

Георг Кюлевинд

# ОТ НОРМАЛЬНОГО К ЗДОРОВОМУ

*Пути освобождения  
больного сознания*

Перевод с немецкого  
М. Шаскольской

## ПРЕДИСЛОВИЕ, которое лучше не пропускать

— Да мне что, делать нечего? У меня и так в жизни полно забот — что на работе, что дома... Вы посмотрите, что в мире делается, — производство падает, инфляция растет, экология в жутком состоянии... А вы говорите, я должен о сознании думать, да еще по этому поводу что-то делать! Это пусть философы, психологи, всякие там гносеологи и прочие бездельники делают — как раз для них занятие. Что вы говорите? У меня с сознанием неладно? Нет, знаете, .. вообще-то мне порой самому что-то такое кажется. Но слушайте, бросьте, это же не серьезно...

Все правильно, почтенный читатель, все правильно. Вот только я хочу, чтобы вы вместе со мной попробовали совершить два маленьких эксперимента. Дело в том, что на мой взгляд, те самые заботы, которыми так полна ваша жизнь (в частности ваша домашняя жизнь), все-таки проистекают из сегодняшнего общечеловеческого, и конкретно *из вашего* сознания. Чтобы сделать мою мысль понятнее, я вас познакомлю с моим Джинном, таким волшебным духом.



Вот так он выглядит, и когда я выпустил его из кувшина (а я научился по «Тысяче и одной ночи»), он мне пообещал выполнить три моих желания — сделать то, что я прикажу. И я ему задал работу.

Во-первых: расчистить всю окружающую среду — воздух, воду, леса, почву — к уровню, ну скажем, 1750 года — года кончины Иоганна-Себастьяна Баха.

Во-вторых, восполнить естественные нефтяные запасы, восстановить земные ресурсы: цинк, свинец, марганец и т. д., какими они были в наличии в вышеупомянутом году.

В-третьих: инфляцию он тоже должен упразднить. Цены и зарплаты вернуть к уровню 1960 года.

И все это к завтрашнему утру.

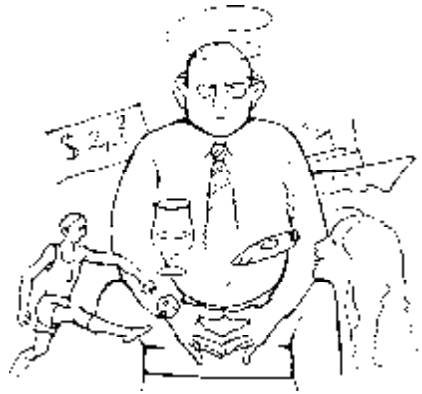
И он бы все это сделал.

И ухмыльнулся бы, выполняя мое желание.

Теперь мой вопрос к вам: что будет потом? Через неделю? Через год? Как все будет выглядеть? Совершенно верно, уважаемый читатель, вы хорошо знаете, что будет: рано или поздно все будет точь-в-точь как сегодня. А это значит: если менталитет человечества, сознание его не изменится, тогда усилия моего волшебного духа тщетны.

— Ну ладно, — скажете вы теперь, — пусть с сознанием в целом действительно что-то не так. Но у меня-то сознание здоровое! Если бы все от меня зависело, уж я бы позаботился, чтобы вся эта беда не повторилась.

Вы на меня, пожалуйста, не сердитесь — я вам не верю. Вы не исключение. Мы больны все. Когда сознание здорово, то естественно, его хозяин и есть «хозяин», он владеет своим сознанием. Вы — владеете? Вы никогда не делаете того, о чем потом сокрушаетесь? Я говорю сейчас не о каких-то очень важных делах, я говорю об очень личном. Давайте попробуем сделать еще один маленький эксперимент, просто понарошку. Если все идет здоровым образом, то вы способны на протяжении трех минут думать на любую тему, выбранную вами по собственному усмотрению. Допустим, о вашем галстук. А если вы галстук не носите, тогда постарайтесь найти что-нибудь по возможности столь же скучное. Итак, пробуем: три минуты думаем о галстук. Договорились?



Да, дорогой мой, как это вы вдруг очутились на Азорских островах? Похоже, вы все-таки не совсем хозяин в своем сознании. И знаете, вы в этом не одиноки. Вы разделяете эту слабость со всеми до единого профессорами, политиками и прочими *очень практичными людьми*, которые – как, во всяком случае, кажется – определяют и определяют сегодняшнее положение в мире и состояние нашей цивилизации. И если все они не являются хозяевами своего сознания, тогда что же получается? Вполне возможно, многое из того, что они делают или предлагают, вообще идет не от разума, а?...

Ну, хорошо, шутки в сторону. Я считаю, что наша главная проблема заключается в том, что мы не знаем, кто есть или что есть человек. И у нас нет этого знания, поскольку мы не имеем истинного представления о человеческом *слове*, о человеческой речи и о СЛОВЕ вообще. Оттого-то столь ущербно наше обращение со словом: у нас нет или почти нет самопроизвольной способности к правильному слову. Ведь все, что мы делаем друг для друга, друг другу, даже наперекор друг другу, – есть речь (или должно было бы ею быть). А мы интересуемся всем, чем угодно, только не тем СЛОВОМ, благодаря которому и посредством которого мы все совершаем. И не зная, что есть слово, мы не знаем и кто такой человек. А раз мы не знаем, кто такой человек, мы не знаем, что для него полезно и здорово, – на свои «инстинкты» мы в этом полагаться явно не можем. Стоит ли удивляться, что все идет вкривь и вкось? А за себя мы уж точно не волнуемся и думаем: «Вот, я –

такой как я есть, и ума у меня и так хватает, чтобы свои и мировые проблемы решать и позаботиться, чтобы беды не было». Но ведь вы знаете — даже великие артисты должны каждый день тренироваться и упражняться, чтобы поддерживать форму. А мы, не являясь, скорее всего, великими виртуозами в области познания и вопросов нравственности, мы много упражняемся в этой общечеловеческой области?

Я уже слышу в ответ: «Ну послушай, чего ты хочешь? Две трети человечества недоедают, над планетой висит угроза новой войны, мир раздирают конфликты... И что же нам — тратить драгоценное время и еще более драгоценные силы на столь отвлеченные от практической жизни вещи? Это же аморально, разве не так?» — Тогда я могу сказать: «К тому, что нам угрожает все вами перечисленное — войны, голод, перепроизводство и т. п., — нас привели вовсе не такие непрактичные люди, каким кажусь вам я. Наоборот. Всему этому способствовали и все это допустили люди «практичные». Возможно (неплохая, кстати, возможность), было бы лучше, если бы мы не столь доверяли этим практикам. Может быть, потому и грозят нам эти опасности, что у людей практичных — да и вообще у всех людей в мире — способности нравственности и познания столь мало совершенствовались, столь плохо развивались и так нестойко держатся.

А кроме того, ваши моральные соображения о расточении времени и растрате сил прозвучали бы веселее, если бы вы их выдвинули, скажем, когда сидите перед экраном телевизора или посреди карточной игры, — сказали бы, вот, мир голодает, а вы тут играете, детективы смотрите, эротику...

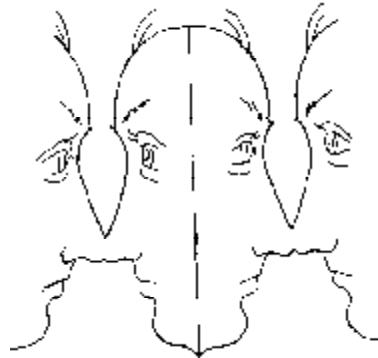
А теперь, думаю, можно начать заниматься самим предметом.

Прежде всего, мы проведем *инвентаризацию* — попробуем установить феноменологически, что находится у нас в сознании. Затем мы исследуем общие симптомы заболеваний сознания, его *болезнь*. Дальше последует короткая *психология*, чтобы понять предлагаемые в последующей главе *гигиенические средства*. Вслед за тем мы будем говорить о *руководстве к упражнениям сознания* для тех, кто хотел бы для своего сознания не только заниматься гигиенической деятельностью, но и двигаться к дальнейшему развитию. Перспектива *человеческой свободы* будет представлена в заключение.

## Глава 1. ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ

### 1.1. Подготовительная работа

Что же находится у нас в сознании? Только, пожалуйста, не спрашивайте меня, что такое сознание. Я не смогу вам объяснить, если вы сами этого не знаете. Для такого объяснения мне пришлось бы постоянно апеллировать к вашему же собственному опыту, к тому, что вы сами переживаете как свое сознание. Так мы получаем первый вывод: обнаружить сознание способно лишь оно само. Сознанию приходится увидеть самое себя, и никакое объяснение ничего не даст, если нет собственного опыта переживания своего сознания.



Итак, что же находится — т. е. что обнаруживает наше сознание — в сознании? Вот сию минуту, в это самое мгновение, там, вероятно, существует (надо надеяться) *мышление*. Только, пожалуйста, не спрашивайте меня, что такое мышление. Потому что я опять не смогу вам объяснить, я могу лишь как-то указать и подсказать: вот то, что вы сейчас делаете, это и есть мышление. Мышление должно обнаружить, открыть само себя. Теперь я, если позволите, задам вам такой бестактный вопрос: скажите, когда у вас

последний раз появлялась новая мысль? Ну да, при известной находчивости можно сразу же ответить: «Вот сейчас. Я именно сейчас вдруг обнаруживаю: «человек обычно очень редко думает нечто новое». Кроме этой мысли я не могу вспомнить случая, когда бы у меня появлялась какая-то новая мысль».

А чем же мы тогда целый день заняты? Иметь готовые мысли, готовые мысленные образы – вовсе не означает мыслить нечто новое. Это мышление лишь в той мере, что какая-то мыслительная деятельность соединяет готовые мысли. А само присоединение мыслей одна к другой отнюдь не всегда есть мышление, оно может осуществляться и без всякой логики, бездумно: тогда это называется *ассоциация*. Именно ассоциации увели нас тогда от нашего галстука (ну вот, хотя бы теперь надо прочесть предисловие).

