и учителя наставляют вас о том, что познать себя или достичь просветления — лучшее, что можно сделать. И вы думаете: «Да, хорошая мысль». Но откуда они знают? На самом деле они не знают. Можно ринуться исполнять все рекомендации учителей — например, двадцать лет проза-

ниматься йогой, ведь вы верите, что это приведёт вас к тому, что будет благом.

И вот ваша жизнь наполняется странными вещами: например, вы стоите на голове по два часа в день, закидываете ногу за шею, скручиваетесь так и сяк. Люди могут смотреть на вас и не понимать, зачем так себя изводить. Но, конечно, вы поступаете так потому, что считаете это благом. Вы не считаете, что сошли с ума. Возможно, вы поступаете правильно, что так делаете; может, это действительно приведёт к благу. Но нужно изучить этот вопрос, а не бездумно поступать так, как вам велит кто-то другой.

Интересно, что, хотя знание столь основополагающе для человека — мы постоянно используем его и зависим от него в каждый миг своего существования, — большинство людей много лет отдают учёбе, и никто не говорит об истинном значении знания. Мы изучаем экономику, чтобы зарабатывать деньги, или изучаем химию, чтобы стать химиками. Нам нужно изучать литературу, чтобы наслаждаться чтением; историю, чтобы обрести понимание исторических событий; искусство и музыку, чтобы ценить культуру, — но нас не учат самостоятельно мыслить. Раз фундаментальную функцию знания не ценят, его ценности не замечают. Обычно мы ценим фрагменты знания, которые считаются полезными для определённых целей.

Знание — не просто средство, которое поможет устроиться на хорошую работу или произвести на людей впечатление своей эрудицией: оно встроено в саму жизнь. И знание — не роскошь, хотя многие думают, что это так. Оно необходимо так же, как воздух, как солнечный свет. Каждый миг существования. Оно влияет на работу ума, наши эмоциональные решения и эмоциональные реакции. В чём состоит благо жизни? К чему реально стоит стремиться? Не считается, что эти вопросы важно исследовать, — по крайней мере их ценят не настолько, чтобы обсуждать их в школе или с родителями.

Перед тем как пойти в школу, мы впитываем то, что считали благом наши родители, и обычно продолжаем ценить эти вещи и воплощаем их в жизнь. Мы никогда не сомневаемся в них; мы просто воплощаем. Мы не спрашиваем себя: «Счастлив ли человек, который меня учит? Есть ли в его жизни благо?». Если мы способны сомневаться, то можем задаться вопросом: «Почему я слушаю этих людей? Ну и что, если я изучу экономику, физику? Многие ли физики довольны своей жизнью?». Нам говорят, что хорошо быть важным человеком, например конгрессменом или сенатором. Возможно, так и есть, но мы этого не знаем. Стоит задать вопрос: так ли это? В этом ли состоит высшее благо?



В большинстве случаев наше образование — в плане знаний — неполное. Есть базовые формы знания, которым нас не обучают и которые даже не упоминают, так что мы не задумываемся об их существовании и ценности. Если мы вообще ничего не ставим под вопрос, как мы поймём, что хорошо для нас?

Нашу работу можно считать чем-то вроде образования или пересмотра знания — или того, что мы считаем знанием. Обычно мы отчасти ценим знания, но не в полной мере. Мы понимаем, что знание требуется, например, чтобы стать врачом. Но вот вы стали врачом — и что дальше? Существует ли другое знание, которое сделает вас врачом, живущим более наполненной жизнью?

Теперь мы видим три момента. Во-первых, обычно мы пытаемся искать то, что считаем благом. Во-вторых, наши убеждения о благе зависят от наших знаний о том, что мы считаем благом. И в-третьих, образование не даёт нам полноценного понимания ценности знания: нас учат связывать знание с конкретными сферами и ограничивать его ценность.

Как видите, быть мыслителем, философом — не роскошь. Философ — тот, кто интересуется знанием; а интерес к знанию — основа счастья. Если вы только инженер, а не мыслитель, вы, скорее всего,

не станете счастливым. Вы будете несчастным, потому что многие допущения, на которые вы опираетесь в жизни, — заблуждение.

Большинство людей думают, что знание — это информация или практический навык, например как починить машину или заработать денег, — и интересуются знанием в основном на этом уровне. Но это очередное чудовищное искажение идеи знания. Верно, что знание содержит такую информацию, но это лишь крошечная, незначительная его часть.

Если вы человек мыслящий, философ, если вы ищете истину, вам надлежит подвергать сомнению самые фундаментальные допущения, на которые вы опираетесь в своей жизни. Допустим, к примеру, что белка считает себя кошкой: приведут ли действия такой белки к самореализации? Она будет охотиться на ту же живность, что и кошка, а потом жаловаться на несварение желудка: «Мой желудок плохо принимает рыбу». Она пойдёт к врачу — кошачьему врачу! — где ей дадут разные лекарства, но, конечно, они не сильно помогут. Ей может стать немного лучше, но настоящая проблема — в том, что белка ест рыбу, ибо возомнила себя кошкой.

Если мы не знаем, кто мы на самом деле, наша ситуация не отличается от ситуации белки. Если

на самом деле вы — один вид жизни, но считаете себя другим, то вы ищете знание и пищу, предназначенную для другого вида жизни. Всё очень просто.

Если вы чувствуете, что вы — маленький ребёнок, вы всегда будете искать человека, который будет заботиться о вас. Вы всегда будете пытаться удовлетворять потребности малыша. Ребёнку нужно внимание, о нём нужно заботиться, его нужно защищать; он не может делать некоторые вещи. Много ли среди ваших знакомых людей, которые реально считают и ощущают себя взрослыми на всех уровнях? Разве большинство в глубине души не считают себя детьми? А если я глубоко убеждён, что я — двухлетний малыш, что я буду делать? Я буду всюду искать маму.

Если вы считаете себя ребёнком, то будете стремиться удовлетворить свои детские потребности. Можно даже не осознавать, что вы считаете себя ребёнком, ведь при взгляде в зеркало вы видите взрослого человека. Но когда ваша жена смотрит на другого, вас это бесит. Как будто это вопрос жизни и смерти. Вы ложитесь спать, и вас трясёт от эмоций. Именно это и чувствует двухлетний малыш: «Мамочке нравится другой ребёнок, а я нет; она, наверное, меня бросит». Это выглядит забавно, но именно на основе этого часто и выстраивается наше поведение.

Проблема гораздо глубже. Дело не только в том, что мы считаем себя детьми, хотя это не так, и поэтому поступаем по-ребячески, но и в том, что при этом мы становимся отождествлёнными со своими чувствами и действиями. Например, многие люди чувствуют, что они сильные и у них нет слабостей, и считают, что слабость — это плохо. Если вы отождествляетесь с силой, вы и поступать будете соответственно. Убеждение в том, что вы сильный человек, который не должен проявлять слабости, может перерасти в убеждение, что нежность и даже любовь и мягкость — всё это слабость. Тогда быть сильным — значит не испытывать нежности, мягкости и любви. Что, если неверно утверждение, что вы — сильный человек, который не должен испытывать слабость? Что, если ваша истинная суть не имеет никакого отношения к силе или слабости? Такие чувства и способности — ваши чувства, а не то, кто вы есть. Вы ограничиваете свой опыт таким убеждением, и, чтобы полноценно жить и раскрыть свои возможности, нужно исследовать и понять его. Каким образом вы пришли к выводу, что вы сильный человек, который не должен чувствовать себя слабым? И если это не то, кто вы есть, тогда кто вы?

Если я считаю, что я сильный и быть слабым — плохо, я буду дружить с определёнными людьми и заниматься определённой деятельностью, ра-

ботать в определённых местах, одеваться соответствующе, водить определённый тип автомобиля и так далее. Но если я понимаю, что моя сущность — не в том, чтобы быть сильным человеком, который не проявляет слабости, возможно, я замечу, что могу ощущать и слабость, и другие чувства, и ничто из этого не определяет меня. Тогда я смогу выбрать других друзей, работу, карьеру, супруга, одежду и автомобиль. Мои решения смогут больше соответствовать тому, кто я в действительности есть. Я получу то, чего на самом деле хочу, а не просто воплощу образ или представление о себе, которое существует лишь в моём сознании.

Видите, дело не только в том, что вы считаете благом, но и в том, кем или чем вы себя считаете. Как можно знать, что для вас благо, если вы не знаете, кто вы такой? Если вы считаете себя человеком, который родился в определённый день, повзрослел и умрёт, вы ограничиваете себя. Что, если у вас есть тело, которое родилось и однажды умрёт, но вы сами — нечто, что превосходит его? Разве в этом случае вы не поймёте, что у вас иные потребности? Возможно, вы увидите, что потребности, которые вы считаете своими, — на самом деле нужды вашего тела, а не *ваши собственные*?

Да, тело имеет разные потребности, но мне, мне лично эти вещи не сильно нужны. Мне нужно другое.

Разве можно быть счастливым, если считать, что потребности тела — ваши собственные? Вы можете насытить своё тело, но сами всегда будете ощущать себя несчастным. Вы будете чувствовать: «У меня нет того, чего я хочу; я живу в комфорте, сплю на атласных простынях, принимаю ванну с пеной, хожу на массаж, у меня хороший секс, удобная машина, уютный дом. Всё это здорово, но я продолжаю болеть». Почему? Потому что какая-то ваша часть не получает то, чего хочет. Если вы не обнаружите, кто вы есть на самом деле, как вы вообще поймёте, что действительно хотите жить так, как сейчас?

У нас возникают разные чувства, эмоции, реакции, предпочтения и предрассудки — мы принимаем их как должное и пытаемся руководствоваться ими в жизни. Они опираются на знание, в котором мы не сомневаемся, но которое вполне может быть ложным. Например, страх — эмоция, которую большинство людей считают неприятной и хотят устранить. Но мы боимся только того, что считаем для себя опасным. Наши представления об опасности опираются на то, кем мы себя считаем: если человек считает себя двухлетним ребёнком, он будет видеть опасность во многих вещах, которые на самом деле безвредны.

Не забывайте, я не даю вам знание; я ставлю под вопрос саму проблему знания. Мы изучаем знание

как таковое. Необязательно принимать или отвергать то, что я говорю. Наша задача — исследовать. Каждому предстоит самостоятельно выяснить, кем он себя считает, и поставить свои идеи под вопрос. Если вы считаете, что вы ребёнок, вас многое будет пугать: вы будете бояться одиночества, новых занятий, новых мест и риска. Если вы считаете, что вы — это ваш ум, то вы будете бояться, что мысли прекратятся, а тишина в уме будет наводить ужас. Поэтому вы всегда будете думать, хотеть продолжения мыслей. Если вы считаете, что вы — ваше тело, то будете всеми силами избегать смерти, что обычно значит — избегать жизни.

Страх зависит от того, кем мы себя считаем. Мой опыт показывает, что большинство вещей, которые люди считают страшными, вызывают страх ввиду неведения. Люди боятся гнева, печали, боятся любви, боятся независимости, зависимости, сострадания, пустоты — всего, чего только можно. Почему? Потому что не *знают*; у них нет верного знания об этих вещах.

Одни люди боятся одиночества, другие боятся ощущать свою значимость, третьи — быть счастливыми, а некоторые боятся страха. Они считают, что пребывать в этих состояниях — плохо, потому что они выглядят опасными в свете того, что они будто бы знают.

Что, если вы проанализируете и поймёте, что суть того, кто вы есть, нельзя уничтожить? Разве я человек с теми или иными качествами? Разве я — это мои мысли, мой ум? Разве я — это тело, которое сидит здесь? В ходе исследования вы, наверное, увидите, что, хотя эти вещи существуют, вы — больше них; и сможете заметить, что нельзя причинить вред тому, что запредельно этим вещам. Возможно, в своём исследовании вы обнаружите, что вы — то, чему нельзя причинить вреда; чего нельзя изменить; на что нельзя повлиять; что никогда не умирает. Что тогда может вас напугать?

Вы боитесь смерти только потому, что считаете, будто вы — смертное существо. Смерть пугает вас, если вы считаете, будто вы — своё тело, если думаете: «Когда тело умрёт, боже мой, что же будет тогда?». Вам кажется, что вы потеряете всё. Но если вы осознаёте, что на самом деле вы — нечто более глубинное и первичное, чем тело, тогда смерть может стать чем-то интересным, новым опытом. Её можно воспринимать как волнующий опыт. Всё зависит от вашего знания.

Знание также затрагивает и сферу чувств. Если вам грустно, как вы понимаете это? Разве вы думаете, что вам грустно? Разве так вы об этом узнаете? Вы смотрите на своё лицо в зеркале, замечаете



слёзы и думаете: «А, значит, мне грустно»? Как вы узнаете, что злитесь? Это форма знания, которая может проникать на очень тонкие уровни. Есть также формы знания, которые превосходят даже уровень чувств. Когда я говорю о самопознании, познании того, кто вы есть, я имею в виду не то, что можно прочесть в книгах или чему вас могут научить другие. Я имею в виду знание, которое проистекает из вашего собственного опыта, — *чувствуемое* знание. Когда мы говорим: это чувствительный человек, мы хотим сказать, что он обладает таким чувствуемым, интуитивным знанием. О других людях мы говорим, что они толстокожие или бесчувственные, то есть они мало чувствуют и не понимают свои чувства.

Итак, мы возвращаемся к своей первоначальной теме: что такое знание и что оно значит для нас? Почему эта тема нас касается? Здесь мы учимся приобретать и ценить знания, которые требуются, если мы хотим понять, что для нас благо. Поэтому мы исследуем свои желания, страхи и чувства с точки зрения их происхождения, смысла, того, как мы себя воспринимаем, когда испытываем их, а это ведёт к тому, что мы наконец узнаём, кто мы есть. Чем больше мы познаём себя, тем сильнее меняются наши стремления — и что мы считаем для себя благом; тем лучше наши стремления отражают

реальность, тем они объективнее. И чем больше наши убеждения о природе блага отвечают тому, кто мы на самом деле есть, тем вероятнее, что мы реализуем себя, будем жить в гармонии и мире.

Стало быть, всегда, когда возникает вопрос, конфликт, какая-то проблема или трудность, неплохо спрашивать себя: «Я исхожу из допущения, что знаю что-то, — что именно я допускаю?». «Возможно, я считаю, что знаю, но на самом деле не знаю?» Если вы как-то действуете и видите, что это приносит негативные плоды, нужно выяснить, какие допущения и убеждения лежат в основе ваших действий. Не забывайте об исходной посылке, которую мы выявили: мы всегда делаем то, что считаем лучшим — благом в текущий момент, и часто не осознаём убеждения, которые определяют наши решения. Когда вы замечаете убеждение, лежащее за вашими действиями, проверяйте его. Верно ли оно? Истинно ли ваше знание?

Если вы станете исследовать идеи, которые вы как будто знаете, если вы станете исследовать основания всех своих знаний и чувств, то сможете открыть в себе то, о чём даже не подозревали, части личности, о которых вам никто и не рассказывал. Когда вы откроете эти свои аспекты, они изменят ваши желания, то, что вы считаете для себя благом, ваше представление о наилучшей жизни; вы ста-

нете по-другому жить и даже по-другому видеть смысл жизни.

Что, если я скажу, что обычное представление личности о себе — по сути, лишь миллионная часть его реальной сущности? Что, если представления большинства людей о себе — высохшая луковая кожура по сравнению с целой луковицей? Разве может человек, который считает эту высохшую оболочку тотальной полнотой своего бытия, правильно жить? Как он может знать, что для него правильно, а что нет?

Когда вы знаете, что вы есть нечто запредельное своему телу, уму, эмоциям, ощущениям, что вы — нечто большее, более глубинное, чем эти вещи, ваш взгляд на жизнь изменится. Если вы всегда искали человека, который вас полюбит, а потом поняли, что ваша природа — любовь, как изменится ваш поиск? Всю жизнь вы посвятили поиску любви, а затем осознали, что любовь — вы сами; вы больше не пчела в поисках нектара; вы стали цветком. Внезапно у вас появилась новая перспектива; теперь вы займётесь другими вещами, не только поиском любви.

В работе, направленной на познание себя, мы используем всевозможные средства: эмоциональные методы, энергетические методы, психологические методы. Нам нужно оттачивать свою способность

учиться, способность исследовать, видеть, понимать и познавать. Нужно научиться учиться. Тогда мы сможем продолжить поиск того, кто мы есть; того, что в действительности существует; того, о чём вообще вся эта жизнь; того, что являет собой подлинное благо; того, к чему должно стремиться.

Можно спросить, хорошо ли в принципе стремиться к благу. Мы можем заметить, например, когда открываем подлинное, высшее, изначальное благо, что к этому качеству изначального не нужно стремиться.

Можно прийти к благу другими способами — обязательно искать его, но мы обычно стремимся к благу, потому что знаем только такой путь. Когда человек знает, что нечто является благом, он стремится к нему, как может.

Возможно, вы заметите: поиск блага предполагает, что вы отказываетесь от поиска. Вам нужно отстраниться от своих представлений об истине — не отбрасывать их, но усомниться в своём знании. Ставьте своё знание под вопрос и исследуйте его — и вы сможете отделить зёрна от плевел и с открытым умом придёте к иным видам восприятия, ценностей и даже действий. По мере расширения вашего взгляда картина реальности будет обогащаться, а ваша способность к познанию — возрастать.

У.: Процесс сознания — это часть такого исследования?

А. Х.: Очевидно, знанию требуется сознание; без сознания вы не сможете познать себя. Вы не поймёте, что вам грустно, если не сознаёте ощущения в своём теле. Многие люди грустят и не сознают этого, потому что обычно не осознают своё тело. Они погружены в мысли, и когда они пытаются понять или применить свои знания, в их головах бушуют вихри и бури.