У взрослого человека мысли, с которыми он имеет дело, по большей части ему уже известны. У ребенка, который как раз «учится» говорить и мыслить (а как он, интересно, это делает, не имея мышления?), все мысли – новые.

Все остальное, что можно обнаружить в нашем сознании, мы обнаруживаем посредством мышления, посредством мыслительного *внимания*. И пожалуйста, не спрашивайте меня, что такое внимание. Я вам опять не могу ответить – по той же самой причине, что и в случае сознания, и в случае мышления. Есть много понятий, которые нельзя определить. Ну, подумайте: чтобы определить одно слово, нужно, по меньшей мере, три других. А для определения этих трех мне понадобились бы еще девять и т. д. Это знал еще святой Фома Аквинский, но нынешние люди чаще всего не знают. Сам факт, что можно научным образом определить *многие* слова, основывается на том, что есть немало других слов, которые остаются без определения. И как раз эти-то последние суть основополагающие понятия, такие как «бытие», «пространство», «время» и т. д., то есть – категории.

У взрослого человека внимание – всегда *мыслительное* внимание. И хотя оно само есть феномен сознания, оно может быть обращено на другие феномены сознания. Тогда появляется загадочный вопрос: находятся ли эти два феномена – внимание и объект внимания – в сознании одновременно или есть два созна-

ния: одно, которое направлено на объект, и второе, которое направлено на первое? И тут надо сразу же исправить одно представление, которое возникает от самого выражения «в сознании», — представление, что сознание есть некий сосуд, куда можно вливать какое-то содержимое. Дело в том, что сознание есть всегда сознание своего содержимого, т.е. оно всегда идентично с тем, что в нем содержится. Не существует пустого сознания: ощущение и распознавание пустоты есть опять же «содержимое» сознания, есть само сознание. Пустота всегда переживается, закономерно и реально, только в том случае, когда меняется уровень сознания. Так же очевидно, что сознание может в единый момент времени быть направлено лишь на *один* объект, иметь лишь *одно* содержание. Разделенное сознание, разделенное внимание, такое, как вам, например, требуется за рулем автомобиля, есть на самом деле очень быстрое поочередное переключение с объекта на объект. Если мы это поняли, то теперь загадка становится еще глубже: каким образом может сознание распознать феномен самого себя? Идею



наличия двух сознаний придется сразу откинуть — иначе тут же возникает вопрос: кто же их увидел и кто их сосчитал? Для этого должно было бы существовать третье сознание, и т.д. Присмотревшись поточнее, мы приходим к весьма примечательному переживанию: всякий душевный феномен, распознаваемый мыслительным вниманием, в сознании уже всегда «здесь», он всегда есть результат чего-то уже произошедшего — мышления, восприятия, представления, — самого по себе не осознаваемого. То что мы можем наблюдать в сознании, всегда уже *прошло* и никогда не протекает в настоящем. При этом мы сами совершенно необходимы



для этого протекания – всякий знает, как приходится напрягаться, когда думаешь (поэтому, на самом деле, люди так редко и думают). И тем не менее: в мышлении мы никак не переживаем самого мышления, мы внезапно просыпаемся, оказываясь в уже подуманном, помысленном. И с восприятиями, и с представлениями дело обстоит точно так же.

Поразительно, правда? Представьте себе птицу, которая перепархивает с ветки на ветку, и мы не видим, как она летит – мы только видим, как в какой-то следующий момент она сидит на новом месте. Именно так всегда появляется в сознании новая мысль, новое восприятие. Наше сознание всегда осознает прошлое и именно свое прошлое, потому что вряд ли можно себе представить, что мысли и восприятия возникли не благодаря предшествующей работе сознания, а благодаря чему-то другому. Значит, можно с полным основанием называть наше сознание «уже-прошедшим сознанием». Тут, однако, надо не забыть одну вещь: это сознание оказалось способно очень легко заметить свой собственный «уже-прошедший» характер. Тогда появляется следующий вопрос: а каким образом это возможно?

Здесь вы совершенно вправе заметить: мы ведь пока рассматривали только мышление. А в сознании есть еще много всякого: например, представления, чувства, воля, восприятия...

С *представлениями* дело не сложнее, чем с мыслями. Представление есть *образ воспоминания* о некоем восприятии, и этот образ мы можем вызвать в сознании посредством определенного понятия или мысли. Или мы строим воображаемую картину (*образ фантазии*) из элементов воспоминаний. И в этом случае мы можем столь же *автономно* направлять свое внимание, как и в случае мышления, как и в случае восприятия. «Автономно» означает, что мы делаем это по нашей собственной сознательной воле, а говоря «*столь же*», мы подразумеваем, что автономия эта ограничена – вспомните упражнение с галстуком (смотри предисловие). Такие же отклонения внимания, такие же побочные пути, уводящие в сторону, могут возникнуть и в случае восприятия.

В наших чувствах мы отнюдь не столь автономны, как в мышлении, восприятиях и представлениях. Наоборот, можно сказать, это *они* от нас автономны. Всякому знакома власть настроений и

душевных порывов и всякий знает, как трудно преодолеть чувство. Чувство появляется в душе как некая чуждая сила. Свои чувства человек узнает *извне*, он не обитает в них, как обитает в мыслях, известных нам *изнутри*, внутренним образом. Чувства сами выказывают человеку все, чем они являются, они имеют над нами огромную власть, они охватывают нас, у нас не спросясь, и уж если чувство появилось, от него даже при желании трудно отделаться. Я могу думать на определенную тему по своему усмотрению, но я не могу по собственной воле пережить определенное чувство — если бы мог, жизнь была бы куда проще.

Когда я встречаю знакомого и мы вежливо интересуемся друг у друга: «Ну, как жизнь?», то вопрос этот относится не столько к объективной жизненной ситуации, сколько, в гораздо большей степени, к душевному настроению, к некоей общей жизненной ситуации; он означает «Как ты себя ощущаешь, что ты чувствуешь?».



В мышлении мы можем импровизировать — в тех случаях, когда мы действительно думаем, т.е. мыслим нечто новое, пусть даже это и нечасто происходит (мы, правда, не можем знать заранее, что именно подумаем — как только знаем, значит уже подумали). Возможность появления новых мыслей безгранична (по крайней мере, теоретически). Чувства — дело иное. В области чувств импровизация невозможна, потому что чувства мы не вызываем в сознании по своему усмотрению. Это не получится еще

и потому, что имеющаяся у нас в распоряжении возможность испытывать разные чувства обычно отнюдь не безбрежна, их палитра существенно ограничена: от «мне хорошо» до «мне плохо», а посередине — «скучно». Если поднапрячься, можно иногда построить новое понятие, но можно ли, в принципе, образовать новое чувство?

То, что я мыслю, я способен наблюдать тут же вслед за тем, как мысль возникла. Чтобы пронаблюдать свое чувство, мне надо подождать, пока волна этого чувства в значительной степени схлынет — до того я едва ли способен собрать должное внимание. Бурные волны подхватывают и несут меня и не остается во мне ни одной-единственной точки, никакого маяка, откуда я мог бы сверху все бурлящее море охватить взглядом.

Если обычная повседневная жизнь чувств доступна наблюдению хотя бы после того, как наступает затишье — как некое, едва понимаемое восприятие, то повседневная жизнь воли как таковая вообще наблюдению не доступна. Я могу наблюдать волевое действие в его целенаправленности, но это будет представление или мысль. Я неизбежно должен иметь мысль или представление, прежде чем вступает воля и совершается действие. «Пустой», беспредметной воли мы не знаем. После того, как «поволенное» осуществилось, я могу видеть результат, сама же воля остается вне сознания, в надсознании, если это действительно моя воля, если я что-то делаю по своей свободной инициативе, или по меньшей мере, для себя это так ощущаю. Точно так же скрытым остается волевой акт, если я делаю что-либо по внешнему побуждению или по влечению.

Понятно, что по отношению к этой «скрытой» воле совершенно бессмысленно спрашивать «Когда вам случилось последний раз являть волю в чем-то новом?», потому что вопрос сразу стал бы относиться к мотиву мышления «Когда у вас последний раз появилась новая мысль, что вы хотите что-то сделать?»

Из всех феноменов сознания *восприятие* кажется максимально «данным» и минимально «поволенным». Любой из нас, однако, может согласиться, что открытых глаз недостаточно, чтобы видеть — стоит только вспомнить свои школьные годы. Как часто вам или вашим одноклассникам случилось смотреть на учителя

широко открытым взором, следить глазами за всеми его движениями... Уши при этом тоже открыты (уши вообще не закрываются), т.е. голос учителя ребенок «слышит» — при этом он не видит и не слышит ничего. Спроси его о чем-нибудь учитель, он не знает, о чем идет речь. Школьные учителя прекрасно знают этот мечтательный взгляд и отсутствующее выражение лица.

По всем законам физики и физиологии ребенок этот должен видеть и слышать: лучи света, световые фотоны достигают глаза, колебания воздуха достигают уха, доходят до барабанной перепонки и стимулируют все соответствующие физико-химические процессы. Это в свою очередь обуславливает дальнейшие процессы в нервных волокнах и ничто не препятствует им доходить до мозга, до тех самых областей, где именно они и должны «действовать», чтобы человек слышал и видел. Чего же не хватает? Мы говорим: нет внимания. «Ребенок рассеян, ребенок отсутствует». И куда он делся? Замечтался, задумался.



Итак физиологических, физических, химических процессов недостаточно, для того чтобы происходило восприятие: у внимания нет никакого физиологического выражения, и когда учитель говорит «А ну-ка, соберись», он имеет в виду не физиологию и не физику. Тем самым, восприятие не есть нечто просто «данное».

Помимо внимания (которое, кстати, человек может также и сознательно, посредством *концентрации* на некоей теме, отвратить от восприятия) должно существовать еще что-то, чтобы мы могли «нечто» воспринимать. Это *понятие* того, что воспринимается. Понятие или должно быть в нас уже загодя, готовым, или внезапно возникает при восприятии, но без него мы «это нечто» не воспринимаем. Человек, не образовавший понятия «дом», дома не видит. Он, может быть, видит стены, окна, трубу – если у него есть эти понятия стены, окна, трубы. Человек видит ровно то, для чего он располагает понятиями. Мы всегда воспринимаем «что-то», а если спросить, что же именно, то отвечаем мы на этот вопрос именно понятием.

Восприятие не достигается, если мы не сводим воедино внимание и понятие, а они у нас не из восприятия: внимание – это мы сами, а понятия возникают благодаря мыслительной интуиции (о которой мы скоро будем говорить). Однако именно восприятия обуславливают те «вопросы», которые должны присутствовать, когда дело доходит до понятий: ребенок, у которого сильно сужено восприятие, будет образовывать понятия с трудом или вовсе не сможет.

Итак, похоже, что проводя нашу инвентаризацию сознания, мы обнаружили там содержания двух видов. В области мышления: есть готовые мысленные образы или мысли и есть свободная способность мышления, благодаря которой мы можем строить новые мысли и понятия. В жизни чувства – одни только готовые чувства и никакой возможности свободно творить свои переживания; в жизни воли – воление, которое может принимать разную форму – в зависимости от того, устремлена ли эта воля на что-то, для чего уже существует готовая мысль, или она несет в себе силу осуществления новой интуиции. В жизни восприятий, так же как и в жизни представлений, у нас встречается и уже готовое, и новое содержание.

## 1.2. *Наводим порядок*

Проводя нашу инвентаризацию сознания, мы, совершенно очевидно, прежде всего пользовались мышлением, вернее, мыслительным наблюдением. Именно оно разъясняет нам и что та-

кое оно само, и что такое восприятие, и что такое чувства. Без мыслительного наблюдения мы, например, воспринимая что-либо, вообще не знали бы, что мы осуществляем и получаем восприятие. Именно тому обстоятельству, что в мышлении мы можем отделиться от своих восприятий, обязаны мы способностью это заметить. Это так же, как из самой способности зрения нам никогда не узнать, что мы видим посредством глаза, потому что глаз нам этого не выказывает, если он здоров и при зрении не болит. Мышление выявляет нам, что мы видим посредством глаза, подвигая нас на попытку проверить — зажмуриться или закрыть глаза руками и мысленно вывести результат: мы видим посредством глаза. Неаккуратный мыслитель — а таких очень много — делает следующее заключение: глаз видит. Однако мы только что «увидели» — отнюдь не глазами — что это не так.

Мышление редко переживается в чистом виде — только тогда, когда мы специально стараемся логично и научно размышлять. Но даже и в этом случае отнюдь не всегда удается убрать из мышления все остальное. И это «остальное» — чувства, ассоциации, настроения и т.п. — еще и перемешивается с мышлением. То, что мы в обычном понимании называем «мышлением», по большей части мышлением вовсе не является. Смешаны между собой и другие виды душевной деятельности (насколько мы там «деятельны», т. е. активны, это пока вопрос) — наши чувства, эмоции всегда переплетаются с представлениями; представления, мысли, даже волевые импульсы вступают в игру в восприятии. Мы видели, что ассоциации уводят в сторону наше внимание, в принципе автономное, — мы рассеиваемся и тогда, когда мы думаем, и тогда, когда что-то воспринимаем. Этот феномен может теперь подсказать нам, куда двигаться дальше.

Когда мы говорим, что наше внимание отвлекается, речь не идет о каком-то засыпании, ослаблении внимания, как бывает, когда поле зрения нашего внимания будто заволакивается каким-то туманом, замутняется. Острота внимания сохраняется, только в поле нашего зрения появляются другие, непрошенные объекты и темы. Зачастую они столь же четкие и ясные как и исходно задуманная тема, а то и еще четче. Какая-то сила, независимая от моей воли, подсовывает их в фокус моего внимания помимо меня.

И сама эта в большинстве случаев ясная очерченность нежелательного содержания, само то, что оно *готовое* и появляется в *готовых формах*, помогает нам прийти к одному из важнейших открытий в нашем наблюдении жизни души.

Мы уже встречались с такими готовыми образами, когда только приступали к проведению нашей инвентаризации. Мы обнаружили в области мышления с одной стороны – готовые мысли (мыслеформы), а с другой – свободную способность мышления, благодаря которой мы способны строить новые мысли и понятия. И те, и другие могут стать волевыми мотивами. Соответственно представления могут появляться уже готовыми или строиться как нечто новое. В жизни чувств такое *неготовое*, которое можно рассматривать как *способность*, так скоро обнаружить не удастся.

Когда вы видите, например, табличку «Не курить», вам не надо ломать голову, что это значит. Но если вам доведется прочесть фразу «Вопрос преднамеренности действия не является вопросом его причины», то вам волей-неволей придется крепко подумать. Если же вдруг окажется, что вы философ и сведущи в области этики, тогда эта фраза доставит вам трудностей не больше, чем «не курить». По опыту известно, что в этом последнем случае, чтобы понять наше предложение, потребуется значительно меньше внимания и активности. Процесс понимания будет более автоматическим. «Не курить» есть фраза обычного человеческого языка. Всякая фраза *первый раз* понимается посредством общечеловеческой способности мышления, а вслед за тем становится частью моей системы сознания, с помощью которой я могу *реагировать* и не думая, без активного понимания. Фраза выделилась из автономного понимающего мышления, мое «Я» уже должно меньше (или вовсе не должно) *присутствовать*, чтобы ее прослеживать.

Очевидно, что такой автоматизм возникает только в случае уже *готовых мыслей*, *новые мысли* всегда должны прорабатываться посредством активного внимания. С другой стороны, какой-то минимум «читающего» или «думающего» внимания к этому высвобождению мыслительного автоматизма относится: тому, кто читать вовсе не умеет, вышеупомянутая табличка ничего не ска-

жет (хотя бы по форме букв человек должен понимать, о чем в ней говорится). Но точно так же или почти так же, она ничего не скажет человеку, который эту табличку много раз видел и читал.

В области чувств автоматизм строится еще легче и самопроизвольнее, т.е. более независимо от собственной воли человека — ведь проявление чувств не есть результат деятельности субъекта, а даже весьма нередко происходит против его воли и намерений. К чувству могут автоматически прицепляться желания, вожделения, волевые импульсы. То, что в области содержания мышления происходит как нечто неправильное — появление автоматизма, — то в области чувства считается нормальным процессом. Готовые мыслеобразы, представления часто бывают соединены с чувствами (эмоциями) и этот *готовый мир* — именно за счет своей компоненты чувства — обладает большей самостоятельностью по отношению к сознательно волящему субъекту, которого мы обнаружили в активном внимании. Из этой готовой области произрастают ассоциации, побочные мысли, рассеянность, иррациональные страхи, шаблоны поведения, душевные привычки, зачастую пускающие корни в биологическую природу человека, — так называемые комплексы, т.е. специфическая, биографически обусловленная восприимчивость и вытекающие из этого реакции. Это область, не пронизанная светом сознания и трудно ему поддающаяся. Действие же ее пробивается в сознание и часто там одерживает верх. Сказка о рыбаке, который вопреки собственному разумению все снова и снова слушается своей жены, как раз об этом и рассказывает: «Луцке прежнего старуха вздурилась, не дает старику мне покоя» (или в немецком варианте сказки «Meine Frau, die Isebill will nicht wie ich selber will» — т.е. «Моя жена Изебиль хочет не того, чего хочу я»). В психологии эта область называется «подсознанием». Название, вообще говоря, не особо удачное и вот почему. Во-первых, это «подсознание» присутствует в сознании, проявляется в нем и сквозь него и стремится проявляться посредством сознания. Во-вторых уже написаны целые библиотеки книг по этому самому подсознанию — и почему же оно все еще под-сознание? А в-третьих, вся сфера души, которая раньше так называлась, сегодня не только признана, но по большей части господствует в общем характере повседневной жизни. Это никак



не означает, что сегодня существует меньше подсознательного, просто смысл и тенденции «подсознательного» смещаются со временем. Мы, однако, сохраним для пользования этот термин, потому что в тот момент, когда готовые образы начинают действовать в сознании, сознание не только не «волит» этого действия — оно его даже не замечает. Позже сознание может поразмыслить, что же произошло, и даже может это понять. Так, например, объясняется, почему и как, сконцентрировавшись на галстук, я вдруг оказался в Гренландии: галстук мне подарила тетя, а ее муж когда-то в моем детстве подарил мне книгу о путешественниках к Северному полюсу, а в этой книжке я впервые прочел о Гренландии. Можно там еще обнаружить и эмоциональный мотив: я в то время сильно восхищался своим дядей, в том числе его светскими манерами, а он, увы, не обращал на меня никакого внимания.

Ассоциации по большей части возникают вне логики, основа их — субъективные переживания. Они относятся к внутренней сфере души, даже тогда, когда много людей ассоциируют какое-то конкретное слово с одной и той же конкретной картиной или испытывают в связи с этим словом одно и то же чувство. На этом явлении построена реклама и вся индустрия развлечений — а иначе каждый бы ходил в свой собственный отдельный ресторан и заводил бы свой частный ночной клуб. Мы не слишком индивидуальны в нашем подсознательном, хотя считаем свою область чувств самой частной нашей сферой. Зависть, честолюбие, тщеславие, насколько мне известно, суть распространеннейшие явления чувств. Их никто не «хотел», я не знаю человека, который поставил бы себе целью с сегодняшнего дня стать эгоистом, не будучи эгоистом до того. «Решился я стать подлецом» — так говорил Ричард III в драме Шекспира, а он подлецом и был.