Когда тело осознаётся всё лучше, человек развивает способность понимать свои чувства. Знание требует сознания в большей степени, чем все прочие вещи, но также требуется и способность различать, сила, терпение, смелость, доброта, мягкость к себе, настойчивость и юмор.

То особое знание, которое мы здесь получаем, способствует проявлению этих врождённых качеств. В некотором смысле можно сказать, что здесь мы продолжаем образование, полученное в других местах. Мы начинаем с упражнений на развитие глубины сознания, а затем само наше сознание приводит нас к знанию. Можно считать, что наша работа — это раскрытие способности знать. Когда мы становимся всё более открытыми и начинаем интересоваться знанием, мы получаем ещё более

первичное, фундаментальное знание. Наше переживание собственной сущностной природы становится разновидностью знания, которое является более личным и точным, чем то, к которому мы привыкли. Тогда перед нами открываются области знаний, о существовании которых мы и не подозревали.

Здесь переживание и знание становятся нераздельными; переживание и есть знание. Высшее знание, которое открывается через переживание Сущности, может раскрываться и углубляться, пока мы не распознаем, что мы сами — знание. Наши тело и ум *и есть* знание. Даже наше окружение, как оказывается, есть знание.

Это происходит, когда Сущность обнажает свои безграничные измерения. На этом уровне опыта мы обретаем знание, которое не является информацией, но целиком есть переживание. Здесь мы видим, что всякое восприятие, всякий опыт, всякое существование есть не что иное, как знание. Такое более глубокое знание открывается, когда мы замечаем, что всякое переживание и всё, что существует, есть знание — знание, которое как таковое есть присутствие, Бытие.

На религиозном языке такое знание иногда называют познанием Бога или Божественного разума. Оно состоит в простом видении, что всё

существующее — как внутри нас, так и во вселенной — в каком-то глубинном смысле есть Бытие. Тогда вселенная — не что иное, как самосущий умопостигаемый структурный узор \* безграничного таинственного Бытия.

Тогда становится возможным увидеть, что само Бытие есть знание — знание не как содержание нашего ума, а, скорее, как его основание, равно как и основание всей вселенной в её целостности. Здесь мы понимаем не только что Бытие структурируется в знание, которое охватывает тотальность всего сущего, но и что Бытие в своей чистоте — это чистая «знаниевость» как таковая \*\*, сознание, способность сознать. Это одновременно знание и познание. Это познающий и познаваемое. Это и присутствие знания, и способность к знанию, которая присутствует как фон всего знания вообще.

Это высшее знание также обнаруживает себя как высшее благо, ведь оно есть одновременно наша сущностная природа и природа всего. Тогда мы видим, что все вещи доступны и что все они в основе своей благие в той области, что превосходит дихотомию добра и зла.

---

\* В оригинале — *patterning*, то есть нечто вроде конфигурации узоров-паттернов.

\*\* Англ. *knowingness*.

Однако, чтобы прийти к такому высшему знанию, нам нужно начать ценить знание на том уровне понимания, где мы живём. Когда мы подлинно и открыто ценим знание, оно может явить нам свою истинную и окончательную природу; оно может раскрыть нам не только относительное и преходящее благо, но также и наивысшее, изначальное благо.



## Глава 11

# Бытие и понимание

А.Х.: Итак, сегодня я буду отвечать на вопросы.

У.: Расскажите о процессе понимания.

А.Х.: Хорошо. Человеческая способность понимать — и проклятие, и потенциал для великой самореализации. Существо, у которого нет ума, например животное или дерево, не нуждается в понимании. Поэтому такое существо мало страдает и не испытывает душевных мук. В то же время нет и творчества, раскрытия. Его повседневный опыт довольно однообразен. Но поскольку у нас есть ум, мы способны к пониманию, которое добавляет в наше существование целое измерение. Присутствие ума, а вместе с ним и понимания — как причина наших

страданий, так и возможность для глубокого, обширного и творческого переживания себя.

Как только появляется ум, понимание становится необходимым, ведь без него страдание не прекратится. Когда у вас есть ум, иметь представления о мире и о себе — естественно. Вы считаете себя конкретной личностью или явлением. Вы обладаете памятью, которая позволяет вам создавать образы того, кто вы есть, и из-за этого у вас развиваются страхи и желания. Без памяти не было бы ни страхов, ни желаний.

Итак, ум обеспечивает многие человеческие свойства, которыми не обладают другие существа на земле. Мы обладаем памятью, процессами формирования понятий и мышления; их дополняет эмоциональное развитие, ощущение идентичности, мировоззрение, взгляд на реальность. Эти качества непосредственно связаны с умом, который регистрирует все наши мысли и переживания в виде воспоминаний. Затем эти воспоминания определяют наши ожидания, то, как мы видим реальность, наши идеи о себе и своих потребностях.

А из наблюдений за собой вы, наверное, знаете, что воспоминания — причина наших страданий. Если бы вы не помнили прошлых невзгод, сейчас вы не боялись бы; а если бы не вспоминали счастливых времён, не имели бы желаний и стремлений.

Без способности помнить не было бы страдания. Вы не отличались бы от довольного дерева или животного.

Эти элементы ума — память, формирование понятий, процессы мышления, создание образов, прогнозирование будущего и так далее — становятся основными ингредиентами страдания. Идеи и переживания из прошлого, как детские, так и более поздние, как хорошие, так и плохие, составляют фундамент ваших допущений о том, кто вы есть. Например, если в детстве мама всегда считала вас милым, у вас возникнет представление, что вы милый человек. Если она думает, что вы тупица, у вас возникнет представление, что вы тупой. Если по какой-то причине вы всегда ощущаете себя слабым рядом с отцом, у вас возникнет представление, что вы слабый человек. Кроме того, и мать, и отец считают вас личностью, и потому у вас возникает идея, что вы личность. Верно? Всё просто. Ваша мать говорит с вами, словно вы ребёнок, у которого есть тело; к кому она обращается? Вы смотрите на своё тело и решаете, что вы — это тело.

Ваш ум держится за эти события детства и хранит их в памяти. Из них, как из кирпичиков, складывается ваше представление о себе, и вы попадаетесь в его ловушку. Если вы слабый человек, вы всегда будете таким. Если вы верите, что нужно быть жёстким,

то всегда будете обращаться к жёсткости, даже когда этого не требуется, например в случае приятных событий. Вы не можете перестать так делать. Ваш ум попался в ловушку представления о том, что вы жёсткий человек, и оно не изменится.

Что понимание нам даёт, так это возможность по-настоящему разобраться в этом процессе. Когда понимание отсутствует, вы просто отождествляетесь с этими прошлыми образами себя и упорно считаете, будто вы — это личность с теми или иными качествами, слабый или тупой человек, который переедает или которого используют, который волнуется на вечеринках и так далее. Бесконечная вереница образов себя. И вы будете так переживать до конца жизни, что и делают большинство людей.

Понимание же позволяет увидеть, что вы принимаете себя за определённый *образ себя*. Теперь вы можете спросить, почему это так. Человек, который повзрослел с мыслью: «Я говнюк» или «Я стерва», начинает сомневаться в этой мысли. «Кажется, я веду себя как говнюк, и в глубине души считаю себя им. Почему?» «Когда со мной говорят, я часто реагирую как стерва, но почему? Почему я до сих пор считаю себя такой?»

Если вы не пытаетесь применять способность понимания, чтобы исследовать эти представления

о себе (или «я»-концепции), значит, вам нравится ваша жизнь, она вполне вас устраивает. Если же вы пользуетесь своей способностью к пониманию, то замечаете, что не каждый ведёт себя как говнюк, — в отличие от вас. Если вы погрузитесь в исследование, позвольте себе проявлять открытость и интерес, то разберётесь в происходящем. Вы обнаружите, что ваш отец вёл себя как говнюк, вы любили его и хотели на него походить. Более того, вы очень любили мать, а она — отца, и вы сообразили: «Буду говнюком, как мой отец, тогда они оба будут меня любить». В большинстве случаев такое решение принимается совершенно бессознательно. Вы постоянно ведёте себя как говнюк, даже если все вас за это ругают, потому что тогда чувствуете, что мамочка и папочка всегда рядом и любят вас.

Если вы обратитесь к перспективе понимания, то сможете выявить истоки этого сценария. «Я уверовал, что я говнюк, и придерживаюсь такого убеждения, потому что тогда я нравлюсь папочке с мамочкой и чувствую себя достойным любви». Когда вы распознаёте это, то видите, как сформировалась эта часть личности. Вы видите, что она не нужна теперь, в настоящем, потому что не все люди, которых вы цените, любят говнюков. Возможно, вашей матери нравилось, что отец такой, но это не всем по душе.

Конечно, процесс понимания может проникать глубже. Вы можете спросить: «Почему это так важно — нравиться людям? Почему я хочу им нравиться? Я всегда хотел вести себя как говнюк, потому что думал, что тогда понравлюсь людям. Теперь же я понимаю, что, когда так себя веду, не всегда им нравлюсь, поэтому поскорее попытаюсь придумать новое поведение, дабы им нравиться». Вы решаете, что лучший способ это сделать — обрести самореализацию. Почему вы стремитесь к самореализации? Потому что хотите нравиться другим. Вы *по-прежнему* хотите нравиться людям. И если вы стремитесь к пониманию, то вы исследуете этот вопрос.

Если бы вы не искали понимания, вы бы только и делали, что пытались нравиться другим, — так и поступает большинство. Но если вы обратитесь к пониманию, то однажды поймёте, почему поступаете так, поймёте, что это не только бесполезно, но и не нужно для счастья. Это совершенно излишнее желание и вовсе не то, к чему в глубине души вы хотите стремиться. Итак, мы видим, что понимание полезно.

Однако понимание — также нечто намного более глубокое. Мы увидели, что оно разоблачает ложь, но ещё не видели, что оно раскрывает истину: понимание выявляет, кем вы не являетесь и кто вы есть. Вы видите, что на самом деле вы не говнюк.

А затем спрашиваете себя: «Кто я, если не говнюк? Быть может, я хороший и любящий человек». О'кей, вы стали любящим. Проходит некоторое время — и вы вновь начинаете исследовать себя, только не то, говнюк вы или любящий человек, а то, личность ли вы вообще. Когда вы начинаете изучать свой *образ себя* на этом уровне, вы начинаете приближаться к истине. Вы начинаете видеть, что понятие о личности — очередная идея, сформулированная умом. Но идею личности не воспринимают от родителей; она связана с человеческой обусловленностью.

Однако наша глубочайшая природа — не природа личности. Мы можем проявляться как личность, но на самом глубоком уровне мы — её источник. Когда мы обретаем понимание, которое раскрывает истину, а не ложь, оно начинает действовать, скорее, как процесс раскрытия. Тогда понимание, хотя оно доселе казалось аналогом объективного взгляда на предмет, перестаёт быть отделённым от самого процесса раскрытия. Видение некоего слоя нашей реальности и понимание его — то же самое, что и проявление этого слоя, который раскрывается как распускающийся бутон. Понимание перестаёт отличаться от процесса реального проживания своего раскрытия. Например, если вы понимаете своё переживание радости, вы переживаете себя как радость. Вы становитесь лёгким,

счастливым и радостным; вы начинаете шутить, оживаетесь и только и делаете, что смеётесь. Что же тогда означает понимание? Аспект понимания, разоблачающий ложь, распознаёт, какая именно преграда доселе препятствовала вашему пребыванию в радости. Затем вы понимаете, что значит *быть радостью*. Понять, каково быть радостью, — значит осознанно быть ею, реально переживать её как свою плоть и кровь.

На этом уровне понимание обретает ясность и вы начинаете видеть, что оно такое: одновременно и Бытие, и сознание Бытия. Ведь Бытие — наша истинная природа, не так ли? Сущность — это Бытие. Значит, вы — то проявление Сущности, которое возникает (например, радость). Есть понимание, сознание такого Бытия — и такое восприятие отличается от детского. У ребёнка отсутствует понимание. Ребёнок обладает Бытием, но не осознаёт его. Ребёнок счастлив, но не знает о своём счастье, а испытывает его бессознательно. Он проявляет счастье, но не переживает его осознанно. Можно со стороны увидеть, что ребёнок счастлив, доволен или спокоен, но ум самого ребёнка не осознаёт этого.

Таким образом, в ходе понимания ум становится проявлением или каналом Бытия. Ум соединяется с Бытием, он не отделён от него, как в детстве или у взрослых, которые просто погружены в свои



проблемы. На этом уровне понимание становится единством, точкой взаимодействия\*, встречей Бытия и ума. Вы есть Бытие, но также есть и сознавание этой бытийности. Это сознание бытийности и есть понимание.

Итак, тогда можно сказать, что вы понимаете себя. Но это не описание того, кто вы такой. Описание не есть понимание. Понять — не значит сказать: «Я то-то и то-то. Я радость». Слова — это не понимание. Понимание — это реальное воплощение состояния, его прозревающая бытийность. Понимание — это единство Бытия и прозрения. Потому понимать любовь — не значит знать, что любовь представляет собой то или иное, что она хороша, сладка, что она похожа на тепло и питает вас. Понимать любовь — значит быть любовью здесь и сейчас, ощущать, каково быть ею. Если вы полноценно понимаете любовь — то есть всецело и тотально являетесь ею, и сознание продолжает различать ваше состояние, — то через понимание ваше состояние естественным образом углубляется. В тот момент, когда в таком состоянии появляется наполненность, приходит прозрение: прозрение — это союз вашего ума и Бытия в настоящем.

---

\* Англ. *interface* — обычно соответствует русскому «интерфейс».

Это и есть любовь. И вы всегда знаете её, хотя иногда, возможно, не можете описать. Когда она возникает, вы не нуждаетесь в том, чтобы и дальше переживать себя как любовь; это переживание возникает лишь тогда, когда в нём есть объективная потребность. Далее возникает нечто иное, какой-то следующий аспект. Так и происходит раскрытие\*.

У.: Вы имеете в виду именно это, когда говорите, что раскрытие *состояния* приводит к установлению *станции пребывания*?

А. Х.: Да. Вы достигаете станции пребывания, когда проработали проблемы, связанные с каким-то из проявлений, или аспектов, Сущности, и начинаете объективно понимать природу этого аспекта. Конечно, этот процесс — очень многогранный, у него много модусов и измерений. Не бывает так, чтобы человек реализовал любовь, понял её — и, мол, всё, можно умыть руки. Работа гораздо обширнее и богаче. Когда вы всецело понимаете некое состояние, вы переходите на следующий уровень своего бытия. Если вы его не понимаете, то ничего не меняется.

---

\* Другой оттенок слова *unfoldment* («раскрытие») — «разворачивание», «развёртывание», в том смысле, что, по А. Х. Алмаасу, это нескончаемая вереница раскрытий.

Итак, понимание — это развитие, которое сопряжено с потерями. Стоит вам понять своё текущее состояние, как оно исчезает. Именно поэтому многих людей не привлекает путь понимания. Им ближе методы преданного служения и похожие практики, потому что через них можно развивать любовь или сострадание и сохранять эти качества. Можно непрерывно испытывать любовь, но не осознавать, что такое любовь и как она действует. Когда вы понимаете любовь, вы видите, что утратить любовь — не значит больше не испытывать её; скорее, любовь будет возникать в вашем опыте, только если в этом нуждается ваше окружение. Например, я не всегда испытываю чувства сострадания или любви. Но если я работаю с человеком и он нуждается в любви, я испытываю любовь. Если человеку не нужна любовь, она не проявляется, я нахожусь в других состояниях. Вот что значит, когда некое состояние становится *станцией пребывания*. Это означает, что вы полностью владеете этим состоянием. С ним дело обстоит так же, как со всем, что вам принадлежит. Необязательно постоянно его переживать, потому что вы знаете, что оно рядом, когда нужно.

Например, когда вы учитесь готовить какое-то блюдо, вам приходится размышлять и практиковаться. Но когда вы по-настоящему хорошо освоите его готовку, волнений будет меньше. Когда приходит

время его готовить, вы справляетесь отлично. Прекрасно! Но вы меньше вкладываетесь, меньше думаете о том, как лучше его приготовить, что почитать, как преподнести его другим. Когда вы реально освоите это блюдо, оно одновременно и исчезает, и становится вашим; оно перестанет вас волновать. Вы изучили его и переходите к новому блюду, приготовление которого хотите освоить. Но если вы не освоили блюдо как следует, вы сосредотачиваетесь на нём и пытаетесь совершенствовать его: добавляете немного того, немного сего. И вы вкладываете в него много сил, отождествляете с результатом. Когда вы по-настоящему освоите это блюдо и будете довольны, оно перестанет иметь значение — не в реальности, а для вашего ума. Уму больше не придётся о нём думать. Он больше не сосредоточивается, не волнуется, нет навязчивых мыслей. Ваш ум породил понимание, и этим исчерпывается его роль.

Итак, понимание видит преграды, видит обман и открывает истину. Оно несёт ощущение завершённости, завершения гештальта. Затем оно ведёт к раскрытию. Один из неприятных аспектов нашей работы состоит в том, что, когда вы понимаете какое-то явление, оно сменяется другим. Люди работают над отдельным аспектом и входят в определённое сущностное состояние; например, они

переживают силу. Это прекрасное переживание — переживание мощи, силы, расширения и прочих вещей. Хочется ощущать его всё время. Однако наш метод — понимание, а понимание ведёт нас дальше к очередной следующей вещи, ждущей нас впереди. Значит, если человек начинает ощущать свою силу и полноценно её понимать, наверное, однажды утром он проснётся и заметит её отсутствие. Что случилось? Он уже не ощущает силы в былом масштабе. Хотя ум и личность могут считать такое развитие событий потерей, на самом деле это движение вперёд, движение в глубину.

Так понимание продвигается на новые уровни. В тот миг, когда завершается один процесс и вы понимаете это, ваш ум переходит к чему-то следующему. Этот процесс перехода от одного к другому, эта череда утрат, будет продолжаться до тех пор, пока вы не доберётесь до того, чего не можете понять. Этот процесс понимания имеет лишь одну конечную точку — переживание себя как непостижимого.

Когда вы наконец переживаете свою подлинную идентичность и говорите: «Что же это? Хочу это понять», вы не сможете понять. Вы хотите видеть, но, когда ваш ум пытается проникнуть в это, он исчезает. Вы снова пытаетесь понять. Год, другой вы бьёте головой о стену. «Я должен понять вот этот аспект». Вы смотрите и никак не можете это

описать, не можете уловить вкус или ощущение этого состояния. Вы почти почувствовали... и вот оно исчезло.

Вы будете пытаться до тех пор, пока ваш ум не убедится, что вашу высшую идентичность нельзя познать через понимание, что понимание не способно до неё добраться. Значит, итоговая реализация, итоговое понимание состоит в том, чтобы дойти до пределов понимания, дойти до смерти понимания, когда вы наконец поймёте, что вы сами для понимания непостижимы. Когда вы достигаете того, что непостижимо для понимания, понимание прекращается. И, конечно, это невозможно потерять, потому что вы не можете понять эту вещь. Если вы понимаете явление, оно уходит, но этот факт нельзя понять во всей полноте. По своей природе он совершенно отличается от вашего ума. Ум привёл вас к нему, но он не может постичь его. Можно назвать это смертью понимания или тотальным пониманием. Здесь эти вещи совпадают.

Итак, как вы видите, понимание — крайне любопытная вещь. Если правильно его применять, оно проведёт вас через разные слои процесса раскрытия, пока вы не доберётесь до области, куда понимание уже не может проникнуть. И если вы верны пониманию, то неизбежно достигнете его границ. Понимание обретает полноту и завершённость, когда

оно самоуничтожается. Когда оно умирает, умирает и ум. Остаётся просто Бытие, Бытие без ума. Вы становитесь как животное, но с пониманием, что себя невозможно понять, и знаете, что себя невозможно познать.

Когда вы изменяетесь, происходит переход из одного состояния в другое, и он таит в себе возможность понимания и различения (дифференциации), которые составляют основу ума. Но если это понимание может привести вас к непостижимому, тому, что бессмертно и неизменно, то вы свободны жить без страха.

Когда вы знаете свою непостижимость, знаете, что не можете существовать как какой-либо из образов, вы не можете быть своим телом или личностью, вы не можете быть таким, каким вас считала мать или каким называл отец; вас нельзя отвергнуть или ранить, вы не можете умереть или бояться, ибо всё, что смертно, познаваемо. Что может умереть? Тело. Что можно ранить? Ваши представления о себе, ваш образ себя? Но когда вы знаете свою непостижимость, разве вас можно ранить или отвергнуть? Разве кто-то может с вами вообще что-либо сделать?

Даже ваш ум не может ранить вас. Как вы сможете себя критиковать? Что вы будете критиковать? Но пока у вас имеются представления о том, кто

вы есть, будут представления и о том, каким нужно быть, и вы будете сами себя подвергать критике: нужно быть больше, меньше, умнее, красивее. Но когда вы обретаете понимание, ваш ум спрашивает: «Что же это?» — и вы можете ответить только: «Понятия не имею». Вы и правда не знаете. Поэтому вы более не можете себя изводить. Вы не знаете, потому что сами вы непознаваемы. Это и есть свобода.

Когда вы не можете «пришпилить» себя своим собственным умом, вы свободны. С вами ничего не может случиться. Вы за пределами концепциям ума. Вы за пределами понятий о боли и удовольствии, жизни и смерти, большом и малом, хорошем и плохом. Итоговое понимание, итоговое знание и итоговый плод познания — это знать свою не постижимость.

В некоторых традициях понимание называют «ангелом откровения». Он есть то, что открывает. Он всё продолжает, и продолжает, и продолжает являть откровение. Говорят также, что ангел откровения не может находиться в присутствии Бога. Он сопровождает вас на всём пути, но не может войти к Богу — этого не может никто и ничто. Он открывает путь — до самого конца, шаг за шагом, пока вы не придёте к источнику, и тогда ангел откровения исчезает. Тогда нет понимания, есть просто Бытие, которое можно назвать тотальным пониманием.



Раскрытие всех этих уровней и проявлений — поистине прекрасно. Оно выражает красоту, благодать, разнообразие — всю палитру цветов и различных форм. Это жизнь. Нет этого — нет и жизни, вы просто уходите за пределы, в непостижимое, и вам не нужно быть человеком. Вы просто бытие вне знания.

Значит, понимание связано с человеческой жизнью. Жизнь как таковая — процесс раскрытия; она есть проживание раскрытия. Жизнь — это не последнее отдохновение в непознаваемой сущности. Таковое есть не жизнь, а то, что за её пределами. Вы можете быть мёртвым, ничего не изменится. Поскольку непостижимое не меняется и вы знаете, что оно — это вы, вы знаете, что смерти нет. Когда у вас есть абсолютное знание, что вы есть то, что не претерпевает изменений и не умирает, тогда присутствует свобода. Происходит освобождение от страха. Вы переживаете многообразие творения жизни — всю её красоту. Тогда жизнь, то есть жизнь личности, обретает наполненность. А понимать — то же самое, что и жить такой жизнью.

Когда вы понимаете, для чего это всё, для чего жизнь, почему мы здесь, — когда вы понимаете, кто вы и почему вы здесь, можно сказать, вы постигаете смысл всего. Тогда всё обретает смысл, всё имеет

собственное глубинное, неотъемлемое содержание, абсолютное и важное. Итак, жизнь — не борьба, а, скорее, раскрытие, раскрытие же — это то, что по своей сути удовлетворяет и наполняет. Понимание — не только процесс, который необходим, чтобы добраться из одного места в другое, но также и само реальное проживание раскрытия. И в этом процессе вы начинаете понимать, какую роль страдания, трудности и личность играют во всеобщем замысле. Вы проживаете то, что зовётся осознанной жизнью: вы воссоединяетесь с собственным бытием в том виде, какой оно имело, когда вы были младенцем, но теперь вы его осознаёте.

Когда нет ума, нет разнообразия, различения или дифференциации; мы не видим форм, а значит, и красоты. Ум — творец формы, красоты, а понимание — это процесс творения, раскрытия. Итак, высшее проявление нашей жизни — видеть жизнь объективно, видеть то, что есть в реальности. Например, знать, что жизнь — выражение, исполнение и чествование красоты. Мы здесь ради этого. Другого смысла нет.

Все люди хотят такой жизни — наполненной, прекрасной и гармоничной, но большинство хотят достичь её без прохождения через процесс понимания. Они хотят получить её через другого человека, в некой магической передаче. Они не хо-

тят обращаться к пониманию. Но сам процесс — это процесс понимания, а иначе это происходить и не может.

У.: Коль скоро мы — плод своей обусловленности и коль скоро человеческое состояние — концепция, как узнать, что наше понимание не опирается на обусловленность или концепции? Откуда возникает способность к пониманию реальности? Если это понимание встроено в систему человеческой обусловленности, разве его не ограничивают наши ложные представления?

А. Х.: Да, понимание ограничено, это верно, но оно тоньше. Верно, что акт понимания требует концепций и различения. Мир концепций, мир личности и разума по своей сути концептуален, но не реален. Я называю его миром грёз. Однако мир грёз — это не хаос. В нём есть порядок. Это стройная псевдореальность, упорядоченный мир грёз. И понимание способно проследить этот порядок, если проникнет в его глубины и разные уровни.

Понимание — выражение высшей реальности в этом мире. Разумная сила, которая реально порождает понимание, — *непостижимое*, которое при столкновении с концепциями разрушает их одну за другой. Такой распад, или стирание концепций

при встрече с непостижимым, и есть процесс понимания. Когда ум и Бытие встречаются, конкретная концепция интегрируется, или усваивается, Бытием. По этой причине вы переходите на следующий уровень, к новой концепции.

Да, мир ума, концепций — не самая подлинная реальность. Но понимание — это встреча этого нереального мира с истинно реальным. Само понимание не является ни до конца реальным, ни нереальным; в нём встречается то и другое. Встреча — это преобразование, а преобразование — это понимание.

Итак, понимание возникает только тогда, когда ваше подлинно реальное проявление — непостижимое, ваша итоговая идентичность, — соприкасается с вашими концепциями, с вашим умом. В этом процессе происходит распад концепций. Разве при понимании происходит не это? У вас есть некая концепция, вы до конца её постигаете, и она растворяется. Бытие соприкасается с умом. Это то, что мы переживаем как прозрение. Затем этот уровень завершается, и вы переходите на новый. Если Бытие не вступает в контакт с умом, настоящего прозрения нет, есть только знание на уровне ума. А поскольку такое умственное знание — не настоящее понимание, то не происходит и трансформации, преобразования. Концепция

не сгорает и не растворяется в Бытии. Человек просто переходит от одной части концепции к другой; происходит просто перепланировка ума.

Итак, хотя можно сказать, что с абсолютной точки зрения понимание не реально, оно обладает порядком, глубиной, которую можно прощупать. Можно сказать иначе: понимание, особенно на сущностном уровне, — это просто истинное различие того, как раскрывается Бытие. Потому понимание в конечном счёте реально, ведь это откровение тайн Бытия. Чем дальше вы продвигаетесь, тем шире и больше становятся концепции. Нужно понимать, что концепции по своей сути — не что-то плохое. Функционирование в жизни требует концепций. Чтобы использовать стол, вам нужно иметь представление о столе. Не так ли? Нужно иметь представление об автомобиле, если вы хотите водить его.

Концепции полезны, но они сковывают, если забывать об их природе и считать, что они представляют собой окончательную реальность. И, конечно, самая сложная, опасная ловушка — считать, что ваши представления о себе есть то, кто вы есть в реальности. Если вы считаете, что концепция автомобиля — реальный автомобиль, вы будете воспринимать реальность довольно смутно, но это не повредит вам. Не так ли? Но если вы считаете,

что ваше представление о себе и есть вы сами, возникнут проблемы.

Когда вы понимаете непостижимое, вы оказываетесь способны понять природу концепций и то, как их применять. Вы поймёте, что концепции нейтральны. Как и во многих других случаях, влияние концепций зависит от их применения. Концепции могут ограничивать, но можно применять их разумно, расширять их и делать больше и больше, пока они не станут такими масштабными, что потеряют границы и перестанут быть концепциями. Останется непостижимое.

Концепции позволяют нам приходить к пониманию. Понимание — не что иное, как понимание концепций. Однако в конечном счёте всё есть концепции, а потому понимание — настоящее откровение всего сущего. Сущностный аспект, функционирующий как понимание, который мы иногда называем «алмазным сознанием», есть проявление абсолютной реальности. Способность к пониманию возникает из Бытия ради встречи абсолютной реальности с концептуальной реальностью ума.

На более глубоком уровне реализации проявляется союз, совозникновение абсолютной реальности и алмазного сознания. На этом уровне понимание — поток реальности, раскрытие бытийности абсолюта в его богатстве и красках.

У.: В чём же различие между частью Сущности, которая является алмазным сознанием, и той, что непостижима? Вы только что сказали, что алмазное сознание — это проявление. Значит, оно — концепция?

А.Х.: В окончательном смысле — да. Но это сознание — концепция только из перспективы непостижимого, а не других уровней. На других уровнях оно реально и конкретно. На своём собственном уровне оно истинно, абсолютно. Его разумная сила — абсолютная реальность, само Бытие. Оно и есть Бытие. Любое проявление Сущности — Бытие, важно об этом не забывать. И алмазное сознание — это проявление, или аспект, Сущности. Это Бытие, но Бытие с формой.

У.: Абсолютной реальностью, полагаю, вы называете истину. А разве можно знать окончательную истину?

А.Х.: Об этом-то я и говорю: её нельзя знать.

У.: Раз вы не можете её знать, как можно её достичь?

А.Х.: Когда я говорю, что вы не можете знать её, это не значит, что нельзя ею быть. Вы можете

познать её как *незнание*. Дело в том, что мы понимаем знание только в терминах концепций. Вот почему я говорю, что вы не можете познать истину: её нельзя выразить в понятиях. Вы не можете знать её в том смысле, что не можете определить или назвать её. Ваш ум не может посмотреть на неё, но он знает, что она есть, — об этом говорит простой факт: когда разум приближается к абсолютной реальности, сам он исчезает. Когда вы в непосредственном опыте переживаете абсолютную реальность, ваш ум не знает, что случилось. Вообще говоря, ум в принципе не способен концептуально осмыслить абсолютную реальность, он не может даже вспомнить этот опыт. Когда вы в своём переживании столкнётесь с абсолютной реальностью, вскоре ваш ум спросит: «Что это было? Не помню, что произошло!». И вы не получите никакого концептуального знания. Почему? Потому что абсолютная реальность — это переживание единства. Когда ум бросает взгляд в абсолютную реальность, он становится ею. Отдельность, где предполагается, что одно смотрит на другое, исчезает.

Речь идёт о роде знания, но не знания в том смысле, как мы обычно его понимаем. Такое знание — это знание через бытие. Вы просто *есть* эта реальность. Ум может знать об этом лишь косвенно. Он знает о существовании этой реальности, поскольку



ку знает, что есть нечто, чего он не может познать. В конечном счёте ум также знает, что сама его природа — природа реальности, ведь когда он видит, что реальность непостижима, он также переживает и отсутствие двойственности. Это значит, что есть абсолютное единство, «не-два»<sup>\*</sup>; ум и абсолютная реальность суть одно.

Истины можно достичь в том смысле, что вы реализуете описанное мной: в какой-то момент ум видит, что есть такая вещь, как абсолютная реальность. Это происходит, когда вы достигаете пределов понимания того, кто вы есть, то есть предела понимания вообще. Вы также понимаете, что эта реальность всегда была здесь; она всегда была природой вещей. Итак, истины можно достичь, если вы поймёте: «Ага! Это я, я всегда был этим».

Тогда ум становится реальностью. На самом деле он всегда был ею; он находится в «становлении» только в момент узнавания<sup>\*\*</sup>. В этот момент ум

---

\* В оригинале: букв. «отсутствие двух», или «двойственности», «дуальности». Это апелляция к известной формулировке из недвойственных учений: *истинная (абсолютная) реальность есть не-одно, не-два*, то есть реальность за пределами этим (и вообще любым) дихотомиям и различиям. Здесь Алмаас акцентирует наше внимание на аспекте недвойственности («не-два»).

\*\* Узнавания в смысле распознавания (англ. *recognition*), как когда мы узнаём на улице кого-то, кого давно не видели.

озаряется светом\* и познаёт свою истинную природу. В его природе нет ничего постижимого.

Хотя я и пытаюсь объяснить, эту идею очень трудно уловить, потому что работа ума опирается на концепции, за которые он может упорно держаться. По мере того как ум всё больше и больше расширяет своё понимание, он достигает точки, где понимает, что не все явления можно познать посредством понятий, концепций. Он знает точно, несомненно, что нечто есть, но сам не в состоянии познать это явление. Но бытийность знает себя — и знает не потому, что отражается в себе, а просто потому, что собой является. Если я являюсь собой и хочу выяснить, что я такое, я не смогу сказать ничего конкретного. Но я знаю, что остаюсь собой. Вот самое лучшее описание этого состояния: «Похоже на ничто».

Но и такое описание — не совсем точное, ведь присутствует ощущение бытия, реальности и истины. Ум не может сказать: это то или это — и схватить это явление с помощью понятий. Он пытается! Мой ум этим занимается; обычно он пытается как-то себя определить. Он может говорить: «Точно, это же просторная ясность, понятно, вот я». Тогда ум счастлив. Но стоит приглядеться — и я вижу, что это — вовсе

---

\* Букв. «просветляется».

не я, это была ясность, одно из моих проявлений. Ясность — это концепция. Когда я прозреваю сквозь неё, ум исчезает. Но он становится изворотливее, он думает: «Ага, я же ничто», и я начинаю верить: «У меня нет „я“, я ничто». Мой ум радуется мысли: «Ага, я догадался, я ничто». Я могу реально переживать себя как такое ничто, но если ум ещё более внимательно всмотрится, произойдёт нечто, и я пойму, что даже ничто — всё ещё не то, кто я есть.

Ум познаёт посредством выводов и умозаключений, а вы — непосредственно, ведь вы есть вы. Вы *знаете* в смысле бытия — не в смысле рефлексии, не в смысле обладания качествами. Так, когда мы говорим об абсолюте, мы имеем в виду Бытие — Сущность без качеств, прежде чем качества приходят в Бытие\*. Теперь вы знаете, что оно источник всего, потому что видите, что из него всё возникает.

У.: Похоже, проблема в том, что его можно достичь, но к нему нельзя стремиться. Потому что стремление не позволяет его достичь, и всё-таки мы нацелены на стремление.

---

\* Ср. с присутствующим в индийской философии йоги различием между *опытом с формой*, или качествами, и *бесформенным опытом* (например, *сагуна-брахман* и *ниргуна-брахман*). Также ср. с различием между катафатическим и апофатическим богословием в христианском мистицизме.

А. Х.: К нему можно и нельзя стремиться; верно и то и другое. Когда вы узнаете это начало, станет ясно, что к нему можно стремиться, если у вас есть рассудительность и точная карта. Тогда стремление имеет другой смысл. Оно больше не предполагает усилий. Но как можно стремиться без усилий? С точки зрения непостижимого можно достичь Бытия посредством любой концепции, сгодится любая. В ней могут иметь место даже усилия. И не забывайте, мы говорим «достичь», но оно недостижимо. Потому что оно уже здесь.