И все-таки эти явления носят личностный характер, потому что ими нельзя поделиться с кем-то. Я никогда не теряю надежды, что другие люди могут понять мои мысли, но я знаю, что никто не может пережить мое чувство безответной любви. По тому, как люди рассказывают, кажется, что у них было что-то очень сходное, но по сути своей чувствам присуща субъективность. Точно так же и цепочки ассоциаций у каждого человека биографически-субъективны; у разных людей они, вообще говоря, различ-

ны, даже при сходных превратностях судьбы. Они могут совпасть, но совпадать вовсе не обязаны.

Если заглянуть в более глубокие слои подсознания, то проявления все менее поддаются описанию и все меньше можно ими поделиться. Чем мы пользуемся, пытаясь их описать и вынести на свет? Понятно чем: речью, предложениями, словами, посредством которых мы выражаем наши мысли. Строя словосочетания и фразы, мы можем выразить наши мысли более или менее художественно, скульптурно, образно. У нас всегда есть определенное доверие, что люди нас поймут. Иначе мы все замолчали бы, и уж во всяком случае не набрались бы отваги читать или писать книги (вроде этой). Но мы как раз полагаем — осознанно или неосознанно, — что мышление в общем понимаемо. И поэтому мы даже пробуем высказывать свои чувства посредством мысли (например, посредством речи), тогда как смешно представить себе попытку передачи мысли посредством чувства. Если такое случается, это называется демагогией, но тогда значительно больше стимулируется — в обход мышления — воля, нежели само мышление. Сочинители речей и демагоги никогда не обращаются к мыслящим индивидуальностям. Они пытаются использовать именно ассоциации и эмоции, максимально избегая при этом логического мышления: они обращаются к той области души, которая скроена из готовых содержаний, структур, цепочек ассоциаций, а не к тому, что еще незавершенно, неоформленно; они не обращаются к способностям, да и не хотят пробуждать или творить свободные способности.

Конечно, бывают случаи, когда мысли другого человека не так уж просто понять, а то и вовсе не понять, или даже — представьте себе! — они ошибочны, нелогичны и вообще никакие не мысли. Тогда люди задают вопросы, вступают в дискуссию, пытаются объяснить свою точку зрения. Каким образом, посредством чего? Посредством мысли, которая облекается речью. Человек все еще полностью доверяет мышлению: во-первых, он верит, что с помощью мышления можно добраться до истины; во-вторых, он верит, что, делаясь мыслями, можно «образумить собеседника». Получается это у него или нет — нам в данную минуту не важно. Нам важно, что в мышлении и во всевозможных формах его про-

явления — речи, мимике, жестах, знаках, письме (все вместе мы обозначаем как «речь») — обнаруживается универсальный, не частный момент, посредством которого мы сообщаемся с другими людьми, нас могут понимать другие люди.

Я знаю, есть много мыслителей, которые подвергают сомнению всеобщий характер мышления, т.е. способность мышления приводить людей к пониманию. Однако само это сомнение строится на мышлении, или же это просто вздорная чушь. Можно изыскать основания, почему мышлению нельзя доверять, — и сами эти основания будут изысканы посредством того же самого мышления. От мышления нельзя отказаться: само это решение будет еще одним мыслительным фактом. «Давайте слушаться эмоций» — это тоже мысль. Из мышления не выскочить — для этого пришлось бы отказаться от своей человеческой сущности или же найти что-то еще более ясное и светлое, чем мышление. На сегодняшний день мышление есть, несомненно, самая светлая функция нашего сознания. Кто говорит «мышление мало что значит», тот пилит ветку, на которой сидит, потому что его утверждение опять есть мысль, мыслительный результат (возможно, результат собственного безрадостного опыта).

Попытка Канта показать посредством его антиномий (взаимно исключающих мыслительных построений), насколько ненадежно мышление, показывает как раз обратное. Так, Кант вывел доказательство конечности мира и параллельное доказательство



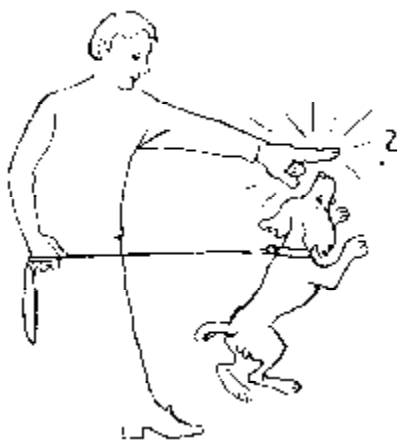
бесконечности мира. Он хотел тем самым доказать, что мышление может обосновать обе точки зрения, и таким образом, что принимать решение на основе мышления невозможно. Мы сейчас не будем выяснять, так это или нет. Но если вдруг это так, то вся эта история может означать только одно: что Кант располагает еще и таким мышлением, которое может обнаружить недостаточность того мышления, которое выводит доказательства. А это мышление Кант весьма характерным образом позабыл, и его попытка построения отражает его глубокое, но неосознанное доверие к своему мышлению.

Мысли приходят из мышления. А откуда берется мышление? Как связана речь с мышлением? Эти вопросы поведут нас к другому полюсу: к тому, что противоположно готовому содержанию души, противоположно подсознанию.

### *1.3. Речь и мышление*

Речь и мышление — «открытые» виды деятельности сознания, благодаря которым люди способны общаться друг с другом. В старые времена их называли бы «духовными» способностями человека. К речи относятся также и письменное слово и «слово», явленное в жесте и мимике, — все, что является намеренным выражением человека и что может быть воспринято другим человеком посредством чувственного восприятия. То, что люди нуждаются в коммуникации такого рода — через чувственное восприятие, — обусловлено устройством нашего сознания: в своем сознании люди отделены друг от друга. Сколь ни тривиально это утверждение, тем не менее такое положение дел не единственно возможное. Так называемые примитивные народы жили, да и сейчас еще живут, в более или менее общем племенном или родовом сознании. А то, как учатся говорить дети, является нам все снова и снова парадоксальный пример, как существо, не умеющее ни говорить, ни мыслить, усваивает слова, язык и мышление. Ведь самые первые слова, самое первое слово ребенок должен понимать без слов, без объяснений. Он не думает, не мыслит — значит, мимика, жесты и все такое здесь не помогают. Ведь если бы эти знаки помогали понимать речь,

это означало бы, что ребенок их уже понимает. А если ребенок понимает указующий жест, то он уже давным-давно «разговаривает»: он понимает: «я показываю вот на это». Не существует никаких «естественных» указующих жестов. Ребенок не может знать (и не знает) что должен смотреть туда, куда указывает мой палец. Собака этого тоже не знает.



Кроме того, ребенок должен угадывать, что именно я имею в виду, когда на что-то показываю: стол, его цвет, дерево, четырехугольник, горизонтальную поверхность, соразмерность форм и т. д. — ведь мой палец указывает на все это сразу. Первое слово ребенок понимает непосредственно, без слов, интуитивно или, говоря иначе, посредством такого глубокого подражания, что он при этом «подражает» не только словам, но намерению речи (речевой интенции) говорящего. Он отождествляет себя с источником речи, с Я говорящего. Никакой другой возможности понимать у него нет — «объяснение» здесь невозможно. Значение самых первых слов понимается бессловесно, это происходит в неречевом понимании, понимании мыслей, а может, еще и того больше — понимании намерения мысли (мыслительной интенции). Коль скоро ребенок непосредственно понимает мысль говорящего, которую тот старается выразить в словах, значит он знает, что означают слова.

Многие мыслители придерживаются мнения, что ребенок учится говорить как попугай. Это неверно. Попугай вообще не разговаривает, он речист не более, чем магнитофон, потому что он не понимает. А ребенок понимает – в противном случае он мог бы всегда только повторять те фразы, которые слышал, в том числе и в самых неподходящих ситуациях. Но он не мог бы построить новой фразы из знакомых слов, подходящей к обстоятельствам. Ребенок же это может делать очень рано.

Отчетливей всего это видно на примере понимания слов «я» и «ты». Взрослый указывает на стол и говорит «стол» – ребенок тоже указывает на стол и говорит «стол». Взрослый указывает на табуретку и говорит «табуретка» – ребенок тоже указывает и говорит «табуретка». Взрослый показывает на себя и говорит «я». Если ребенок теперь поступит лишь по прежнему образцу, то он укажет на взрослого и скажет «я». Может быть, так в действительности и произойдет в первый раз, но затем ребенок именно понимает и говорит «ты». Иначе он должен был бы «логично» называть другого «я», а себя – «ты». И так оно и менялось бы в каждом следующем поколении.

Интуитивное понимание без слов – бессловесное понимание, которое по сути дела повторяется и во взрослом состоянии при



встрече с каждым новым понятием, также и в тех случаях, когда оно замаскировано объяснением (а объяснение, в свою очередь, должно быть понятно, чтобы вообще что-то «объяснять»), — есть не единственное достижение умственных способностей ребенка. Способность ребенка с малых лет говорить грамматически правильно — огромная нерешенная загадка для языковедения. Ребенок, который никакого понятия не имеет о существовании грамматики и не способен понять, что это такое, очень рано умеет из немногих и логически недостаточных «данных», т.е. из слышанных им грамматических форм, построить грамматику как умение — так это называется по-научному. «Строит» он, естественно, неосознанно, но он способен практически применять грамматику и говорить правильно. Это относится и к построению фраз — синтаксису, правила которого для большинства людей вообще никогда не формулируются по-научному.

А теперь, позвольте задать вам один личный вопрос. Вы, взрослый человек, знаете грамматику вашего родного языка? Если же вам случалось ее изучать, то вы в своей речи эти знания применяете сознательно или просто говорите так, как научились говорить в детстве? Вот тут можно почувствовать, что речь сохраняется у человека в течение всей жизни как *надсознательное умение*, в том виде как она была интуитивно, надсознательно усвоена в детстве.