У.: Значит, наше вмешательство — мы можем принимать, стремиться, достигать — это ограничения суперэго?

А. Х.: Да, на определённом уровне. Суперэго («сверх-я») — это интернализированный, или усвоенный внутри, голос, который выражает ограничения и убеждения наших родителей и общества о том, как всё должно быть. Ясно, что эти идеи сдерживают наш поиск понимания. Но сегодня мы говорим, скорее, о работе концепций на том уровне, который выходит за рамки концепций какого-либо конкретного общества с их содержанием. Разум ограничен работой с концепциями и образами. Если вы считаете, что образы и есть реальность, то вы не видите вещи как они

есть и оказываетесь в трудном положении. В итоге понимание позволяет увидеть, что именно этим занимается ум; он создаёт образы. Если вы понимаете, что это лишь образы, вы принимаете их и со временем начинаете видеть их красоту. Ум способен на создание как ужасных, так и прекрасных образов.

Но мы говорим о понимании, и, конечно же, все пути приводят к непостижимому. Самое главное — процесс понимания. Это истинный метод пути, сам путь, а также плод пути. Это сама жизнь. Жизнь человека можно рассматривать как понимание. На неё можно смотреть и с других точек зрения, например любви или воли. Но сегодня мы смотрим из перспективы понимания.

Я говорю всё это, чтобы показать, что понимание — не просто очередной скромный инструмент, с помощью которого можно получить какой-то бонус. Это можно сделать с помощью самых разных техник — позитивных аффирмаций, медитации, разных духовных и физических упражнений. Есть конкретные инструменты и техники, а есть понимание, и его отношение к реальности неповторимо. Понимание — это не техника. Понимание — это органический процесс самой жизни. Это раскрытие Бытия, когда оно являет свою тайну и свою красоту.

Одно из влияний, которое ограничивает наше понимание, — обусловленность школьной средой. Нас

учат, что понимание происходит в уме — что это анализ, умозаключения, связывание информации и так далее. Но это только начало, это самое поверхностное понимание. Истинное понимание означает, что есть Бытие, Сущность. Нет Сущности — значит нет истинного понимания. Думаю, большинство из вас знают различие между умственным и истинным пониманием. Истинное понимание сопряжено с расширением, глубиной, лёгкостью и живостью, которые возникают, когда Бытие взаимодействует с умом, расширяет и взрывает его.

В окончательном смысле мы и есть это Бытие. Понимание приводит нас к себе; мы являемся собой, потому что мы — Бытие, которое соприкасается с концептуальным, с умом. Итак, понимание — это процесс Бытия собой, когда мы всё больше становимся собой. Это процесс актуализации, реализации.

Понимание подобно призме. Если сквозь неё пропустить чистый свет, вы получите разные цвета. Они выражают творчество и красоту, это формы света. Это жизнь. В отсутствие призмы есть просто свет, и он единообразен. Вы ничего не видите. Но понимание даёт вам возможность понять целое, весь процесс в его целостности. Не нужно никаких действий; вы просто видите. Таково понимание, жизнь, реальность, непостижимое. Вы познаёте целое, а не отдельную часть.

Мы видим, как каждый сектор личности соотносится с одним из радужных цветов этой призмы. Наш метод — алмазный подход — позволяет увидеть эту связь. Один сектор связан с красным цветом, другой — с зелёным, третий — с жёлтым и так далее. Когда вы видите эти связи, вы начинаете переживать цвета, аспекты Сущности, — они не только цвет, но и чистый свет.

Если вы знаете радужные цвета, создаваемые призмой, двигаться проще. Следующий шаг — познать свет вне цветов, то есть непостижимое. В этом и состоит наш подход. Сначала нужно познать аспекты Сущности, а затем понять, что они суть Бытие, свет. Но вы продолжаете смотреть на цвет. Вы видите призму как таковую и видите, что понимание и есть эта призма, которая создаёт цвета. Тогда вы можете постичь реальную бытийность цветов, или аспектов. Скажем, вы видите сострадание как Бытие и говорите: «Я есть сострадание, любовь». Но если вы просто скажете: «Я есмь», если вы просто посмотрите на качество «я-естности», присущее этому аспекту, не рассматривая качества сострадания, то это и будет непостижимое. Конечно, можно сказать: «О, оно прозрачное, жёлтое или розовое», и на каком-то уровне такое восприятие будет правильным. Но если глубоко проникнуть в истинную природу, в сущность Сущности, — это чистый бесцветный

свет. Это свет до того, как он распадается на спектр. И что о нём можно сказать? Это свет. Что вы видите? Можно сказать — ничего, потому что вы не видите отдельных вещей. Чтобы вещь была видна, она должна отражать свет. Но когда она начинает его отражать, у неё появляется цвет — цвет её отражения. Но какого цвета сам свет? По сути, вы не можете его описать, но знаете, что он должен быть.

Итак, в этом-то и состоит метод: мы переходим от некой конкретной личной проблемы к соответствующему ей аспекту Сущности. Когда вы проходите через все соответствующие аспекты, они становятся объективированными; вы видите их такими, какие они есть, то есть обретаете истинное понимание изнутри самой призмы. Далее вы подходите к природе самого аспекта, каковая есть Бытие. Сначала вы говорите: «Я люблю», затем говорите: «Я есмь». Прежде этой любви — источник любви.



## Глава 12

# Реагирование, Бытие и делание

Сегодня я хотел бы прояснить определённый момент, который связан с различием между личностью и Бытием. Нам нужно как можно лучше его уяснить, чтобы вникнуть в процесс понимания, в процесс работы над собой и в процесс прохождения по пути, а также чтобы понять цель, что на самом деле один и тот же процесс. Из перспективы цели, в частности, можно подойти к участию в этом процессе так: исследовать, в каком отношении искомое уже присутствует в процессе самого понимания.

Мысль, которую я хочу донести, — очень и очень тонкая. Нам нужно понять многие аспекты этого

вопроса, обрисовать определённую картину, чтобы начать видеть основное различие между функционированием личности и вашего истинного Бытия. Нужно самое точное различие, самая острая грань, потому что этот вопрос порождает различные страхи, и мы обычно понимаем его смутно. На самом деле, как правило, чем точнее человек понимает этот вопрос, тем больше страха возникает.

Мы хотим исследовать тему «делания». Что значит «делать»? Многие люди, когда начинают работать над собой, задают вопросы о делании. Кто делает? И что он делает? Что мне следует и не следует делать? Что я делаю, когда понимаю? Делаю ли я что-то? Чтобы объективно понять, что такое делание, сначала мы должны узнать, что такое Бытие. А чтобы узнать, что такое Бытие, нужно понять, что такое реагирование. *Реагирование* — это проявление активности личности, а вот *делание* больше связано с Бытием. Поэтому сначала мы поговорим о реактивности, затем о Бытии, а затем о делании.

В разговоре о реактивности мы обсудим некоторые тонкие, но важные моменты, которые требуют от вас работы по самопониманию. Вчера, например, я говорил, что, по сути, люди никогда не отпускают, не отдаются (*surrender*) и, по правде говоря, всему закрыты. Когда я говорю, что вы не отпускаете, вы можете сказать: «А как же мой опыт сдачи (*surrender*), принятия

и отпускания?». Я не говорил, что опыта отпускания, опыта сдачи не было. Я сказал: ВЫ не отпускаете, ВЫ не отдаётесь, ВЫ не принимаете — во всяком случае, то «вы», которое вы обычно считаете собой.

Каким же образом получается, что опыт принятия, разотождествления и отпускания происходит без того, чтобы вы его делали? Как может возникнуть такой опыт? Кто именно это делает?

Рассмотрим эти термины по порядку. Начнём с термина «разотождествление». Мы говорим, что вам необходимо разотождествиться с определённым состоянием, чтобы его понять. Многие методы (например метод Гурджиева \*) работают с отождествлением и разотождествлением. Что же такое разотождествление? Дабы понять, что это, нужно разобраться, что такое отождествление. Отождествиться

---

\* Георгий Иванович Гурджиев (1866–1949) — мистик и путешественник греко-армянского происхождения, родившийся в Армении (когда она входила в состав Российской империи) и работавший в Москве, а после революции — во Франции. Создал одну из самых известных духовно-эзотерических школ современности с центрами во Франции, США, Великобритании и др. Во многом, хотя и не во всём, на его систему опирался весьма оригинальный мистик-эзотерик Оскар Ичазо, один из учителей известного трансперсонального психотерапевта Клаудио Наранхо (также ученика и основателя гештальт-терапии Фрица Перлза). В свою очередь, Наранхо был учителем А. Х. Алмааса. Отсюда сильнейшее присутствие явно гурджиевско-ичазовской терминологии в алмазном подходе последнего.

с чем-то, с любым состоянием означает, что ваш ум считает некое состояние своей идентичностью\*. Ум цепляется за отдельное проявление, чувство или состояние и использует его, чтобы вас определять. Далее ум сжимается вокруг этого состояния — в активности цепляния за него. Само это сжатие и создаёт то, что мы называем «идентичностью».

Итак, отождествиться с чем-то — значит взять некую концепцию и сказать: «Вот это я», «Это обо мне» или «Это как-то определяет меня». Предположим, вы отождествляетесь со своим телом. Ваш ум смотрит на тело и говорит: «Вот это я». Это отождествление теперь проявляет себя как напряжение в теле и уме. В таком случае каким образом индивид может разотождествиться с этим убеждением? Вопреки тому, что думает большинство, разотождествление не означает, что часть вас отделяется от тела со словами: «Вот, я не тело». Ведь тогда я бы отталкивал какую-то часть себя. Большинство людей думают, будто разотождествление — это отталкивание: «Я не это».

---

\* То есть «определяет себя», или «идентифицирует себя» (*identify*), через это состояние. Распространённый в западной парадигме термин *identity* («идентичность») в психологической и особенно философской литературе часто переводят и как «тождество», «тождественность» (в смысле «я тождественен [= идентичен] этому состоянию»).

На самом деле разотождествление — это попросту осознание того, как вы верите, будто вы — ваше тело, и понимание, что это не отражает истинного положения вещей, ведь вы — не ваше тело. Когда вы начинаете это понимать, само это ложное допущение исчезает и вы перестаёте верить, будто вы — тело.

При разотождествлении нет того, кто разотождествляется. Разотождествление — просто отсутствие отождествления, отсутствие сжатия, убеждения. Если вы убеждены в существовании части, которую нужно отталкивать, вы делаете эту часть «реальной»; ум всё ещё продолжает цепляться и напрягаться в этой области. Ум всё ещё ограничивает себя этой частью. Отождествление — это напряжение, разотождествление — расслабление напряжения.

Вот почему, если вы пытаетесь понять какую-то эмоцию, не срабатывает, когда вы сразу же пытаетесь разотождествиться с ней. Бессмысленно пытаться отталкивать или отрицать то или бороться с тем, с чем вы отождествлены. Нет смысла повторять: «Это не я, это не я...». Не сработает.

Чтобы разотождествиться, сначала вы должны начать сознавать, какое присутствует отождествление, а затем понять его. В момент, когда вы начинаете сознавать отождествление, появляется возможность разотождествиться с ним. Когда вы понимаете суть

отождествления, когда вы исследуете — почему у вас имеется такое убеждение о себе, какие свидетельства его подтверждают, когда вы усвоили его, — то отождествление растворяется, ведь само оно — это всего лишь отсутствие понимания. И тогда сжатие, напряжение в уме, которое цеплялось за это отождествление, просто растворяется.

Если, как и большинство людей, вы исходите из предпосылки, будто существует некто, кто отождествляется или нет, вы предполагаете, что разотождествление — это деятельность, то есть нечто, что вы делаете. В этом и состоит основное разграничение, которое мы хотим провести: разотождествление — не деятельность. Разотождествление — просто прекращение определённой деятельности. Деятельность состоит в отождествлении, а также в веровании в некие допущения и в действии согласно им.

Итак, понятно, почему разотождествление не может быть деятельностью; будь оно таковой, то происходило бы отождествление с чем-то другим. Мы бы просто сменили предмет. Если есть тот, кто отдаляется от некого предмета, он должен отождествиться с другим предметом или хотя бы с желанием отдалиться. Настоящее разотождествление — это прекращение отождествления: вы прекращаете считать себя *чем-то*; считать, что *вот это* ваше или

определяет вас. Практика не-реагирования на свои чувства или убеждения — это вовсе не разотождествление. Некоторые люди считают, что данная практика и есть само разотождествление. На наш взгляд, такая практика может вести к нему, но им не является.

Теперь давайте посмотрим, как это работает на практике. Предположим, вы отождествляетесь с гневом. При разотождествлении есть сознание гнева без отождествления с ним. Вот и всё. Нельзя сказать, что вы осознаёте, что есть гнев, и что вы — не гнев. Если так происходит, значит, человек, который наблюдает гнев, отождествляется с чем-то другим. Вот почему нам иногда кажется, что разотождествиться — значит отделиться от чего-то.

Возможно, теперь вы видите, что нельзя *пытаться* разотождествиться. Если вы *пытаетесь* это сделать, то вы отождествлены с чем-то другим, а значит — некая другая вещь говорит «нет» тому, с чем вы пытаетесь разотождествиться. То, что большинство людей называют разотождествлением, — просто отвержение. Когда вы пытаетесь освободиться от отождествления с чем-то, разве вы не говорите: «Это то, чем мне не следует быть»? В этом уже сокрыто неявное суждение, что это плохо и вам следует отстраниться от этого. Вы отвергаете, даже если считаете, что делаете это ради понимания.

Теперь давайте обсудим другой термин — «отдаться», «сдаться» (*surrender*)\*. В чём состоит реальное переживание, когда вы отдаётесь, сдаётесь чему-то? Что вы переживаете, когда чувствуете, что смиренно сдаётесь? Можно ли сдаться, если понимать процесс сдачи как некую деятельность, которой вы занимаетесь? Как вообще можно осуществить это — сдаться? Можно ли сказать: «Вот сейчас я не сдаюсь, а теперь вот сдаюсь», словно есть некто, кто переходит из позиции «не сдаюсь» в позицию «сдаюсь»? Есть ли вообще такое? Иногда кажется, что да. Вы ощущаете изменение; вот напряжение, а теперь оно тает. И вы говорите: «Да, вот это и есть то, что называется „сдаться“, — я сдался». Действительно ли вы сдались? Или это произошло само? Если оно произошло само, каков на самом деле его механизм? Что в действительности произошло? Какова ваша роль в этом?

Я оспариваю, бросаю вызов идее, будто это мы — те, кто сдаётся; будто мы делаем нечто, когда сдаёмся: «Мне кажется, я твёрдый и делаю себя мягким, слов-

---

\* Английское слово *surrender* (особенно в форме существительного) — традиционно один из сложных терминов для перевода на русский язык. Буквально имеется в виду «сдаться» (например, «сдаться на милость Божию» — то есть «предать себя в руки Господа»), отпустить сопротивление чему-то, отдаться процессу. Очевидно, что этот термин тесно связан с понятием смирения (перед судьбой и так далее).



но я сам смиряюсь и отпускаю»\*. Разве это делаю я сам? Это и есть та тонкая грань, которую нужно понять. Так ли происходит? А если нет, как происходит на самом деле? Этот вопрос похож на вопрос о разотождествлении: вы ли действуете? Разотождествляетесь — вы сами? Вы сами смиряетесь и сдаётесь? Действуете ли вы, совершаете ли какие-то действия для этого? Является ли принятие деятельностью вашего эго? А отпускание? Вот в чём вопрос.

Я не спрашиваю, реально ли переживание смирения или принятия; конечно же, мы действительно переживаем этот опыт. Я спрашиваю: но действительно ли это осуществляете *вы*? Ведь если происходит иначе, ваше убеждение в этом породит неверное понимание и неведение. Понимание того, что происходит на самом деле, может помочь вам плодотворнее проводить работу самопонимания.

Давайте исследуем, что такое «смирению сдаться». Возьмём момент смиренной сдачи и досконально его изучим. Первое, что мы замечаем, — есть напряжение, состояние цепляния или сжатия. Что такое

---

\* Ср. с парафразом из «Дао дэ цзин» (заимствованном из дневника Л. Н. Толстого за 1884 г.) в фильме Андрея Тарковского «Сталкер»: «Когда человек рождается, он слаб и гибок, когда умирает, он крепок и чёрств. Когда дерево растёт, оно нежно и гибко, а когда оно сухо и жёстко, оно умирает. Чёрствость и сила спутники смерти, гибкость и слабость выражают свежесть бытия. Поэтому что отвердело, то не победит».

напряжение, цепляние и сжатие? Когда в вашем уме и теле возникает напряжение, разве вы не говорите чему-то «нет»? На своём опыте вы сможете увидеть, что цепляние, напряжение и сжатие — просто сопротивление переживанию или восприятию определённого состояния, истины или чувства. Когда вы говорите «нет», возникает сжатие, а это форма сопротивления. Как ещё его можно понять?

Итак, любое состояние не-смирения (*non-surrender*) — это сжатие, напряжение, привязанность. Оно может принимать различные формы и переживаться на разной глубине. Оно может быть жёстким, как броня, и тогда большую часть времени вы не будете сознавать его; или более податливым, например защитной установкой или сопротивлением; или может проявляться как отупение, не-видение и непонимание. Но на самом глубинном уровне всякий раз, когда вы отвергаете, возникает сжатие. А сжатие ограничивает поток энергии. Оно создаёт барьер, который отделяет вас от переживания, которому вы говорите «нет».

Как это состояние переходит в состояние «смирённо сдаться» (*a state of surrender*)? Что происходит на самом деле? Не забывайте, что сама личность — по сути своей сжатие, ограничение вашего опыта. Опыт сжатия, напряжение как таковое — это это в настоящий момент, это и есть личность. Если глубоко

вникнуть в переживание своей личности, можно увидеть, что, по существу, она есть это сжатие, ограничение. Если проникнуть ещё глубже, к истокам личности, можно увидеть, что личность возникает как защитный приём, как потребность в защите от чего-то или сопротивлении чему-то. На любом уровне личность — сопротивление чему-то, некоей истине или некоему состоянию. Значит, любое действие личности может быть лишь проявлением сопротивления — словом «нет», отвержением, сжатием.

Как же происходит переход от напряжения, сжатия и цепляния к состоянию «смиренно сдаться»? Взгляните на свою работу: когда в опыте происходит такой переход, что вы видите? Что именно случилось? Здесь требуется точное и тонкое наблюдение, потому что обычно мы обходим и не замечаем этот момент. Как правило, мы не обращаем внимания на этот процесс. Потом мы замечаем, что произошло резкое изменение, но обычно не спрашиваем, почему.

Давайте внимательно рассмотрим процесс, который приводит к состоянию, когда вы смиренно сдались. При внимательном наблюдении вы увидите, что сначала вы сознаёте напряжение. Если будете наблюдать напряжение, то поймёте, что напряжение — это сопротивление, сжатие. Когда вы осознаёте, что сжатие представляет собой сопротивление,

вы хотите понять его. Далее, когда вы поймёте природу сопротивления, его деятельность прекратится. Иначе говоря, вы перестанете говорить «нет». Не то чтобы вы говорили «да». Вы просто прилагали усилия, а теперь перестали. Но с прекращением этой деятельности исчезает личность. Если личность перестаёт прилагать усилия, она перестаёт и существовать, ведь само существование личности как раз и состоит в сжати, усилении. Итак, проследим этот процесс: когда вы больше не находите повода, чтобы прилагать усилия, часть личности, где сохраняется напряжение, исчезает. Когда вы понимаете, что прилагать усилия без толку, вы прекращаете это делать.

Такое состояние — ещё не совсем «сдача» (*surrender*); его иногда называют «отпусканием» (*letting go*). Иногда мы думаем, будто отпускает личность, но и это неверно. Личность не в состоянии отпустить. Она просто перестаёт прилагать усилия. И когда это происходит, она исчезает. Нет того, кто отпускает. Нет сущности, которая отпускает другую сущность.

Когда прекращаются напряжение и усилие, остаётся то, что есть в реальности. Например, в случае борьбы с гневом человек может сопротивляться ему, поскольку считает, что гнев — это плохо или что он плохой, если злится. Если вы осознаете своё со-

противление, то ощутите гнев. Когда мы видим, что именно это называют *отпусанием*, становится ясно: его суть — в том, что мы просто перестали что-то делать, а не в том, что мы теперь совершаем действие под названием «отпускание». Отпускание — это не-делание. Сжатие — это деятельность личности, и она умеет только сопротивляться и защищаться. Если вы считаете, что совершаете такое действие, как отпускание, внимательно посмотрите, что происходит в этот момент. Вы увидите, что на самом деле происходит движение от делания к не-деланию, или, точнее, к прекращению деятельности.

Смирению сдаться — следующий после отпусания шаг, небольшой шаг вперёд. Отпустить — значит прекратить деятельность сопротивления. Когда вы сдаётесь, вы осознаёте, что прилагаете усилия и сопротивляетесь, а затем приходите к пониманию этого процесса, так что сопротивление перестаёт быть интересным. Теперь, поскольку вы больше не прилагаете усилий, возникает и проявляется определённое сущностное состояние, определённая энергия. Этот поток энергии сущностного состояния вкупе с отпусанием, прекращением деятельности, ощущается как то, что вы смиренно сдались.

Итак, смиренно сдаться — это встреча личности и Сущности. Личность делает что может: видит своё отождествление, сопротивление и сжатие. Такова её

роль; она не умеет сдаваться. И вот приходит Сущность и растворяет её. Личность не может растаять сама, но её можно растворить.

То же самое верно для *принятия (acceptance)*: сначала вы осознаёте, что отвергаете и прилагаете усилия, видите это и не отождествляетесь, затем вы понимаете отвержение, и оно прекращается. И, наконец, проявляется сущностное состояние, которое называют «принятием». Оно похоже на некую благодать, некое растворение, своего рода уязвимость, своего рода отсутствие защит.

То же самое касается *понимания*. В ситуации понимания можно ли реально понять что-либо важное о своей личности, когда Сущности нет? Можно ли ясно сознавать то, что есть, без присутствия Сущности? В действительности сама способность сознавать — это Сущность; ясность, объективность — это и есть Сущность. Как мы видели, сам ум не может пройти путь к пониманию до конца. Нужно присутствие Сущности, которая пропитает его необходимым качеством.

Теперь ясно, что личность никак не участвует в процессах разотождествления, отпускания, смиренной сдачи или принятия. Что же она делает? Как она в этом контексте отличается от Бытия?

Если вы посмотрите на свою личность в какой угодно момент, в любом состоянии, то заметите,

что она всегда активна, деятельна. Она не может находиться в покое. Это-личность — это деятельность и реагирование\*. Она всегда на что-то реагирует. В своей основе личность *и есть* реагирование, а реагирование по самой своей природе есть действие отвержения чего-то. Вы можете говорить «нет» конкретной боли, удовольствию, состоянию, конфликту, трудной ситуации, любому явлению. Когда я говорю о такой реактивности, речь не идёт о физических действиях; они — лишь самые грубые внешние проявления личности. Я говорю о моментах, когда вы медитируете или позволяете себе предаваться внутренней рефлексии. Как личность переживается тогда? Может ли она вовсе не двигаться?

Если анализировать личность подробно, вы увидите цикл действия и реакции. Сначала есть сама реальность, а затем этой реальности говорят «нет». Тогда возникает надежда на другую реальность. Тогда возникает стремление к другой реальности. Не так ли? Есть отвержение настоящего, надежда на изменение в будущем, а затем желание\*\* этого будущего. В совокупности цикл отвержения, надежды

---

\* Букв. «активность и реактивность» (*activity and reactivity*).

\*\* В оригинале — *desire* («желание», «алкание», «вожделение», «жажда чего-то»).

и желания приводит к деятельности, попыткам достичь желаемого. Чтобы надеяться, вожделеть, действовать и реагировать, прежде всего нужно отвергать настоящее.

Если вы целиком принимаете настоящее, то не будет надежды, вожделения, движения откуда-то или куда-то — не будет движения в принципе. Будет покой, полный покой.

У.: Вы говорите о покое, но я сознаю движение дыхания. Кажется, даже когда есть покой, движение продолжается. Двигается тело, дыхание.

А. Х.: Да. Под покоем я не имею в виду отсутствие движения, физического или умственного. Давайте я объясню. Когда я говорю о том, что покоя нет, я хочу сказать, что, когда вы созерцаете какой-то предмет восприятия, ваш взгляд на него предполагает движение либо к нему, либо от него. Вы говорите: «Хочу этого» или «Не хочу этого». Значит, точка, на которую вы опираетесь, непрерывно движется; она не в покое. Настоящий покой пронизывает всё вплоть до той точки, на которую вы опираетесь, — или, вернее, исходит оттуда. Это не значит, что в поле восприятия движение отсутствует. Это никак не связано с тем, движется тело или нет. Неподвижным становится ваш центр.



Личность ничего не делает. Когда вы отождествляетесь со своей личностью, вы просто опираетесь на деятельность, а не на покой. И эта деятельность всегда предполагает неприятие, надежду и вожделение.

У.: Сюда относятся мнения?

А. Х.: Мнения? Конечно, мнения, знания о прошлом пробуждают у вас неприятие, вожделение и надежду. Вожделение и надежда предполагают какие-то воспоминания о прошлом, поэтому у вас есть мнение о том, что стоит делать: искать это или отталкивать. Вместо того чтобы просто пребывать с тем, что есть в настоящем, вы надеетесь на что-то лучшее, ведь так было в прошлом. Это надежда. Надежда проецирует на будущее события прошлого. Надежда не всегда возникает из-за внутреннего опыта: вы можете помнить какие-то проявления своей сестры и хотеть чувствовать себя так же. Если ничего другого вы не видели, вы целиком принимаете это состояние. У вас нет выбора! Надежда и желание всегда сопряжены с воспоминаниями о прошлом, и именно они формируют ваши мнения.

У.: То же самое, наверное, можно сказать и об отвержении.

А. Х.: Да. Отвержение также выстраивается на воспоминаниях. Вы действуете не только тогда, когда стремитесь к своим надеждам, но и когда избегаете или отвергаете.

В этом сценарии (паттерне) удовольствие чередуется с болью. Одно мы называем удовольствием, другое — болью. Из-за этого различия возникают отвержение, надежда и вождление. Но вы можете видеть, что, когда вы не принимаете настоящего, вы боретесь с ним, отвергаете его. Само это действие выражает напряжение, сжатие. На самом глубоком уровне это разочарованная досада — фрустрация\*. В основе напряжения всегда лежит фрустрация. И чем сильнее вы отвергаете, тем она сильнее. А чем сильнее фрустрация, тем сильнее вы хотите её разрядить, освободиться от неё.

Но, как видите, это порочный круг. Чем сильнее вы отвергаете, тем сильнее напряжение и тем сильнее фрустрация, досада. Тогда вы хотите что-то сделать, чтобы избавиться от чувства фрустрации. Но вы избавляетесь от него посредством надежды

---

\* Термин *фрустрация* (англ. *frustration*) всё прочнее входит в русский язык и обозначает состояние чувств, возникающее при крушении замыслов или планов, когда нечто ожидаемое долго не получается или не происходит. Например, фрустрация потребностей — когда какие-то важные потребности слишком долго не удовлетворяются, в результате могут возникать досада, раздражение, разочарование, чувство бессилия и так далее.

на будущее и отвержения настоящего, что усугубляет фрустрацию и заставляет ещё сильнее надеяться на избавление. И вот вы снова надеетесь, стараетесь, а фрустрация лишь усугубляется.

В этом цикле рождается личность, и в этом состоит опыт личности. Мы называем этот цикл *деятельностью эго*. Когда вы реально ощутите, в чём состоит суть личности, вы поймёте: это горячка, отсутствие покоя, отсутствие удовлетворённости. Когда вы испытываете вожделение, в нём тоже есть досада от фрустрации. Наше вожделение отчасти строится на неприятии настоящего и надежде на что-то иное, и это ведёт к разочарованной досаде — фрустрации. Само движение личности — фрустрация, и существование личности состоит в этом движении. Существование личности и есть подобная реактивность. Это реакция, а не спонтанное действие — о котором я расскажу, когда буду говорить о делании.

Личность также реагирует на то, что происходит в ней самой. Во-первых, есть первоначальная реакция, основанная на различии «удовольствие — боль», которая создаёт цикл отвержения, надежды и вожделения. Он, в свою очередь, создаёт конкретные проявления и поведение. Затем эти проявления отвергаются, и цикл повторяется вновь в разных сферах и на разных уровнях.

У.: Как описание себя в понятиях, концепциях связано с надеждой и вожделением, иначе говоря, с формированием статичной картины?

А. Х.: Описание себя в понятиях, концепциях — результат этого процесса. Концептуализация себя означает, что вы используете любые свои переживания, хорошие и плохие, для кристаллизации определённой картины. И эта картина в основном строится на неприятии того, чего вы не хотите, что вы считаете негативным или болезненным. Сопротивление — одна из основных целей создания идентичности. Понятийное описание (или концептуализация) идентичности — просто кристаллизация этой деятельности в образе личности. Но в сердцевине этого образа лежит досада, фрустрация, которую я называю состоянием, или аффектом, негативного слияния (*negative merging*). Вместо гармонии через нервную систему проходит искажённый поток. Возникает чувство досады, фрустрации, которая есть страдание. Психическое, душевное страдание — и есть на опыте это сжатие, ощущение жёсткости, сухости, застревания.

Когда мы реагируем или отвергаем, мы отождествляемся с этим ядром досады-фрустрации. Конечно, это ядро циклов реакции и фрустрации присыпано сверху более приятными состояниями, и обычно мы

его не ощущаем. Мы заглушаем его разными убеждениями и идеями.

Итак, ясно, что личность конструируется непрерывным циклическим движением реагирования. Она постоянно себя воспроизводит, усугубляет досаду-фрустрацию и страдание. Если мы поймём это, то сможем понять процессы разотождествления, отпускания, смирения и принятия.

Далее, что можно сказать о разотождествлении? Если оно означает, что я вижу некое состояние и хочу отстраниться от него, то кто отстраняется? Это может быть лишь реактивное ядро, отвергающее это состояние или переживание. Поэтому пытаться разотождествиться таким образом — значит лишь усиливать фрустрацию, а не облегчать её.

Что же на самом деле происходит, когда вы смиренно сдаётесь? Как реально происходит разотождествление? Коль скоро ядро фрустрации — привязанность, напряжение и неудовлетворённость, то вам недоступно действие, которое можно назвать разотождествлением. Личность может лишь укреплять и воспроизводить себя. Когда вы пытаетесь что-то сделать, вы запускаете колесо действия и противодействия, которое мы называем колесом сансары. Возможно, вы понимаете смиренную отдачу себя как некую деятельность. Но деятельность личности — отвержение; её суть — надежда

и вожделение, которые ведут к досаде фрустрации. Разве так выглядит смирение?

Смирение может состоять лишь в сознании деятельности. Когда вы сознаёте деятельность, вас не интересует участие в ней. Если вы в состоянии напрямую переживать ядро разочарования и понимать его суть, вы не вовлекаетесь в него, хотя и можете его чувствовать. И чем больше вы наблюдаете его, тем больше оно становится чуждым для эго. Если вы видите деятельность и не потакаете ей, возникает то сущностное состояние, которому вы сопротивлялись, и оно растворяет напряжение и реактивность. Возникают принятие и любовь: они свободно текут и растворяют вас.

Вы никогда не были этим напряжением, даже если так считали. Вы растворяетесь, но это происходит не по внутреннему волеизъявлению, потому что воля личности порождает напряжение.

Если вы внимательно будете наблюдать, как личность функционирует в теле, будете сознать её с позиции, выходящей за пределы вербального уровня, и не будете активно потакать досаде-фрустрации, то сможете увидеть эти нити сжатия. Если вы глубоко войдёте в это состояние и отпустите напряжение, не отождествляясь с ним, тогда мощное, плотное сжатие исчезнет и вы увидите тончайшие нити того, что мы называем *негативным слиянием*.

Они напоминают линии, нервы, в которых сохраняется сжатие, сухость. И когда вы достигнете этой точки, вы приблизитесь к пониманию того, как действует личность. Вы увидите, что, как только возникает какой-то импульс, намерение среагировать, даже намерение обратить на что-то внимание, вы ощущаете эти нити сжатия и их влияние. Сначала вы почувствуете, что ваше дыхание становится напряжённым, теряет спонтанность. Вы почувствуете, как ваши мышцы начинают напрягаться. Действие личности — просто эти нити, которые слепляются и образуют сильную, прочную прядь напряжения. Вы ощущаете его как волю, решимость. Эта решимость — трамплин для ваших действий. Личность не может действовать, пока все нити не собраны в пучок, чтобы на них можно было опереться. Без них ничего нет. Есть пустота, которая не может служить трамплином.

Чувствование негативного слияния, или крохотных нитей сжатия, ощущается как жёсткость, словно на нервы попал песок, нечто колющее. Так ощущается сжатие на самом глубоком уровне, когда его не скрывает тот уровень, где происходят сглаживание и притупление. И когда вы хотите что-то сделать, при малейшем намерении эго, тончайшей деятельности, эти крошечные нити объединяются, напряжение усиливается, и они

уплотняются. Когда они уплотняются, сжатие усиливается. И вот через какое-то время в теле возникает сильное напряжение, и в своих реакциях вы опираетесь на него. Без этого напряжения вы не можете ничего делать на уровне эго. Дело в том, что под эго в прямом смысле ничего нет. Значит, эго должно сфокусировать это напряжение, чтобы действовать. Твёрдое напряжение — трамплин для деятельности эго. Вы опираетесь на него, когда действуете на уровне личности: это затвердевание и усиление сжатия, которое уже есть. Вот почему эго не может совершать действия, которые мы могли бы назвать смиренной сдачей, отпусканием или принятием.

В некоторых методах говорится, что можно работать с усилием, сверхусилием через свою волю, через очень глубокое намерение. Такая работа может активировать некоторые сущностные состояния, но за счёт уплотнения ядра. Если в своей работе вы прилагаете усилия, применяете давление — что в какой-то степени можно делать, — то вы можете развиваться, но вы будете укреплять свои защиты. А главное следствие уплотнения защит — закрытость сердца. Вы лишаетесь нежности, уязвимости, бережности, мягкости, плавности. Вы можете обладать силой, да, но вы лишены части, которая умеет наслаждаться.



Всё это значит, что в процессе понимания мы фактически ничего не делаем. Должно просто произойти сознание самого факта, что вы сопротивляетесь, понимание процесса сопротивления. Когда вы понимаете сопротивление, оно прекращается. Всё, что вы можете сделать, — позволить этому случиться; остальное от вас не зависит. Остальное зависит от Сущности. Вот почему это иногда называется благодатью. Благодать может снизить и растворить вас. Она может приобщить вас к этому опыту. Но вы сами не можете отпустить, не можете сдать, не можете принять. Вы можете только видеть, что отвергаете, не сдаётесь, не отпускаете. В этом случае вы видите деятельность эго.