Звери сообщаются друг с другом, но не говорят. Мы имеем в виду, что их «сообщение» между собой — инстинктивно. Мы хотим особо подчеркнуть эту разницу. Животное не способно обдумать, надо ли ему послать какой-то сигнал или нет. Оно просто сделает это или не сделает. Не существует никакого осознанного намерения, когда сигнал посылается и так же в случае, когда сигнала нет. Вы, может, скажете, что многие люди тоже не обдумывают, надо ли им что-то сказать или нет, а просто болтают, как попало. Об этом, слишком хорошо известном явлении, стоит поразмыслить.

Еще один вопрос. Ребенок повторяет услышанные звуки и слова. Откуда он «знает» как это делать? Откуда он знает, как надо приводить в движение органы речи, чтобы воспроизвести услышанное слово или услышанный звук? Этот вопрос важен еще и потому, что воспринятый звук никоим образом не похож на дви-

жение органов речи, и как связано это движение с произнесенным звуком — для взрослых тоже никоим образом не ясно. Попробуйте-ка быстро проверить: если я вас спрошу, что вы делаете, чтобы произнести «и»? Вы увидите, что для точного наблюдения понадобятся серьезные усилия.

Следующий связанный с этим вопрос — тоже не меньший парадокс. Как учится ребенок думать? Не посредством обучения — обучать мышлению было бы возможно (хотя и трудно), если бы ребенок думать уже умел. По самым первым воспринятым и усвоенным мыслям ребенок может сам строить и выражать новые мысли, он может обретать массу «необъяснимых» отвлеченных понятий, которые даже и взрослому объяснить невозможно. Возьмите, например, такие слова как «да», «быть», «в», «но», «любить» — это все слова, которые ребенок умеет использовать по смыслу уже очень рано. Попробуйте-ка объяснить эти слова какому-нибудь взрослому. Вы сразу почувствуете свою твердую почву, только не под ногами, а под лопатками.

Для маленького ребенка каждая шутка — новая, он должен ее впервые понять. То же самое относится и к каждому слову, и к каждому понятию, и к каждой мысли. Для ребенка, обучающегося речи и мышлению, не существует никаких речевых привычек, никаких готовых форм мысли, никакого автоматизма реакций — все это можно обнаружить у взрослого и все это построено у взрослого благодаря той способности, которую ребенок обретает надсознательно из речи и поведения своего человеческого окружения. Без человеческого окружения ребенок говорить не сможет, он не сможет стоять вертикально, не сможет жить, даже если физически он обеспечен всем необходимым.

Наблюдая за тем, как ребенок учится говорить и думать, видишь ясно, что в этом вырастании ребенка во взрослого участвуют мышление, чувства и воля, но функции их — иные, чем у взрослого. Можно сказать, что у ребенка они еще не отделены друг от друга, но образуют единую способность. Ибо ребенок, для того чтобы понять сказанное, должен суметь абсолютно сымитировать речевую волю говорящего, т.е. именно понять до того, как он может положиться на слова, мимику и жесты. В этой речевой воле уже заложен и смысл, значение сказанного. Позднее, может быть



не столько по времени, но именно по сути — после, формируется смысл сказанного. Речевая воля содержит в себе также и чувство, которое сопутствует сказанному, то чувство, с которым мы обращаемся к ребенку, — мы же ему, все-таки, не научные постулаты излагаем, — и это чувство созвучно и тому, что мы говорим, и ребенку, с которым мы говорим. И в содержании сказанного, и в ребенке эти чувства продолжают жить. Так *должно бы быть* в оптимальном случае, то есть именно когда говорящий *полностью* обращен к ребенку. А поскольку со стороны взрослых это происходит все реже и реже, то все больше и больше встречается детей с проблемами речи и понимания.

#### 1.4. Надсознание

Рассматривая как ребенок учится говорить, мы познакомились с новым качеством сознания (можно это так назвать): с *надсознательной способностью*. Это заведомо *способность*, а не *знание* — способность говорить грамматически, синтаксически правильно, способность воспроизвести услышанный звук или слово и способность без слов понять воспринятое. Слова играют какую-то роль для понимания лишь тогда, когда они уже однажды поняты. Из того, что понято, и из того, что усвоено, строится затем сознание как Я-сознание. Тем самым понятно, что это сознание ничего не знает о пра-способности понимания, из которой оно само возникло — его при этом не было, — и позднее едва ли замечает этот источник, потому что взрослый человек чаще всего имеет очень небольшой опыт переживания этой пра-способности (когда там, говорите, у вас последний раз появлялась новая мысль?)

Поэтому термин «надсознание» вполне оправдан. Надсознание — это всегда способность, незавершенность; задаток, а не привычка. Завершенное — готовое — мы обнаружили, когда рассматривали мышление, чувства и волю. Мы обнаружили также, что это завершенное действует в душе по большей части неосознанно, не из воли независимой Я-сущности. Так проявляются, например, незваные чувства, так приходят непрошенные ассоциации. Поэтому есть смысл всю эту область *готового* в душе называть «подсоз-

нательное». Подсознательен источник любого заранее сформированного действия, когда оно появляется в сознании как готовое чувство, образ мысли, образец поведения или волевой импульс помимо автономной воли самого человека, порой захлестывая это сознание.

Сущностная разница между надсознательными задатками и подсознательными привычками в том и состоит, что подсознательная деятельность уже «готова», она появляется в уже готовой форме, как например, ассоциации. Напротив, надсознательные силы или задатки всегда есть нечто по сути своей незавершенное, благодаря чему вообще может возникнуть нечто завершенное или готовое, — т.е. более близкий к истокам слой сущностного бытия. В чем разница между навыком и задатком? Навык или привычка — это когда я могу, например, сыграть на фортепиано лишь одну выученную мною вещь, сыграть, может быть, и с блеском. Задаток же — когда я могу выучить любую, какую захочу, музыкальную пьесу соответственно моей технике игры и музыкальности. Про задатки нельзя сказать, что они «завершены». Можно почувствовать эту разницу и в педагогике: навыки передаются посредством тренинга и «натаскивания», задатки же обретаются в «учении». Правда, в современном школьном образовании разница эта уже почти стерлась.

Другая существенная разница между этими двумя областями бессознательного состоит в том, что благодаря надсознательным задаткам человек, совершенно очевидно, поднимается в некую надличностную, универсальную (в отношении мышления — больше, в отношении определенного языка — меньше) область бытия. Подсознание, наоборот, имеет личностный характер, свою личную историю возникновения. Каждое взаимопонимание, так же как и любое искусство, мастерство — даже ручное — исходит из надсознания.

Однако мы видели, что разные виды подсознательного, хотя и несут в себе свою собственную историю возникновения, тем не менее друг на друга похожи — можно сказать, обладают коллективным характером. В чем же их отличие от общности надсознательного? Образно говоря, можно их уподобить болезням: здоровье есть естественное состояние любого организма; заболевания же в каждом организме происходят уникальным образом, однако эти

индивидуальные заболевания по своим симптомам могут быть очень схожи. Болеет человек сам, индивидуально, однако грипп — для всех грипп, а коклюш — для всех коклюш.

Навыки — особенно в детском возрасте — и важны, и необходимы для развития. Не надо только эту важность преувеличивать. Вырастая и взрослея, человек должен пересматривать свои заученные навыки, их заново *сознательно* строить и взращивать.

Та одаренность в обучении речи и мышлению, какая свойственна ребенку, обычно на протяжении всей последующей жизни больше не достигается. Все, что выучит и усвоит потом человек, уже говорящий и мыслящий, будет строиться на основе тех способностей, что он обрел в детстве. Можно также заметить, что по мере того, как навыки и знания строятся посредством надсознательных способностей, сами эти способности постепенно угасают. Взрослому второй язык будет даваться уже с трудом, а ребенок даже два родных языка усваивает без труда, если живет в двуязычной среде. И все-таки путь к надсознанию не закрыт и у взрослого. Любой мало-мальски нормальный человек может построить новое понятие, обрести новую мысль, понять новую мысль. Все это — интуитивные проблески надсознания, которое уже *наличествует*, но не осознается. И это наличие надсознания проясняет нам многие вопросы, остававшиеся до сих пор без ответа. Способность сознания заметить свои собственные феномены или заметить свой собственный характер «уже-прошедшего» можно понять в скрытой *сигминутности* надсознания: именно отсюда исходит тот взгляд, который охватывает и феномены сознания и его «уже-прошедший» характер. Именно отсюда можно на самом деле свободно импровизировать в мышлении, в то время как осознается только уже-помысленное.

Проблеск надсознания и его воздействие на жизнь сознания проще всего обнаруживаются и наблюдаются в способности коммуникации или взаимопонимания, т.е. в речи и мышлении — как у ребенка (там они только возникают), так и у взрослого (он их воплощает на деле); хотя у взрослого человека трудно разглядеть надсознательную природу этих способностей из-за наших затверженных привычек, из-за готовых мыслей — из-за того, что мы используем готовые продукты надсознательной области души. В са-

мом процессе мысли можно ощутить действие надсознания. Помимо этого человек может как-то минимально пережить надсознательное чувство, позволяющее ему, например, определять, есть ли в грамматически безукоризненном предложении какой-то смысл, логика, очевидность, т.е. ясно ли оно или представляет лишь образец словесного трюкачества. Впрочем многие писатели, ораторы, журналисты, политики и ученые достигли таких вершин этого мастерства в своих высказываниях, что подчас стоит немалых трудов установить несомненность пустоты или отсутствия смысла в их виртуозных пассажах. Но если вы спросите себя, каким образом вы понимаете, что логично, а что нет, и почему это так, то в основе вы обнаружите не сравнение с правилами формальной логики – такое сравнение сразу же потребовало бы обращения к тем же самым способностям, о которых идет речь, – нет, ничего подобного вы там не найдете, а найдете чувство, именно познающее чувство логичности, которым руководствуется мышление (если это и впрямь мышление). И руководствуется оно надсознательно. Логика – не предписание «думать так-то и так-то», но последующее описание того, что мышлению всегда предшествует. Если бы человек не мог мыслить логически пока не усвоит науку логику, то и изучать эту науку было бы невозможно. Не говоря уж о том, что авторы учебников логики никак не могли бы написать эти учебники, не прочитав их предварительно. Ни один писатель не может цитировать свое творение прежде, чем он его создал. Раз человек мыслит, он мыслит логично. Если он погрешает против логики, в этом, безусловно, виновато не мышление, а не-мышление, непрошено ввязавшееся в поток мышления. А иначе человек никогда не мог бы обнаружить ошибку в своем мышлении посредством его же. В своем логическом течении наше мышление ведомо светлым чувством очевидности – именно оно и делает сознание ясным.