Когда есть принятие и отпускание, нет деятельности, нет и эго. Исчезновение сопротивления, неприятия, защит — это также растворение этой части личности. Оно может вызывать страх, потому что вы считаете, что исчезнете. И вы можете беспокоиться: кто сделает то, что нужно, если не вы? Здесь необходимо доверие Сущности и уверенность в ней.

Когда вы на опыте поймёте, что природа личности состоит в реагировании, циклической реактивности, когда вы увидите весь цикл деятельности эго, который построен на надежде, вожделении и отвержении, возможно, деятельность прекратится и воз-

никнет мир и покой. Тогда вы сможете понять, что такое Бытие. Когда это случится, вы постигнете, что даже в действии и активности ваша опора — мир и покой.

Именно миру и покою, которые служат вам опорой, эго и противится сильнее всего. По сути, за своими реакциями эго пытается спрятать изначальный опыт покоя. Он похож на опыт смерти, потому что вы не испытываете ничего, только полную, абсолютную тишину и черноту. Это покой, абсолютный покой. Нет действия, противодействия, ничего. Лишь полная тишина, полный покой.

Вы можете заниматься каким-то делом, но ваша опора, ваша основная установка состоит в том, что вы не реагируете, не отвергаете. Если вы откроетесь этому, то сможете узнать природу Бытия.

По сути, этот опыт покоя, смерти состоит в том, что вы не реагируете, вас *нет*. Возникает именно это чувство — «меня нет». Меня нет, поэтому нет реакции. Полное переживание Бытия в некотором смысле запредельно и этому — скорее, оно похоже на чувство «я есмь», но при этом я не реагирую.

В конце концов, мы сами — Бытие. Оно — цель в процессе Работы, потому что с самого начала в процессе самопонимания мы ориентируемся на Бытие, а не на какую-то другую деятельность. Если в работе над собой вы реактивны, это только

поддерживает существование личности. Но если вы изначально понимаете, что сами эти реакции и действия личности — не-Бытие, что они — сопротивление Бытию, возможно, вы станете больше ориентироваться на Бытие. Итак, цель уже находится в вас с самого начала.

Бытие — крайне таинственная вещь. Настоящее понимание действия личности, понимание, что это действие состоит в циклическом движении реагирования, требует познания Бытия. Именно в сопоставлении с Бытием раскрывается глубинное реагирование. Поэтому я говорил, что нужно найти тонкую грань между реагированием и Бытием, и когда они соседствуют в вашем опыте, вы сможете сказать: «Да, я реагирую». Пока вы не узнали Бытие, пока вы не стали Бытием, вы слишком отождествляетесь с личностью, чтобы взглянуть на неё со стороны. Когда вы есть Бытие, вы сознаёте его покой и объективность и можете отличить его от лихорадочной активности личности-напряжения. Вы видите, что в ней ничего нет. Есть сжатие, движение, притяжение и отталкивание, есть досада-фрустрация.

Когда вы окончательно понимаете, что ситуация безнадежна, осознаёте тщетность своих лихорадочных попыток измениться, деятельность может прекратиться. Прекращение иногда называют смертью,

ведь она несёт мир и покой. Тогда появляется возможность познать Бытие.

Что же это такое? Бытие — живое и одновременно покоится. Когда вы пребываете в Бытии, вы знаете, что живёте, что вы есть, но ничто не движется; есть лишь полный покой. Он пронизывает всё. Даже хотя на самом глубоком уровне тела всё наполнено движением — движется кровь, происходит движение внутри каждой клетки, даже атомы движутся, — Бытие глубже всего этого. В нём нет никакого волнения.

Бытие — новое, вечно новое, а личность стара, потому что её всегда порождает прошлое. Личность всегда кажется немного застывшей в сравнении с Бытием. Это остатки. Личность — останки прошлого, которые не совсем переварились, усвоились и вышли; они бы давно исчезли, если бы их полноценно поняли, а значит, растворились бы. Личность всегда стареет, покрывается ржавчиной, а Бытие всегда свежее, вечно новое — острей настоящего.

О Бытии очень трудно говорить; в каком-то смысле всё, что можно сказать, — *вы есть*. Бытие — это присутствие: когда вы есть, вы присутствуете. В нём нет реакции на внутренние или внешние явления, на прошлое или будущее. Люди думают, что, если перестать реагировать, возникнут страх или страдание, но страх и страдание — это тоже реакции.

Личность просто проецирует свой опыт на Бытие, потому что не может вообразить ничего иного. Если вы боитесь или страдаете, вы всё ещё не перестали реагировать. Если вы думаете, что вам будет плохо, скучно или страшно без реагирования, вы не понимаете, что такое Бытие. Личность не ведает Бытия.

У.: Вы часто говорите, что у каждого есть опыт сущностных состояний, но люди не распознают их. Лично мне труднее всего уловить состояние чистого Бытия, — оно приходит и уходит, накатывает, как волны.

А. Х.: Приходит и уходит Бытие или всё же личность? Когда она уходит, возникает переживание Бытия, и можно решить, что приходит и уходит Бытие. Именно так большинство людей и переживают Сущность: она приходит и уходит.

У.: Как соотносятся Бытие и внешняя деятельность?

А. Х.: Этот вопрос касается делания. Сначала нам нужно отчётливо понять, что такое Бытие. Прежде всего Бытие — это однородное присутствие. В нём нет множества частей, связанных друг с другом. В Бытии нет делений: это нечто единое; так, водоём целиком состоит из воды. В воде нет масла; нет

разделений. Вы и есть этот водоём, и у него нет границ; он бесконечен. Есть единство и покой, потому что ничто не движется, но возникает ощущение существования и бытийности.

Бытие — это природа Сущности. Оно является главным её качеством. Именно качество Бытия, а не какое-либо другое, отличает Сущность от личности. Бытие — это единство без делений, границ, движения, реакций — это полнота, бесконечное изобилие. Это наша истинная природа, и она может быть источником всех наших проявлений, всех наших действий.

Здесь возникает вопрос: как действовать? Что такое действие, что такое делание, если я не произвожу реакций? Как мне что-то сделать? Как мне встать? Как мне достать еду или дотронуться до другого существа? Должен ли я снова действовать, опираясь на напряжение, страдание и стремление чего-то достичь? Можно ли действовать, когда этот цикл фрустрации прекращается?

Чтобы понять, что такое истинное действие, нужно вспомнить, что нам известно о том, как действует личность. Сейчас мы видим, что такая деятельность, которую мы обычно называем «деланием», — на самом деле напряжение, затвердевание тела и ума, которое объединяет напряжения, как бы придаёт им одно направление. Наличие одного направления —

это то, что мы называем эго-идентичностью, и кажется, что она толкает нас в определённую сторону. Напряжение — опора наших действий, мы и зовём это своей идентичностью: «Я это делаю».

Когда ваши действия имеют такую опору, вы фактически говорите «нет» Бытию, отталкиваете его. Из личности *по-настоящему* действовать невозможно. Мы увидели, что, когда мы понимаем деятельность личности — которая сжимается и толкает тело к действию, — она прекращается. Если вы не занимаетесь отрицанием Бытия, Бытие просто есть. Вы перестаёте отождествляться с ядром досады-фрустрации, которое отталкивает реальность. Значит, вы можете реально действовать, когда ваша идентичность — само Бытие. Вы *и есть* Бытие. Когда человек выражает бытийность, он видит, что такое настоящее действие.

Механизм настоящего действия Бытия похож на то, что происходит в действии личности. Мы видели, что в случае личности сжатие уплотняется и сгущается в попытке обеспечить поддержку или волю. Оно становится плацдармом для действий личности. В случае действия на уровне Бытия само Бытие приобретает динамическое качество. По сути, происходит некое сгущение, конденсация, которое становится волей. Тогда Бытие переживает как воля. Оно обретает новое качество, словно

движется или обретает направление; само Бытие становится направленным, согласованным и собранным. Но Бытие едино. Значит, оно, когда действует, соотносится не с другим, а с самим собой и действует во всех точках одновременно. Как в водоёме в согласии находится каждая капля, каждый атом. Все они движутся в одном направлении, в одну точку. Итак, нет конфликта, напряжения между одним и другим.

Когда исчезает раскол, разделение между вашим образом себя и самим Бытием, Бытие начинает проживаться; представьте, как действует тигр. Что движет тигром? Откуда исходят его действия? Может ли одна часть тигра хотеть сделать одно, другая — не хотеть ничего, а третья — хотеть сделать другое? Разве сначала происходит встреча разных мотивов, а затем действие? Есть ли у тигра внутренние конфликты? Когда тигр прыгает, он колеблется? Удерживает ли его что-то от прыжка? Нет. Если тигр прыгает, прыгает весь мир. Это завершённое действие — однонаправленное, без границ, без суждений. Бытие просто действует. Бытие не движется, оно пребывает в покое. Однако Бытие входит в состояние истинной воли, поскольку обладает направленностью и ориентацией. Представьте, что все атомы в Бытии направлены в сторону одного магнитного полюса; может возникать ощущение



возрастающей силы. В магните все атомы упорядочены в одном направлении, поэтому магнитное поле становится мощнее и возникает сила. В реальности Бытие напоминает магнит; в Бытии атомы упорядочены, и это создаёт силу и сильнейший вектор. Можно переживать Бытие как направленную силу повсюду; в нём есть ощущение энергии, инстинктивность, чувство, что действие исходит от самых корней. В сущности, вы становитесь похожи на тигра. Такое действие — спонтанное, неразделимое, завершённое, тотальное, ясное, конкретное, свободное от заблуждений и ума.

У.: У Бытия есть предпочтения? Скажем, ему важно, взорвём мы планету или нет?

А.Х.: У Бытия нет ума. Когда вы — Бытие, оно не ощущается как ваше собственное. Нет ни американского, ни русского Бытия. Нет земного Бытия, отдельно от солнечного. Нет Бытия галактики и Бытия остальной Вселенной. Оно Едино во всей реальности. Бытие действует как единство, в едином действии; и действие Бытия, поскольку оно исходит из него самого, мгновенно охватывает целое существование. Так что ум в этом не участвует.

Такое действие называют инстинктивным, потому что оно происходит так, как должно. Когда

действует тигр, он действует. Он не думает о других тиграх. Он не думает о том, будет война или мир. Это завершённое и правильное действие.

Такое действие выше ума. Даже если есть предпочтение, само это предпочтение — действие, инициированное Бытием. Когда требуется действие, Бытие откликается, но не реагирует. Бытие откликается: проявляет состояние, качество, которое объективно необходимо в настоящий момент.

Понимание того, как работает в Бытии воля, — очень тонкий момент. Это происходит постоянно. Когда вы двигаете рукой, действует Бытие. Если вы моргаете, оно тоже действует. Действия, которые не вызывают эмоциональных конфликтов, Бытие совершает очень легко и плавно. Уму не нужно в них вовлекаться. Мы принимаем эти действия Бытия как должное и не замечаем их. Такая активность Бытия также является выражением воли.

Обычно действия личности отделяют наш ум от Бытия, а потом мы хотим понять, что стоит делать, а что нет. Тем самым мы не даём нашему Бытию реально действовать. Однако оно действует постоянно. Большинство наших действий совершает Бытие. Если вы позволите себе стать Бытием, то поймёте, что оно не отдельно от тела и даже ума; напротив, оно есть сама природа тела, ума, даже личности. В Бытии нет границ и разделений. Иначе

говоря, действие опирается на почву, источник, Бытие, потому это реальное делание, и оно охватывает все уровни одновременно, от нижних до верхних. Бытие как бы поднимается со дна озера и создаёт волну, которая пронизывает всю реальность. Она затрагивает всё — ум, тело, дух, эмоции — и раскрывается в одном направлении. И мы называем это направление, когда Бытие собрано в одной точке, *сущностной идентичностью*, или *сущностным «я»*.

Истинная идентичность проявляется, когда есть потребность в сущностном действии. Когда нужды в отклике нет, нет и сущностной идентичности, есть просто покоящееся Бытие: нет активности, ума, тела, ничего, просто покой. Когда тигр не действует и просто лежит, он ничего не знает, он не считает себя тигром. Он есть просто Бытие. Когда он действует, появляется однонаправленность, и она выражает идентичность тигра в конкретный момент.

Истинное действие — это безграничное Бытие, которое приобретает однонаправленность, и такое действие имеет личный характер. Однако такое всеобщее Бытие действует всегда и везде. Создание единой точки, вашего собственного действия, вашей самости, — одно из проявлений Бытия.

Все существа непрерывно действуют в Бытии. Вот почему говорят, что, если вы готовы следовать высшей воле, неисчерпаемо то безграничное изобилие

жизни, которого вы могли бы достичь. Ведь тогда ваше действие — самое правильное, это такое действие, которое едино со всем существующим, и оно может принести на всех уровнях только пользу всему существу — в том числе и вам. В таком действии больше всего единства.

Трудно понять, как действует Бытие, если человек не знает Бытия, не является им. Моделью для нас выступает только действие личности — реактивность. Но когда мы познаем Бытие, мы сможем познать делание. Итак, делание предполагает Бытие, а само делание похоже на действия тигра.

У.: И тогда вы сознаёте, что вы — Бытие?

А. Х.: Конечно, вы сознаёте себя Бытием.

У.: Разве речь не о бессознательном?

А. Х.: Нет, это не бессознательное: когда вы являетесь Бытием, вы пробуждены, бодрствуете. Вы обострённо сознаёте всё; но ваше сознание не саморефлексивно. Оно похоже на открытый глаз: глаз видит внешние вещи, но не себя. Когда вы обращаете свой взор на себя, вы не видите ничего — только Бытие.

Переживание чистого Бытия в первую очередь означает, что вы уходите с дороги; вы прекращаете

те. Прекратить — значит перестать производить цепочки реакций; то есть вы начинаете сознавать, что вы реагировали. Само это сознание — действие Бытия.

В таком случае вы не действуете, полагаясь на свои мнения или предпочтения, а сдаётесь высшей воле. Поскольку мы отождествляемся с личностью, по большей части мы только и делаем, что действуем реактивно, а далее жалуемся, как же мы страдаем. Можно прекратить страдание лишь одним способом: если вы прекратите реагировать и станете Бытием. Страдание не может закончиться, ибо оно есть сам процесс вашей реакции. Можно не принимать, ненавидеть, пытаться изменить это, пытаться убежать от этого, делать вид, что это неправда. Но это ничего не изменит. Чем скорее вы поймёте, что страдание — сам процесс вашей реакции, тем скорее прекратится страдание. Мои слова могут вызывать у вас реакцию. Вы можете сказать: «Мне это не близко» — и обратиться к другому методу, но результат будет таким же. Итак, когда личность говорит «да», она прекращается, сдаётся. Тогда возникает Бытие, у которого есть все возможности для делания — спонтанного делания без усилий.

Это спонтанное делание без усилий переживается на опыте как течение, ток. Присутствие Бытия

переживается как поток со своей волей и направлением. Поток Бытия, непрерывность Бытия — это действие, реальное делание. Его можно переживать по-разному в зависимости от ясности и утонченности восприятия. Бытие ощущается как динамика, как подвижный покой, из которого проистекают все действия.

## Глава 13

# Человечность, уязвимость и Бытие

Поскольку на следующей неделе будет Рождество, мне показалось, что стоит обсудить тему, связанную с этим временем. Мы поговорим о том, из-за чего возможно Рождество. А именно я хотел бы рассмотреть слова Христа: «Кроткие наследуют землю»\*. Правдиво ли это утверждение? Очевидно, большинство людей так не считают. На первый взгляд, наследует землю тот, у кого больше ядерных боеголовок. Я не говорю, что смогу в точности объяснить, что имел в виду Иисус.

---

\* «Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю» (Евангелие от Матфея 5:5).

Я просто расскажу, как понимаю эти слова, что мне приходит на ум, когда я обдумываю их смысл. Я не скажу вам ничего нового, просто приведу некоторые известные вам факты и соберу их воедино. Тогда мы сможем увидеть скрытый смысл, которого обычно не замечаем.

Если мы хотим понять смысл слов «кроткие наследуют землю», нужно разобраться, что значит быть человеком. Давайте попробуем понять, что это в реальности значит — быть человеком; что отличает человека; что значит сказать: «Я — человек, я ощущаю себя человеком». Я замечаю, что большинство людей совсем не хотят быть по-настоящему людьми. Реально позволить себе проявлять человечность в подлинном смысле этого слова — крайне нежелательная перспектива, на взгляд большинства людей. Одна из причин, по которой бытие человеком выглядит столь нежелательным, состоит в том, что большинство полагают, будто слово «кроткий» означает нечто нежелательное с точки зрения проживания жизни.

В сравнении с другими живыми существами на Земле нам, людям, в каком-то смысле повезло меньше; наша человеческая природа предполагает определённые трудности, с которыми не сталкиваются другие животные. Например, можно считать, что в сравнении с человеком крокодил ощущает се-



бя очень счастливым. Крокодил просто живёт, плавает, бродит, ест — и только. У него нет проблем. Он умирает и даже не боится смерти. Я привожу в пример именно крокодила, не другое животное, потому что крокодил — противоположность «кротости». Крокодил не переживает того, что приходится переживать нам.

Как известно, мы, люди, физически хуже приспособлены к окружающей среде, мы слабее, уязвимее, чем другие существа. Мы «кроткие» в том смысле, что физически довольно сильно зависим от окружения. Особенно в младенчестве мы совсем беспомощны — на все сто процентов. Большинство животных не так беспомощны. Некоторые из них, как только выходят из утробы, сразу начинают ходить. Воспитание и забота нужны им лишь короткое время, и вскоре они могут заботиться о себе сами. Физическая уязвимость — факт, если вы обладаете человеческим телом. Мы физически зависим от окружающей среды почти всю жизнь и не можем справиться с её серьёзным воздействием.

Мы уязвимы не только физически, но и умственно. Мы можем осознавать своё положение — размышлять о нём, знать о его последствиях и понимать его. Наш человеческий ум так легко впечатлить, он так легко поддаётся влиянию, что лучше всего его описывает слово «уязвимый». Тот

факт, что ум легко поддаётся влиянию, восприимчив и впечатлителен, делает нас открытыми и уязвимыми абсолютно ко всему. Ребёнком вы целиком зависите от окружающей среды не только физически, но и психически. В этом возрасте присутствует уязвимость, которая влияет на вас всю оставшуюся жизнь. Вы так подвержены влиянию родителей и остального окружения, что почти все ваши чувства и мысли определяются извне: то, что вы считаете хорошим, плохим, чего — как вам кажется — вы хотите, чего не хотите, даже то, кем вы себя считаете. Животные не могут так формироваться, потому что их ум не настолько впечатлителен.

Мы крайне уязвимы не только физически и умственно, но и эмоционально. Некоторые животные обладают эмоциональной уязвимостью, но мы, люди, абсолютно уязвимы на уровне эмоций. Наверное, мы самые эмоционально хрупкие существа на планете. Такими нас делает способность чувствовать, которая ставит нас в очень уязвимое положение. На уровне эмоций мы восприимчивы к любому состоянию, которое возникает в нашем теле. Мы можем испытывать удовольствие и боль. Мы чувствуем любовь, но и ненависть. Наша уязвимость — совершенная открытость для любых возможностей.

Если вы позволите себе реально быть человеком и не прятать свою уязвимость, то заметите, что це-

ликом находите под влиянием реальности. Если вы позволите себе быть, то сможете испытать глубокую любовь и боль или сильнейший страх. Вы не только можете испытывать сильнейший страх, но и знать, что вы боитесь, знать, что вы умрёте. У животных могут быть разные состояния, но они не чувствуют их так, как мы.

Уязвимость — не единственная особенность человека, но это собственно человеческая черта. Она означает, что мы подвержены влиянию, впечатлительны и открыты. Многих других существ защищает само их строение. Поэтому я и сказал о крокодиле. Крокодил не испытывает душевную боль, так ведь? Он не чувствует, что любит кого-то, что его отвергают, не испытывает боли и покинутости. Как нам известно, он защищён самой природой, потому что не умеет чувствовать. Из-за способности мыслить и познавать, а значит, и понимать свою природу и судьбу, мы ранимы, ибо открыты для самых разных чувств — страхов, конфликтов и так далее.

Если вы ясно осознаете ситуацию, то заметите, что подобная уязвимость наводит на человека ужас и в большинстве случаев мы избегаем её. Наверное, вы видите в ней покорность, слабость, зависимость. Впрочем, неважно, как вы её видите, — она остаётся собственно человеческой чертой.

До сих пор мы обсуждали обыденное восприятие уязвимости, когда мы считаем её слабостью, покорностью, незащищённостью. Быть уязвимым — значит быть беззащитным, во власти своих чувств. А как вы знаете, бóльшая часть чувств определяется вашим окружением.

Такими мы рождаемся — всецело уязвимыми — и эта черта никогда не исчезнет. Но мы находим решение проблемы уязвимости: притупляем свои чувства. Мы становимся толстокожими, как крокодилы. И в итоге считаем, будто жизнь на этой планете с другими людьми требует сходства с крокодилом или черепахой — в зависимости от вашей агрессивности или пассивности.

Взгляните на большинство людей: вы заметите, что они очень напоминают крокодилов или черепах, поскольку живут в толстом панцире, который помогает защититься, спрятаться, скрыть свою глубинную уязвимость. Дело вот в чём: детьми мы ощущали и продолжаем ощущать, что нас могут целиком затоплять чувства. Когда вам грустно, печаль может казаться бездонной; когда вы злитесь, вы можете ощущать себя огненным шаром; когда вам больно, может возникать полная опустошённость; а когда вы ревнуете, то сторааете от страдания. Мы обладаем огромным потенциалом для чувства. На глубинном уровне это вызывает примитивную

реакцию — ощущение чрезмерности: «Не знаю, как с этим справиться. Я целиком во власти этих ураганов». Тогда мы постепенно и старательно формируем толстый панцирь, который защитит нас и, как мы считаем, поможет выжить.

Мы отнюдь не скрываем это убеждение — что для выживания нужна толстая кожа: в нашем обществе его целиком одобряют. Нам говорят, что, если хочешь идти вперёд, нужно отбросить ранимость и не принимать ничего близко к сердцу. И эта точка зрения, по сути, рационализируется в разных мировоззрениях.

Но когда мы формируем панцирь и прячемся в нём, происходит то, что становится источником большинства человеческих жалоб. Когда мы прячем свою уязвимость, чтобы не открываться ранам и боли, страху и влиянию, мы также теряем чувствительность к радости, любви, счастью, удовольствию и чувству жизни.

Это позволяет нам лучше понять, что такое уязвимость. Да, мы уязвимы физически, но если взглянуть на такую уязвимость человека, можно заметить, что как таковая она является преимуществом. Она даёт нам возможность адаптироваться лучше, чем другим существам. Уязвимость — это, в сущности, чувствительность, прозрачность, проницаемость. Мы считаем, что она означает подверженность

влиянию, и относимся к ней негативно, но, по сути, она означает открытость, проницаемость, чувствительность к впечатлениям, которые возникают и исчезают. Мы оказываемся во власти всевозможных влияний, но при этом уязвимость позволяет нам быть изменчивее и гибче в плане того, как мы можем поступать, как можем отвечать на ситуацию, в каких средах мы можем прожить. Мы можем адаптироваться и по-разному реагировать на разные раздражители. Люди сумели приспособиться и жить в самых разных условиях.

Большинство других существ этого не могут, потому что у них более ограниченный спектр реакций. Мы можем приспособливаться в силу своей умственной, эмоциональной и физической уязвимости.

Ещё один элемент нашей уязвимости, который можно рассматривать с точки зрения «нет худа без добра», — это само наше знание, что мы уязвимы, и сама способность вообразить, какие следствия проистекают из нашей уязвимости. Это оставляет нас в очень шатком положении: мы знаем, что можем умереть, а также знаем, какие вещи нас могут убить. Мы знаем, что нас можно ранить, а также знаем, какие вещи способны нас ранить. К примеру, сам факт нашего знания о существовании атомной энергии делает нас уязвимыми. Животные ведь даже и не знают о подобной вещи, так что они не бо-

ятся уничтожения, ведь у них нет такой уязвимости. У нас есть. Но эта уязвимость также придаёт нам определённую способность работать со своей средой. Животные ничего не могут поделаться с теми вещами, которые им угрожают, но о которых они не знают, тогда как мы можем с этими же угрозами работать, ведь мы о них знаем. А знаем мы о них именно благодаря нашей уязвимости.

Итак, как мы видим, стихия человеческого бытия — палка о двух концах. Она сопряжена с уязвимостью, но в каком-то смысле и с силой. Она наделяет нас искусностью и гибкостью во взаимодействии с окружающей средой. У нас более широкий диапазон реакций, возможностей, чувств и переживаний, чем у других существ. Люди — настолько уязвимые существа, что среди них встречаются экстрасенсы. Они могут знать о надвигающейся опасности, и это не требует даже сознательного понимания. Животные отчасти обладают такой способностью, но только в отношении ближайшего окружения. Уязвимость здесь означает чувствительность, а также проницаемость.

Насколько я понимаю, мы единственные существа, кто принимает в себя всё сущее — как самые болезненные, так и самые возвышенные проявления. Мы чувствительны не только к опыту удовольствия и боли в своём теле, переживанию своих

эмоций, болезненных и приятных, и ощущению мыслей; уязвимость также позволяет нам переживать, осознавать, вступать в общение со всеми уровнями реальности. Мы проницаемы не только для физических, эмоциональных и ментальных стимулов, но и для сущностных и духовных стимулов. Значит, мы уязвимы не только в том смысле, что наши чувства, предпочтения и даже личность испытывают влияние: мы также уязвимы для сознания, разума, открыты для своей истинной идентичности и природы всего сущего.

Итак, как вы видите, наша уникальная человеческая уязвимость — недостаток с одной точки зрения и большое преимущество — с другой. Мы совершенно открыты для любых влияний, любых возможностей, если позволяем себе быть — если не защищаемся, не формируем панцирь и не прячемся в нём. Наше человеческое сознание настолько уязвимо, что мы действительно можем постичь, кто мы есть на самом деле. Мы настолько сознательные, проницаемые существа, что можем переживать природу всякой реальности — природу камня, дерева, собственную природу.

Давайте остановимся на том, что такое проницаемость.

Проницаемость позволяет нам воплощать и выражать свою природу так, как не могут делать другие



существа. Человек может быть исполнен любви и сострадания и сиять от радости. Животные не могут переживать этого. Не бывает, чтобы животное сияло от радости. Они непроницаемы для таких чувств, хотя отчасти могут их воспринимать. Они не в состоянии испытывать их сознательно и выражать. Когда человек проявляет любовь, любовь отражается на его лице. Видно, что человек грустит, счастлив, злится. И более глубокие проявления реальности способны выразить только люди. Когда я смотрю на человека, я вижу в нём истину. Разве можно взглянуть на белку и увидеть в ней выражение истины? Нельзя. Белка не способна на это. Она слишком толстокожее существо. Она не открыта для более глубокой реальности.

Мы сознаём свою уязвимость очень рано и, поскольку в нашем окружении часто бывают проблемы, пытаемся ею управлять. Один из способов это сделать — стараться испытывать только хорошие, а не болезненные чувства; испытывать удовольствие и счастье и избегать неприятных и несчастливых переживаний. Но тогда нам приходится становиться более неуязвимыми. Отчего так происходит? Одна и та же уязвимость — источник и боли, и удовольствия.

Радикальное стремление избавиться от уязвимости ведёт к попытке закрыться от всего: не чувствовать ничего — ни боли, ни удовольствия. И когда вы

целиком лишаетесь уязвимости, когда вы не чувствуете гнева или печали, любви или ненависти, потребности или желания, когда вы вообще не испытываете никаких эмоций, вы начинаете испытывать отчуждение, отсутствие человечности. В результате вы чувствуете, что вы не человек, потому что отсекали самое характерное человеческое свойство — свою уязвимость. Если вы полностью неуязвимы, полностью защищены, ничто не изливается из вас, ничто не проникает в вас, вы совершенно лишены чувств, вы — сплошной панцирь. Вам кажется: «Я не человек, я словно машина». Да, теперь вы защищены, но защищены от любых возможностей, а не от некоторых.

Посему я считаю, что быть кротким — значит быть уязвимым. Кроткие — уязвимы. Кроткие — настоящие люди. Люди считают, будто кротость — это слабость, но сейчас мы увидели, что на самом деле быть кротким — значит быть проницаемым, уязвимым, чувствовать, знать, ощущать, по-настоящему быть человеком. Вы настолько уязвимы, что не только можете закрыться от уязвимости и изгнать свою человеческую природу; та же человеческая уязвимость позволяет вам переживать вещи, которые больше человека, за пределами человека. Эта человеческая уязвимость делает вас проницаемыми для глубочайшей природы реальности — божественного.

Если же взглянуть, как мы обыкновенно обращаемся с этой уязвимостью, с этим сугубо человеческим качеством, можно увидеть, что мы постоянно отвергаем его. Мы повторяем: «Нет, не хочу быть таким. Не хочу быть таким открытым, не хочу быть таким ранимым — это страшно, опасно, угрожающе. Меня могут ранить, я могу умереть, могу потерять себя».

Один из сильнейших страхов, связанных с уязвимостью, — страх, что если я останусь уязвимым, то перестану ощущать, кто я такой. Я буду настолько открытым для влияния, что забуду себя. Потеряю себя в другом человеке, в природе или ином опыте. Ведь уязвимость предполагает сознание отсутствия отдельности, сознание единства.

Что такое единство? Единство — это высшая реальность, самая фундаментальная характеристика всего сущего. Абсолютная истина всей реальности состоит в том, что она едина — единая бытийность. Без уязвимости мы не могли бы осознать это. Мы не можем переживать единство, если нет уязвимости. И в этом состоит более важное следствие данного качества. Поскольку уязвимость — пронцаемость для сознания единства, по сути, она означает, что вы не отдельное существо.

Когда вы сознаёте единство, понимаете, что вы сами, все другие люди, одушевлённые и неодушевлённые объекты пребывают в совершенном единстве,

уязвимость вообще перестаёт ощущаться как недостаток. Как только вы становитесь целиком уязвимыми и сознаёте единство, страх исчезает. Когда вы полностью уязвимы, никак не отделяете себя от чего-либо, когда вы знаете, что вы — единство, что сама ваша природа — единение, высшая реальность, вы понимаете, что глубочайшая, самая сокровенная, абсолютная ваша природа и идентичность бессмертны — с вами ничего не может случиться. Вы абсолютно неуязвимы.

Совершенная, стопроцентная, абсолютная и тотальная уязвимость — то же самое, что и совершенная, стопроцентная, абсолютная и тотальная неуязвимость. Фактически, когда мы пытаемся избавиться от уязвимости, лишиться себя жизненной силы, ослабить чувствительность, нарастить панцирь, мы создаём страх. Панцирь всегда предполагает страх, а также изолированность. Отдельность от мира. Нет единства, поддержки вселенной. Вы сами по себе. Вы откололись. А когда вы откололись, вы уязвимы. Тогда уязвимость выглядит опасной.

Уязвимость опасна, только если вы считаете, что отделены от всего сущего. Иначе говоря, она выглядит опасной, только если вы не совсем понимаете её. Она представляет угрозу, только если вы считаете, что есть некое «я» и есть некий «другой» — и от него нужно защищаться. Такой опыт уязвимости — неполный. Преграда сохраняется. Вы проницаемы

лишь отчасти. У вас сохраняется панцирь, он отчасти проницаем, но не для всего.

Когда панцирь становится всецело проницаемым, всецело прозрачным, всецело уязвимым, когда он исчезает, остаётся лишь пустое пространство, возникает вопрос: кому пугаться и чего? Что значит пугаться? Что значит быть уязвимым? Мы защищаемся, потому что считаем себя ранимыми. Но именно из-за такой защиты уязвимость из лучшего помощника становится величайшей опасностью. Если вы теряете уязвимость, вы отделены. Если вы отделены, вы боитесь. Вас пугает всё.

Полноценное понимание уязвимости показывает, что в основе своей природа человека — высшая реальность, единство, всё. Человек — возможность бытия высшей реальностью. Мы последний, окончательный плод существования, поскольку мы более ранимы, чем все прочие. Творение эволюционирует от минимальной к максимальной уязвимости. Камни не так уязвимы, как деревья, деревья не так уязвимы, как животные, а животные — не так, как люди.

Реальность должна стать всецело ранимой, воплотить качество уязвимости во всей полноте. И когда это происходит, на самом пике развития, в высшем апогее эволюции, вы ощущаете максимальную уязвимость и видите: вы есть всё, вы — природа

всего. Так, если вы выдержите тотальную кротость, тотальную слабость, тотальную восприимчивость и тотальную уязвимость, предадите себя на милость всего сущего и позволите себе всецело, тотально отдаться на милость реальности, вы осознаете, что вы *и есть* реальность.

Сам факт нашей уязвимости и её сознание есть часть того, что заставляет нас понять: мы и есть реальность. Поскольку мы сознаём свои слабости, мы беспокоимся; мы хотим обрести полную защищённость. Мы не хотим ощущать уязвимость. Мы стремимся к полной неуязвимости. И если вы реально ищете и находите полную неуязвимость, это и есть высшая реальность.

Обрести высшую реальность можно только через свою человечность; этого нельзя сделать через сопротивление человеческой природе. Если вы сопротивляетесь уязвимости своей природы, то будете развиваться в обратную сторону и станете напоминать скалу или крокодила. Если вы позволите себе стать открытым к уязвимости, станете более человечным, более прозрачным, более проницаемым, то будете развиваться как человек и будете больше похожи на человека. А как мы видели, лишь человек может достичь состояния единства, потому что только он способен быть всецело и полностью уязвимым.

Мы увидели, что уязвимость позволяет вещам оказывать на нас влияние, проникать в нас, затрагивать нас. И обычно мы считаем, что это плохо, потому что уверены, что многие явления враждебны и опасны. Поэтому мы притупляем свою восприимчивость. Но если мы допустим влияние, а значит — допустим уязвимость, то заметим, что прежде всего нас затрагивает наша собственная более глубокая внутренняя природа.

Это кое-что говорит нам о личности. Личность старается не поддаваться влиянию. Она хочет быть тем, кто влияет, действующим лицом, деятелем, хочет управлять, направлять. Она хочет действовать даже в отношении Сущности. Личность хочет переживать Сущность, но при этом оставаться у руля. Она пытается достичь этого через избавление от уязвимости, через отвержение её, как и всего прочего. Она становится непрозрачной. Но если личность понимает, что такое подлинная уязвимость, человек становится восприимчивым к своей более глубокой природе, и она действует на него. Мы более не деятели; мы — проницаемая мембрана. Мы испытываем на себе воздействие, нас пронизывает наша собственная природа, и мы позволяем ей проявляться. И работа над личностью, которую можно понимать как её очищение, позволяет этой мембране становиться всё более открытой для

нашей Сущности. Чем меньше в личности защит и непрозрачности, тем более проницаема она для Сущности. И когда Сущность проявляется через личность — наполняет её, влияет на неё, когда личность становится совершенно, стопроцентно уязвимой для нашей истинной природы, — мы начинаем видеть, что они не отличаются. Мы переживаем единство, единение.