Нам может открыться еще и ощущение совершенно ясной, слишком ясной для нашего повседневного сознания, воли. В наших телесных действиях господствует «темная» воля, которую мы не способны проследить сознательно. Но если мы очень сильно сосредотачиваемся и мыслим, рождая мысль внове, – как мы это делаем? Мы сознательно задаем себе тему, и затем даем править

самому мышлению, убирая при этом, насколько возможно, наше субъективное изволение. А в самостоятельно правящем мышлении скрыта воля. Ведь не я хочу то-то и то-то думать, я совершенно не знаю, что будет помыслено в следующий момент: но в мышлении «с листа», в импровизирующем мышлении воля и мышление суть одно — *мыслительная воля*, которая изволяется не мною. Сам я способен хотеть лишь что-то такое, что заранее определено. В чистой мыслительной концентрации живет эта надсознательная воля. В ней-то и скрыто чувство очевидности, в соответствии с которым осуществляется мышление. Можно ли сказать, что это моя воля? Никаким образом — я способен ее только запустить в ход, а как я это делаю — я не осознаю.

Очень похожим образом происходит и с восприятием. Здесь человек умышленно заставляет работать внимание и ничего больше — что он воспринимает, лежит совершенно за пределами его воли, он ничего не может изменить нарочно, по собственной воле. Он не может нарочно увидеть желтое вместо зеленого. «Что» мы видим — задает нам «воля» мира восприятий. От самого человека, от его мира понятий, от его внимания и т.п. зависит, насколько сильно он может вжиться, всмотреться в то, что само себя представляет. Чем больше он дает «говорить» этому воспринимаемому миру, тем меньше он вмешивается в него сам. Чем больше он дает править этой посторонней воле, «обратной» воле — не направленной от него к миру, а притекающей к нему из мира, — тем более совершенно будет его восприятие. И эта обратная воля тоже берет свое начало в надсознании.

### *1.5. Человек и его мир*

Человек живет в дыхании между уже завершенным и чисто зачаточным. Можно еще сказать — нечто вдыхает и выдыхает самого человека. Завершенный элемент души соединен с тем, что дано человеку от природы, — с его телесностью. А универсальные задатки, способность что-то вершить, приходят с другой стороны, это духовные задатки, они приходят из того мира, который человек поначалу переживает неосознанно, — из мира духа. Этот

мир един для всех людей и в мире нашего сознания он проявляется в том, что мы способны целенаправленно общаться с себе подобными, а также в том, что в мире сознания есть два элемента — мышление и восприятие. Эти элементы составляют сознательный мир человека, они превращают этот сознательный мир в то, что он есть, соразмерно присущему мышлению и восприятию. Очевидно, что эти силы, задатки, составляющие элементы не могут происходить из того самого мира, который из них же и построен. Они порождены скрытым миром духа, оттуда он и проникает в наши сознательные переживания в элементах надсознательного и познается там как задатки мышления и восприятия, или соответственно, представления. Духовный мир, из которого они происходят, очевидно, тесно соседствует с миром сознания.

У ребенка, который учится говорить и думать, еще нет того, что мы называем повседневным, обычным сознанием. Оно образуется после, благодаря речи и мышлению, которые на этом этапе развития образуют *единый* процесс. Мы также не обнаружим у ребенка ни подсознательных готовых ассоциативно соединенных мыслей, ни готовых чувств, ни эмоциональных привычек, ни привычек воли, ни устойчивых стереотипов поведения: ребенок в очень большой степени есть «чистый лист». Любому языку, который его окружает, он способен обучаться независимо от своего происхождения. Индивидуальность ребенка проявляется в том, что он надсознательно различает и отбирает некоторые впечатления среди всех впечатлений, которые ему встречаются. Много из того, что ребенку, казалось бы, предлагается извне, ему «не подходит». То, что мы называем судьбой, проявляется помимо всего и в инстинктивномприятии тех или иных впечатлений и импульсов, и в явном отклонении других. Люди ведут себя по-разному, что можно наблюдать даже в одной семье, даже у близнецов, — это проявляется в «характере», в соотносимости с внешним миром. Надсознательны избранные человеком силы и надсознательны специфические дарования, например, к музыке или к математике, которые проявляются очень рано. Подсознательное, т.е. привычное сознание образуется позднее под влиянием окружения, но и оно образуется в соответствии с надсознательным образцом, и здесь можно распознать заложенные жизненные предпосылки...

Иначе говоря, надсознание, включая и принципы выбора, является исходным; обычное сознание строится благодаря деятельности надсознательных способностей, а подсознание есть, так сказать, вся отрицательная сторона индивидуальности, все то, чем человек в себе пренебрегает и, следовательно, искажает.

В сознание взрослого человека пробиваются «снизу» импульсы подсознания и проблескивают «сверху», из надсознания, новые понятия и интуитивные вспышки. Жизнь сознания — сцена, на которой самое личностное выступает попеременно с универсальным. Мышление и восприятие сами состоят из этих двух компонентов: в мышлении человек деятелен постольку, поскольку он сам определяет тему размышления, и эта его деятельность выступает на первый план. А как он это делает — т.е. течение мысли в русле логичности и очевидности — притекает из надсознания и в сознании замечается лишь как переживание границы. В восприятии, наоборот — больше скрыто участие самого человека, т.е. необходимое для восприятия внимание, понятия и способности образования понятий, благодаря которым и образуется восприятие. Для понимания собственного сознания очень помогают упражнения, когда человек в своем мышлении ищет как раз то, что не лежит на уровне обычного сознания; в восприятии же, наоборот, стремится открыть, что он сам в него вкладывает.

Теперь вы, возможно, возразите автору: как-то не стыкуются ваши рассуждения с широко известными научными взглядами. Ведь мышление, восприятие и представление — вообще, сознание — есть результат деятельности мозга и нервной системы. Да, существует много моделей такой деятельности и в рамках этих моделей надсознание или мир духа суть ложные гипотезы или ошибочные объяснения, да и вообще излишни.

То, что подобные воззрения суть признаки болезни сознания, автор намерен показать вам в следующей главе.

## Глава 2. БОЛЬНОЕ СОЗНАНИЕ

### 2.1. Душевные проблемы как феномен

Все наши рассуждения возможны благодаря сегодняшней способности души отделять свое сиюминутное состояние от элементов прошлого, на которые душа может взглянуть со стороны. Говоря «отделять» (или «отличить»), мы предполагаем, что некогда они были смешаны. В самом деле, существовала такая фаза развития человечества, когда говорить о сознании, логике, мышлении и т.п. было уделом лишь немногих. Большая часть людей просто никак с этими словами и понятиями не соотносилась, как в наши дни у ребенка есть период жизни где-то лет до семи, когда он не понимает понятий, относящихся к жизни сознания. Он понимает, что такое «говорить», но не «речь», потому что его мышление еще не отделилось от процесса речи, он думает в словах родного языка. При этом такого рода сознание — гораздо более живое сознание, нежели то, что придет позже, но переживается оно как сновидческое. Оно живет внутри любого переживания, а не вовне, не противостоит ему. Взрослый так переживает нечто неожиданное: не в ясной способности внешнего суждения, а приглушенно, как во сне.

Сегодня любой сколько-нибудь нормальный взрослый человек что-то думает, когда встречается с понятиями, относящимися к жизни сознания. Параллельно с процессом отделения сиюминутного элемента от уже-прошедшего увеличивается и число, и интенсивность душевных проблем, как для отдельного человека, так и в масштабе всего человечества. У маленького ребенка в нормальном случае меньше проблем, чем у подростка — за исключением случаев (которых все больше и больше), когда он набирается проблем от взрослых. Сегодня гораздо выше процент «нервных», проблематичных, пограничных людей, гораздо больше тех, кто нуждается в помощи психологов и психиатров, чем 100 лет назад, а 100 лет назад их было больше, чем 200 лет назад.



И если посмотреть на нынешнюю картину, то видно, что среди пациентов преобладают городские жители, люди умственного труда, люди образованные.

Как же это понять? Ведь способность рассматривать свое сознание посторонним взором не должна приводить к проблемам. Наоборот, следовало бы ожидать, что именно благодаря этой способности человек будет иметь возможность сознательно разбираться с душевными проблемами. Появляется, однако, догадка, что трудности душевной жизни возникают от того, что обретенная способность не берется в работу. Существует некий закон – как в природе, так и в душевной жизни, – что всякая способность или положительное качество, будучи невостребованной, оборачивается в свою противоположность, в болезнь, в пагубное проявление (так, у многих грызунов, не имеющих возможности использовать зубы, разрастание зубов может привести к гибели).

Попробуем теперь с такой точки зрения рассмотреть симптомы болезни сознания. Мы при этом придерживаемся убеждения, что за многообразием отдельных душевных нарушений стоит одна общая болезнь сознания, которая как раз потому и не замечается, что она общая, – кто ее, скажите, пожалуйста, заметит? В фантастической стране слепых слепота – общее врожденное качество, она не переживается как недостаток, она там не замечается. И если зрячий незнакомец забредет в эту страну, он разумно поступит, скрыв свою «ненормальную» способность. Иначе, из самых лучших побуждений местных жителей, его станут «лечить», чтобы ему не «мнилось» чего не надо.

Тут можно спросить автора: но если эта описанная им болезнь – всеобщая, как же он сам-то смог про нее узнать? Ответ на этот вопрос можно будет получить только в конце книги.

## *2.2. Отрицание познания*

Разделение сиюминутного элемента сознания и его уже-прошедшего уровня сдвигает этот первый элемент в надсознание: человек больше не переживает его, в отличие от прежних времен. Но то, что остается в поле сознания – уже-подуманное, воспри-

нятое, представленное, — стало четче, острее и яснее, будучи «увидено» из самого-себя-не-воспринимающего надсознания. Иными словами, работа сознания не осознается, не чувствуется, а результат работы делается четче. Живой элемент не вторгается в завершенную безжизненную картину, и тем самым она обретает ясные очертания. До отделения элементов деятельности от готового продукта образы, жившие в сознании, были больше пронизаны фантазией — вспомните героические сказания и легенды позднего Средневековья, над которыми потешался Сервантес: повествования о великанах, драконах, невиданных зверях, феях и волшебниках и прочих сказочных чудесах густо переплетаются с описаниями странствий, чужих земель, народов... Все это исчезает в эпоху души самосознающей — мы так называем структуру души, о которой ведем речь. Взамен появляется способность осознавать человеческое познание и понимание как творческие деятельности и способности, а это дает также возможность осознавать свое сознание. Сама эта деятельность не переживается непосредственно, однако уже из того, что познанное нами меняется и что охват его расширяется, напрашивается вывод, что есть какой-то источник, какой-то процесс, из которого проистекает ясно переживаемое содержание сознания. По крайней мере, когда человек убирает все сенсорные восприятия, он замечает, что мышление в нем самом исходит из некоего источника, оно есть процесс. Человек мог бы, в принципе, осознавать свой процесс познания. Это целиком и полностью вытекало бы из его нынешней констелляции сознания. Однако само познание, в его творческой сущности при этом люди «не видят». Познание отрицается напрочь, исключается из реальности. Это отрицание может принимать различные формы, которые и являются симптомами того самого заболевания. Мы все время используем познание, даже тогда, когда его отрицаем. Попробуйте, скажите что-нибудь, что не было бы результатом или содержанием познания! Прямо или косвенно — как, например, при заведомой лжи — познание всегда при этом деятельно.

Познанию можно отказать в реальности тремя способами. Эти три способа между собой связаны и первый из них как раз и есть источник заблуждений. В разделе 1.2 нам уже встречалась эта первая и главная форма болезни: сомнение в мышлении, приду-

манное и сформулированное самим этим мышлением. Но так в конце концов можно дойти и до следующего письма (сознаемся, что мы его чуть-чуть преувеличили и приукрасили) :

Г-ну профессору  
д-ру *Мильнопузырянскому*, профессору логики

Уважаемый коллега!

Позвольте мне сделать Вам несколько замечаний относительно Вашей последней лекции в Философском обществе в г. Перевертальбурге. Прежде всего, мышления отнюдь не существует, это есть заболевание мозга. Человек есть автомат, машина, поэтому его тоже не существует. Короче говоря, меня нет и Вас тоже нет. Зачем же Вы читаете лекции? Это совершенно нелогично. Любая дискуссия несостоятельна. Любое высказывание является излишним.

Примите, уваж. коллега и проч.

*Генрих Зауменн*  
профессор критической философии



Вы скажете: на то они и полоумные философы, с ними случается. Ошибаетесь — подобное случается со всеми нами и весьма ча-

сто. Так случается каждый раз, когда мы считаем или ощущаем себя чем-то predetermined — результатом наследственности, воспитания, окружения, судьбы, либо же заданной клеточной структурой или набором молекул — всякий раз, когда мы не хотим брать ответственность на себя.

У этого письма могло бы быть продолжение. Проф. Мьльнопузьярянский по получении вышеозначенного послания отвечает так. «Вы правы. Но тогда Ваше письмо — чушь...» На что проф. Зауменн откликается: «Разумеется. Но и Ваше письмо всего лишь...» Ну и так далее, продолжение можно легко вообразить.

Все дело довольно просто, если его представить так грубо. Человек говорит «Меня нет» или «Меня здесь нет». Можно так сказать? Ясно, что нет. Почему? Ведь можно сказать «я есть» или «я здесь есть» или «его здесь нет». Все предложения грамматически верные, в самих себе никакого противоречия ни одно из них не содержит. Противоречие возникает в первом предложении, если мы берем во внимание не только содержание высказывания, но само высказывание (как процесс) и кроме того — *высказывающегося*. Потому что когда человек говорит и при этом утверждает, что его нет, или что его нет там, где он говорит, — это противоречие. Также и слова «тебя нет» или «тебя здесь нет» в лучшем случае могут быть сказаны как монолог: я кого-то ищу и не нахожу и сам себе это сообщаю как результат. Но эту фразу нельзя всерьез воспринимать, если я обращаюсь к «тебе», которого или которой здесь нет.

Есть такая древняя логическая задача: «Все критяне лгут» — говорит критянин (короче говоря: «Я лгу»). Эти высказывания невозможны: если все критяне лгут, то высказывание этого критянина — тоже ложь; если же это ложь, то фраза может оказаться правдой, а именно — как раз в том случае, когда говоривший не солгал. Однако как раз тогда высказывание и есть ложь, потому что есть по крайней мере одно исключение из утверждения о неизменной лжи всех критян — именно это самое предложение, и т.д. Но почему? Ведь обратное утверждение возможно: «Все критяне говорят правду». Или: «Я говорю правду». Потому что здесь, в отличие от «лгушего» утверждения, содержание высказывания не противоречит высказанной действительности.

О чем же это нам говорит? Мы видим, таким образом, что надо принимать во внимание не только формальное содержание высказывания, но и самый факт высказывания. Тогда сразу появляется целый ряд невозможных высказываний, отрицающих самих себя, подобных высказыванию о лжецах-критянах. Пример такого высказывания: «мозг думает». Эта краткая формула вбирает в себя почти все представления о том, что мышление сводимо к природным процессам. Раз эти процессы протекают в мозгу, в нервной системе, значит тут и есть причина, обуславливающая мышление... Мы пока чисто умозрительно познакомимся с этими утверждениями, а позднее рассмотрим роль мозга в процессе мышления.

То, что в мозгу при мышлении происходят разные процессы — многократно и многосторонне изученный факт. Хорошо известно также, что повреждения /работы/ мозга разрушают общую способность мышления или некоторые стороны его деятельности. Но из этого никак не вытекает, что мышление связано с мозгом вышеозначенным образом. Возьмем для примера ситуацию скрипача и скрипки. Без скрипки даже великий виртуоз играть не может. Если скрипка хоть чуть-чуть испорчена, качество игры сразу резко ухудшается. Но глупо было бы заявлять, что скрипка производит музыку. Так ведь никто и не считает.

Мы наблюдаем эти явления и не усматриваем никакой необходимости представлять роль мозга такой моделью, которая соответствовала бы суждению «мозг думает». Если же все-таки допустить, что мышление вырабатывается мозгом, тогда оно должно осуществляться как естественный природный процесс. Природные процессы или детерминированы, или случайны (когда мы ни практически, ни принципиально не можем проследить причинно-следственных связей). Если мышление осуществляется на основе детерминированного природного процесса, значит оно само детерминировано. В таком случае бессмысленно говорить в отношении мышления или познания (сегодняшнее познание всегда пронизано мышлением) об истине или заблуждении. Детерминированные природные процессы не «заблуждаются», по отношению к ним это слово бессмысленно. Кроме того, мы говорим об ошибочности или заблуждении лишь тогда, когда его обнаруживаем

как таковое: никто не заблуждается нарочно, человек старается прийти к истине и лишь потом вдруг обнаруживается, что изреченное было ложным. Но это означает, что после того, как природный процесс обусловил заблуждение (что само по себе бессмысленно), он же может это заблуждение обнаружить и исправить. Таких природных процессов не бывает.



Если же процесс в мозге протекает случайным образом, тогда то, что мы называем мыслями, — есть результат случайности. Тут возможность ошибки допустима, но у нас задача отличить «хороший» случайный результат, т.е. «правильные» мысли от «неправильных». Посредством чего? У нас опять для этого в распоряжении нет ничего кроме мышления, которое есть случайный процесс и которое произвело то, что надо различить. Опыт, однако, показывает, что по *большой части* мы можем отличить «немыслимое» от мысли и это отличие устанавливается не посредством доказательства в каком-то вне-мыслительном масштабе, а чисто мыслительно, на основе того, что называется *очевидностью*, по чувству, которое говорит нам «это ясно».

Стоит также призадуматься над тем обстоятельством, что не просто человек может заметить и исправить ошибку, но что все сказанное о детерминированности (предопределенности) или о зависимости мышления тоже можно *заметить*, можно *обнаружить*... Встает вопрос: кто может и каким образом? Если все, все процессы в системе детерминированы или сознание связано с ап-

паратом причинно-следственной зависимостью, тогда не остается никакой инстанции, никакого представительного собрания, способного эту зависимость, эту предопределенность воспринимать. Причинно-обусловленная система не может *воспринять* ни свою обусловленность, ни вообще что-либо: она функционирует именно как детерминированная, обусловленная и *реагирует* в полном соответствии с обусловливающей причиной. В таком случае при мышлении (или при восприятии) эти причины совпадают с физиологическими процессами, а именно с процессами в мозгу. И мы все-таки должны признать, что сознание есть нечто отличное от физико-химических процессов, а именно, процессов в мозгу, хотя и полностью от них зависит, будучи неким откликом. Само по себе сознание ничего не знает о мозговых процессах, они должны изучаться каким-то внешним образом (скажем, анатомически) или с помощью энцефалографии, т. е. все равно внешним образом. Мышление ничем не выказывает своей связи с головой, подобно тому, как зрение не указывает непосредственно на свой аппарат. Поэтому утверждение о зависимости (обусловленности) мышления должно устанавливаться извне — без заявки самого думающего — каким-то сторонним наблюдателем, который не только видит, что происходит в мозгу при каких процессах мышления, но и решает, что соответствующие процессы этим мозгом обусловлены (так сидящий на концерте слушатель мог бы придти к идее, что правая рука скрипача приводится в движение смычком).