Потому кроткие наследуют землю. Ранимые, уязвимые существа могут переживать всю тотальность возможностей на этой планете, на каждом уровне. На самом деле кроткие наследуют не только землю, они наследуют всё.

Уязвимость необходима, чтобы вы могли сознавать и быть объективным, чтобы иметь объективное сознание. Дело в том, что *объективное сознание* — это точное сознание и понимание того, что есть. Вы не сможете точно понять, что есть, если отвергаете уязвимость. Понимание и уязвимость идут рука об руку.

Например, в начале сегодняшней беседы я подумал, что было бы неплохо обсудить такое человеческое качество, как уязвимость. Мне было что сказать, но я сохранял уязвимость, потому что знал, что не до конца понимаю этот вопрос. Как же мне его понять? Очевидно, мне надо открыться, стать уязвимым для возникающих восприя-



тий, позволить им подействовать на меня. Отсюда и возникает моё понимание. В этих беседах я учусь не меньше, чем вы. Я позволяю себе быть уязвимым, подвергаюсь воздействию источника понимания, потому что с самого начала позволяю себе видеть, что я знаю, а чего не знаю, и не закрываюсь от восприятия неведения. Я допускаю возможность, что могу расширить своё знание, но даже не представляю, как его получу. Когда есть такая уязвимость — то, что нужно, придёт. Поэтому — да, каждый раз, когда я провожу беседы, я позволяю себе быть уязвимым. Это возможно потому, что моя личность — очень проницаемая мембрана. Иначе говоря, я могу говорить с вами так, поскольку принимаю свою человечность и потому могу быть открытым для всего, о чём говорю. Это не моя особенность; любой человек обладает такой способностью. Если вы не противитесь эволюции, если вы не отбрасываете свою человечность, реальность будет также проникать в вас, впечатлять, влиять на вас.

Быть человеком — значит больше не говорить: «Хочу, чтобы было так» или «Не хочу, чтобы было так». Вы настолько уязвимы, что вам не нужно выбирать свой опыт. Что происходит, то происходит. Вы не сопротивляетесь. Когда я говорю, что быть человеком — значит не делать выбор предпочтения

в пользу чего-то одного вместо чего-то другого, я не хочу сказать, что если вы чувствуете, что стоите перед выбором, то, дескать, нужно отказаться от решения, ведь в таком случае вы выбираете. Быть человеком — значит быть совершенно спонтанным, настолько нежным, что вы не можете сопротивляться никакому опыту или отвергать его.

Тогда вы становитесь прозрачны, как вода: свет беспрепятственно проходит сквозь вас. Быть человеком — значит проявляться как нежная вода, кристальная, чистейшая, прозрачайшая, свежайшая вода. В ней нет никакой мути; она совершенно бесцветна. В ней можно видеть все цвета. Она очень текучая, прозрачная. Любые впечатления, которые возникают в вас, проходят насквозь, как свет сквозь воду. Быть уязвимым значит течь, словно вода. Как быстрый ручей со свежей проточной водой. Он ясный, прозрачный, нежный. Уязвимость — словно вода, но очень нежная. Как слёзы — очень нежная, благородная. Если вы подобны слезам, если сама ваша природа подобна прозрачным слезам, вы понимаете, что такое уязвимость.

Видите ли, мы боимся. Мы считаем, что нужно изолироваться, создать прочный панцирь и защищать себя от любых впечатлений, потому что нам кажется, что мы отделены от неуязвимой реальности — состояния единства.

И мы отделяемся от неуязвимой реальности, стараясь избавиться от уязвимости. В этом случае мы становимся уязвимыми в отрицательном смысле. Мы считаем, что полная неуязвимость — это полная активизация защит, полная изоляция и отстранённость от любого опыта. Мы не видим объективную суть уязвимости; не видим, что полная неуязвимость — это полная открытость. Полная открытость означает, что всякая обособленность исчезает. Отсутствие границ предполагает единство, а значит, неуязвимость.

Однако мы подходим к этой проблеме иначе. Мы пытаемся обрести неуязвимость через изоляцию и защиты, становясь менее чувствительными, человечными. Но когда мы пытаемся противостоять ранимости, когда мы хотя бы немного отвергаем её, возникает граница, панцирь, который вызывает чувство отдельности. И сама эта отдельность делает нас ранимыми для страхов, приводит к паранойе. Если есть единство, паранойи нет. Перейдём к вопросам.

У.: Как происходит развитие людей, не приспособленных к нашему обществу, — они становятся такими неуязвимыми, что возвращаются в животное состояние? Не могут адаптироваться и преступают закон?

А. Х.: Обычно люди, которые не могут адаптироваться, блокируют свою уязвимость. Как мы видели, на поверхностном уровне уязвимость — это адаптация. Преступники могут выглядеть уязвимыми для законов общества и полиции, но они неуязвимы для собственных чувств, собственной природы. По сути, они пытаются защищаться. Они выражают гнев и ненависть в попытке создать панцирь, который защитит их от уязвимости. И поскольку они закрыты, они видят свою ситуацию необъективно и не знают, что опасно, а что нет.

Если вы защищены, ваша уязвимость частично утрачивает прозрачность. Вы не позволяете влияниям оказывать воздействие на вас, поэтому только избирательно сознаёте свою среду и не можете объективно подходить к ситуации. Если вы уязвимы, вы можете сознавать всю ситуацию в целом, поскольку ваша уязвимость позволяет любым явлениям проникать в вас.

У.: Кажется, вы говорили об уязвимости в связи с любовью, как о состоянии совершенной любви. Не могли бы вы больше рассказать об этом?

А. Х.: Мы уязвимы, потому что у нас есть чувства, и первым делом мы пытаемся отсечь способность чувствовать в её глубине. А полная открытость

чувствам означает открытость любви, потому что, по сути, чувствовать — и значит любить. Источник любого чувства — любовь. Это первое чувство. Если вы проследите свои чувства до их источника, к чему вы придёте в итоге? Вы можете переживать самые разные чувства, но рано или поздно поймёте, что главное чувство — это любовь.

Вы уязвимее всего в переживании любви. За пределами любви — единство, где уязвимость и неуязвимость объединяются. Любовь — первая эманация, первое оформление высшей реальности, которая является единством. Первое выражение, первое дыхание единства — божественная вселенская любовь с её сладостью и нежностью. В этом состоянии вы уязвимее всего — пока ваша уязвимость ещё не превратилась в свою противоположность. Когда вы любите, вы ещё во власти реальности. Следующий шаг — стать ещё уязвимее, и тогда возникнет полная неуязвимость. Итак, мы видим, что любовь может вести к полной уязвимости, а значит, к её отсутствию.

Любовь — высшая, самая глубокая, сильная, всеохватная возможность чувства. Любовь — это суть. За пределами любви лежит высшая реальность, которая выше чувств и их отсутствия.

Значит, уязвимость — это уязвимость перед любовью, и крайне глубокая. Если вы по-настоящему

ранимы, вы испытываете любовь. Вы не можете не любить. И если вы сильно любите, вы не можете не ощущать уязвимость. Если вы разрешите себе чувствовать, ваше сердце станет совершенно открытым.

Любовь как первая эманация высшей реальности — это любовь Христа, или безграничная любовь. Представьте себе безграничное сердце, сердце без преград, границ, защит. Сердце, в котором нет никаких границ, — это безграничная любовь. Никаких границ, никаких преград, никаких защит. Теперь вы абсолютно уязвимы. Вот почему любовь, совершенно божественная, вселенская любовь Христа сопряжена с величайшей уязвимостью: когда вы переживаете её, вы максимально уязвимы, и только затем появляется неуязвимость. Нужно открыться этому уровню — только затем возникнет неуязвимость. И этого не сделать, если говорить: «Я поступаю так, чтобы стать неуязвимым». Сама эта мысль — препятствие. Нужно быть уязвимым без защит, даже без мыслей о защите.

Я вижу нашу ситуацию так: творение вселенной похоже на дерево. Любовь — цветы этого дерева, а человек — его последний плод, окончательный плод творения. Густой нектар спелых фруктов — благодарность. Благодарность за то, что есть, благодарность за уязвимость, за возможность совершен-

ной открытости ко всем влияниям. Благодарность за то, что ты человек.

У.: Я слушаю вас и пытаюсь быть проницаемым и уязвимым, но моё тело отключается я начинаю засыпать.

А. Х.: Нельзя пытаться быть уязвимым. Это важный момент, связанный с уязвимостью. Когда вы *пытаетесь*, вы уже что-то отвергаете. Вы хотите заменить одну вещь другой. И когда вы говорите чему-то «нет», вы не позволяете себе быть уязвимым.

У.: Это и вызывает сопротивление?

А. Х.: Да, по сути, сопротивление — это попытка что-то изменить.

У.: Возможно, стоит стать уязвимым к сопротивлению.

А. Х.: Верно! Начните с этого.

У.: Но тогда я засыпаю.

А. Х.: Если вы реально уязвимы к сопротивлению, вы сознаёте его. Если вы засыпаете, значит, вы больше

не открыты сознанию сопротивления. Чем лучше вы понимаете, тем уязвимее становитесь. Нельзя пытаться быть уязвимым. Не забывайте: уязвимость означает, что вы не выбираете. Сопротивляться, по сути, значит говорить: «Это, а не то». Если вы говорите: «Не хочу сопротивляться», вы привносите новое сопротивление. Быть уязвимым — значит не действовать, а, скорее, подвергаться воздействию.

У.: Вы хотите сказать, что, если я хочу быть уязвимым, мне нужно присутствовать.

А. Х.: Да, но если вы *стараетесь* присутствовать, вы неуязвимы. Вся наша Работа как раз и состоит в том, чтобы открыться уязвимости. Мы нуждаемся в понимании и сознании. Нужно увидеть, что вы сопротивляетесь, и прежде всего сопротивляетесь уязвимости. Для этого требуется очень глубокое, тонкое понимание. И, как я уже сказал, нельзя стать уязвимым, если вы пытаетесь это сделать. На таких беседах лучше не пытаться ничего делать; просто слушайте, и только. Не пытайтесь влиять на себя, обратитесь в слух. Слух — самое восприимчивое чувство. И то, что входит в ваши уши, способно влиять на вас. Единственное, что может сделать личность, — допускать или не допускать влияние.



У.: Значит, вы сами не пытаетесь даже присутствовать.

А. Х.: В окончательном смысле нет. Я не пытаюсь присутствовать.

У.: Это просто происходит.

А. Х.: Долгое время вам приходится *стараться* присутствовать, потому что обычно тенденция состоит в том, что вы не присутствуете. Приходится использовать волю, чтобы противостоять этой склонности. Но рано или поздно старательные попытки присутствовать становятся преградой, потому что присутствие должно возникать естественным образом. И тогда чем больше вы пытаетесь присутствовать, тем больше отделяетесь от присутствия. Потому что само присутствие не стремится присутствовать. Да, некоторое время нужно проявлять старание, потому что на бессознательном уровне мы склонны отсутствовать. Нужно противостоять этой склонности разными способами, и однажды вы сможете войти в состояние присутствия усилием воли.

Далее, следующий шаг — увидеть, что можно присутствовать без волевых усилий, отказаться от стараний, попыток, и присутствие всё равно будет сохраняться. Что здесь нужно — так это понимание.

Вы должны увидеть, что попытка присутствовать — не то же самое, что уязвимость. Пытаться — значит проявлять искусственную, активную волю, а она противостоит уязвимости. По этой причине методы, которые направлены только на развитие воли, — старание, сверхусилия и так далее — блокируют уязвимость. Посредством этих методов можно пройти только часть пути. Но затем вы должны отпустить эти усилия и позволить уязвимости быть, позволить сердцу открыться, и тогда вы сможете присутствовать безусильно.

Итак, попытки присутствовать имеют свои время и место. Но со временем, когда вам станет легче присутствовать, вы заметите напряжение; есть я, который пытается что-то делать, и есть присутствие. Вы увидите, что в реальности присутствие ничего не хочет, ни к чему не стремится. Вы начнёте задаваться вопросами: «Что же это? Как можно пытаться присутствовать? Кто пытается это делать?». Именно тогда вы позволите присутствию влиять на вас и затрагивать вас. Тогда вы научитесь быть уязвимыми.

С уязвимостью сопряжены некоторые эмоциональные проблемы. Люди теряют её из-за разных эмоциональных травм, полученных в детстве. Понимание этих травм позволит вам открыться уязвимости. В частности, по этой причине мы работаем

и с эмоциональным пониманием. Чем лучше вы понимаете свои эмоции и причины, по которым от них закрываетесь, тем больше вы позволяете себе быть уязвимым.

У.: Похоже, в некоторых духовных системах есть техники, которые позволяют избегать уязвимости на разных уровнях. Например, цель мантр, кажется, состоит в том, чтобы блокировать уязвимость к деятельности ума. Возможно, есть и другие техники. Хочу спросить, насколько они полезны.

А. Х.: Это не так. Некоторые мантры предназначены для того, чтобы усиливать уязвимость, открывать сердце и расслаблять ум. Мантры можно применять, чтобы избегать уязвимости, но я считаю, что первоначально их использовали, чтобы её усилить.

Любую технику можно использовать, чтобы усиливать уязвимость. Даже техники, где используют волю, можно применять с позиции уязвимости, если человек до конца понимает природу воли.

У.: Ещё у меня возникла мысль, что физическая сторона духовных техник, например таких, как сидение в определённой позе, блокирует уязвимость к своему телу, спонтанный контакт с ним.

А. Х.: Они могут блокировать уязвимость, но, возможно, люди, которые создавали эти практики, понимали это. Как и в случае с волей, сначала вы можете применять такие практики, чтобы блокировать уязвимость, но если вы поймёте это, то однажды вам придётся изменить вектор.

Хорошая техника на каком-то этапе показывает, что пришло время её отпустить; любая хорошая техника рано или поздно проявляется как препятствие.

Уязвимость означает, что вы ничего не делаете, а значит — рано или поздно она приведёт к отказу от любых техник. Использование любой техники означает, что вы имеете предпочтения, а уязвимость как раз означает отсутствие выбора. Она означает, что вы позволяете себе быть открытым.

Так, например, в нашей работе мы учимся полнее присутствовать в теле и позволять проявляться некоторым сущностным качествам. В какой-то момент вы можете почувствовать: я могу ощущать, смотреть и слушать, могу находиться в *хара*, могу понимать, позволять проявляться своей воле, могу вносить изменения и так далее. Но вы понимаете, что эти способности — ещё не всё. Тогда вам нужно отпустить все свои возможности, способности и ничего не делать, просто позволить себе быть уязвимыми, полностью сдаться на милость любых сил.

Это не значит, что нужно лечь посреди улицы и сказать: «Побуду-ка уязвимым». Это не уязвимость; в этом случае вы — толстокожее существо и закрыты для своего разумения. Быть уязвимым, как я уже сказал, значит позволять себе быть открытым к сознанию, объективности, пониманию.

У.: Значит, если человек полностью уязвим, он не выбирает?

А. Х.: Нет, если вы всецело и полностью уязвимы, вы не выбираете. Можно сказать, что решения принимаются за вас. Ваш внутренний источник движется в том или ином направлении. Вы — как бы перчатка, а Сущность — рука, которая движет вами. Перчатка не принимает решений. Если перчатка будет решать, она не позволит руке двигаться. Если перчатка говорит: «Нет, хочу пойти туда», а рука отвечает: «Нет, хочу пойти сюда», возникает конфликт. В этом суть эмоциональных конфликтов. Но если вы перестанете выбирать и позволите Сущности, своей природе, действовать через вас, перчатка будет проницаемой, открытой для руки, и ваша природа будет двигать вами. А у вашей природы есть разумность.

Мы не верим, что наша природа разумна, что она знает, куда идти и что делать. А значит, мы

не позволяем себе быть уязвимыми для неё. Нам кажется, будто мы должны выбирать. Но когда мы по-настоящему уязвимы, мы всегда решаем следовать высшей воле. Мы никогда не противимся ей. Наше решение — быть уязвимыми перед такой волей, нашей истинной природой.

У.: В каком-то смысле за нас уже всё решили.

А. Х.: Вы приняли это решение. На самом деле высшая природа — это вы. Перчатка — это не вы. Мы считаем себя перчаткой, на самом же деле мы рука. Мы отождествляемся с перчаткой и говорим: «Хочу действовать по своей воле, принимать свои решения». И вот мы понимаем, что мы не перчатка, мы — рука. Тогда лучшее, что может сделать перчатка, — никак не сопротивляться руке, позволить ей двигаться как угодно. И лучшая перчатка — та, которая подвижна, гибка и отзывчива. За пределами этого более нет двойственности. Перчатка становится частью руки, подобием нашей кожи.



Серия «Самадхи»  
*Научно-популярное издание*

А. Х. Алмаас

# АЛМАЗНОЕ СЕРДЦЕ

## Книга 3

# БЫТИЕ И СМЫСЛ ЖИЗНИ

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

Перевод с английского *Александры Никулиной*  
Под общей редакцией *Евгения Пустошкина*

Корректоры: *Сергей Гуков, Галина Калашиникова*

Дизайн обложки: *Лиза Корсакова*  
Оригинал-макет и вёрстка: *Сергей Гуков*

ООО ИД «Ганга»  
117186, Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1  
[www.ganga.ru](http://www.ganga.ru) • E-mail: [ganga@ganga.ru](mailto:ganga@ganga.ru)

# 16+

Формат 84 × 108 / 32. Бумага офсетная.  
Гарнитура Linux Libertine, Echo.  
Подписано в печать 28.09.2023. Печать цифровая.  
Усл. печ. л. 18,27. Тираж 300 экз.

Отпечатано: ПАО «Т8 Издательские Технологии»  
109316, Москва, Волгоградский проспект,  
дом 42, корпус 5. Тел.: 8-495-221-89-80