Каждый знает, насколько по-разному выглядит мир в зависимости от того, болит или не болит у человека живот. Казалось бы,

вот доказательство, что сознание зависит от телесного состояния. Но если бы зависимость эта была *полной*, т. е. если бы сознание целиком и полностью определялось бы состоянием здоровья желудка, то заметить саму зависимость было бы невозможно. Открытие как раз и возможно потому, что сознание зависимо *не полностью*; тогда оно способно заметить оба состояния – болезни и здоровья, – сравнить их и придти к утверждению существования зависимости. Утверждать абсолютную зависимость неверно, потому что тогда не учитывается та самая выносящая суждение инстанция. Мы здесь опять встречаемся с основным симптомом болезни сознания.

Природные процессы, нервные процессы, физические или химические процессы – мы обо всех о них можем говорить, потому что познаем их своим сознанием. Природные процессы не могут друг друга *познавать*, они могут друг на друга воздействовать и соответственно реагировать, они могут испытывать взаимное влияние, один в другом напрямую или косвенно отражаться – все это не познание, не «зрение» и не мышление, в лучшем случае – внешняя сторона процессов, протекающих в сознании, сопутствующие проявления или физические процессы, необходимые для становления сознания, подобно тому как процессы, протекающие в скрипке и со скрипкой, необходимы, чтобы музыка была слышна. Даже самый сложный физический процесс со множеством обратных связей никогда не может имитировать или отражать *внутреннюю сторону* сознания, *жизнь* сознания, не может стать этой жизнью. Физический процесс остается физическим процессом, остается для жизни сознания «снаружи». Поясним это на следующем примере.

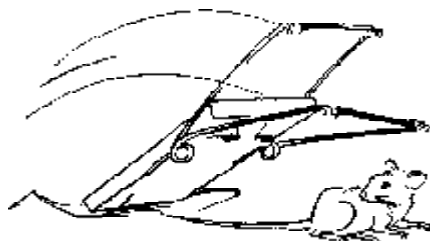
Вы хотите узнать, который час. Вы смотрите на часы и они вам «показывают» время. Ваши часы знают, сколько времени? Никто не станет это утверждать – у часов нет сознания. Теперь возьмем так называемые «часы с репетиром». Если в них нажать на кнопку, они прозвонят звоночек последней четверти часа. То есть, их можно «спросить» и они «ответят». Эти часы знают время? Часовой мастер с этим уж точно не согласится, да и вообще никто, кроме разве что самых наивных людей. Теперь мы сделаем еще один очень большой шаг: мы построим такие «часы», которые могут следующее. Я ее – пусть это будет «она» – вежливо



спрашиваю: «Милая Элиза — это ее так зовут, — скажи пожалуйста, какой час?» А она мне на это отвечает на том же родном языке время с точностью до секунды. А если, скажем вы ее спросите, она ответит: «Я с вами не разговариваю. Вы не мой хозяин». Однако в том случае, если я недостаточно вежливо разговариваю, она может мне ответить: «Я с тобой не знакома»,

Ну, а эти часы, дорогой читатель, знают, какой час? У этих часов есть сознание? Я вижу, что многие из вас заколебались. Задумайтесь над тем, что эти часы — просто сложный механизм, как и наручные. Они ничего не переживают, у них нет сознания, и какой час, они тоже не знают — хотя и могут это сказать. Разговаривают ли они? Оставим на время этот вопрос без ответа — для тех читателей, которые не могут сами на него ответить. Эти часы внешне подражают способности обычного человеческого сознания. Для этого человеческое сознание должно было их построить и запрограммировать, т.е. так устроить этот механизм, чтобы он работал, как нам надо. А если их построил некий механизм, значит человеческое сознание должно было спланировать, сконструировать, запрограммировать тот механизм, который делал эти часы. И пусть для сознания необходим механизм или аппарат, но добиться сознания от аппарата постройкой еще более сложного аппарата — нельзя. Мы должны раз и навсегда разделаться с суеверием, что физический процесс может вызвать что-либо, кроме физического процесса. И распрощаться с суеверием, что при достаточной сложности аппарата в нем может появиться сознание и какая-то машина сможет заговорить сама по себе... Чтобы появилось сознание, необходимо нечто другое — это мы видели из примера рассеянного задумавшегося ребенка. Если ребенок — или взрослый — дотронется до пламени свечи, он отдергивает палец. Это процесс, управляемый ощущающим сознанием. Такой же процесс можно элементарно сделать чисто механически, встроив в механизм «орган ощущения» — биметаллическую пластинку, которая под воздействием тепла меняет форму. Такие же температурные датчики установлены сегодня как элементы безопасности на всех газовых устройствах: если они не «чувствуют» тепла, гаснет поджигающий огонек и отключается подача газа. Можно ли сказать, что устройство «чувствует» тепло? Оно знает, когда под-

нимается температура? В устройстве протекает физический процесс — но никакого сознания там нет. В мозгу тоже совершается физический процесс, который сам по себе аналогичен процессу в газовом нагревателе и который сам по себе не более сознателен, чем процесс в датчике безопасности. Возможно, для тех, кто считает, что сознание есть лишь несколько другой, более сложный механизм, разница не стала видна. Но для этих людей всякая мышеловка — «одушевленная»: она «замечает» мышку и ловит.



Дальше надо спросить, что первично — физический процесс или то, что протекает в сознании? Допустим, некий почтенный доктор Мозгов-Извилинский хочет меня убедить, что моими мыслями ведает мой мозг. Вот он закрепляет электроды от энцефалографа у меня на голове и собирается мне показать, какие сигналы и волны это устройство выдаст в зависимости от того, думаю я, фантазирую или витаю в грезах. Все готово, я сажусь на стул. И почтенный доктор произносит: «Ну, уважаемый г-н Кулевинд, думайте. Посчитайте, пожалуйста, в уме таблицу умножения». — Дорогой читатель! Вы слышали? Он просит меня, я должен думать о таблице умножения. И так вежливо просит! Но ведь если мой мозг все это *предопределил*, то к чему такое обращение, какое я к этому всему имею отношение? Пусть он занимается моим мозгом. Разве я должен эту просьбу сообщать моему мозгу? Кажется, доктор придерживается такого мнения. Но тогда я тоже представляю некую важную величину. Я могу его сейчас надуть. Вместо таблицы умножения я буду вспоминать прочитанный детектив или оперу «Борис Годунов», или я просто думаю вместо таблицы умножения: «а я тебя сейчас вожу за нос», или я читаю про себя детские считалки. Но я, впрочем, могу и выполнить его просьбу — он

ведь так вежливо попросил! — все целиком зависит от меня. Слышите? От меня самого целиком зависит, что я буду думать, и более того — что будет делать мой мозг. Ну, вот я наконец что-то выбрал и на экране появляется какая-то волна, отражающая то, что я решил. Всегда начинаю я, а мозг следует за мной, и следует постоянно. Я могу прервать таблицу умножения и начать читать «Волшебную песнь странника» Бильбо из «Властелина колец» — я так захотел и мой мозг последовал за моим желанием — приблизительно так, как смьчок и альт следуют за желанием г-на Башмета. Значит ли это, что мозг вообще никогда не может участвовать как самостоятельный партнер? Может. По крайней мере, когда у меня болит голова. И когда я отвлекаюсь в ассоциации (смотри предисловие). Но если я нахожусь в неспящем, бодрственном сознании, то мозг подчиняется абсолютно. И коль скоро я могу в каждый момент решать, что я буду делать в следующий момент (особенно в такой привлекательной ситуации, как эта, с энцефалографом), то утверждение, что мой мозг ответствен за мое мышление, безосновательно. Ответственность за то, кто я такой, лежит на мне — экспериментально доказано. Да и просьба доктора, с которой он ко мне обратился, показывает, что на самом деле, он того же мнения. Только он этого еще не знает. Без его обращения ко мне никакого заранее запланированного результата не произошло бы. Это на мне лежит ответственность за то, что именно произошло. И вот еще что: никто, кроме меня, не может знать, что именно я думаю. Никто не может меня вынудить думать нечто определенное. Бесчисленные инквизиторы, диктаторы и иже с ними весьма старались найти средство, как принудить человека думать заранее определенную мысль или выдать то, что человек думает, то, что он знает. Но принуждением можно довести человека лишь до того, что он скажет, что от него хочет принуждающий.

Если бы можно было обращаться напрямую к мозгу и он функционировал бы в качестве сознания, сознание было бы лишним. Остается лишь такой вопрос: что за интерес разговаривать с мозгом? Кому это понадобится? Аппарату с аппаратом? А зачем? Если мышление, восприятие, познание — лишь детерминированные процессы, то все разговоры на эти темы можно преспокойно кончить. Нельзя рассчитывать, что свободная дискуссия повлия-

ет на природный процесс. Нельзя, скажем, убедить яблоню, что на будущий год она должна принести сливы. Еще маловероятнее диалог на эту тему между двумя яблонями.



Сам факт, что мышление и познание в определенной степени зависят от физической телесности, может установить лишь такая познающая инстанция, которая сама от этой зависимости свободна и поэтому способна посмотреть на эту зависимость со стороны. Точно так же человек никогда не мог бы о своей детерминированности говорить или думать, если бы он действительно был *полностью* детерминирован — он бы этого никогда не заметил и не мог бы построить понятие «детерминированности». Человек строит это понятие и говорит об этой проблеме, потому что он знает также понятие свободы, и оба доступны ему потому, что он частью свободен и частью несвободен. *Совсем свободное* или *совсем несвободное* существо никогда с этой проблемой не столкнулось бы. Тот, кто действительно находится в полной зависимости от кого-то другого или от чье-то господства, обычно утверждает, что свобода его безгранична.

Еще один способ забыть, что человек нечто утверждает или высказывает, — воззрение, будто существует некая реальность, совершенно не зависящая от познания; что наше сознание или познание лишь более или менее достоверно воспроизводит действительность, лишь отражает ее как некое, возможно не совсем совершенное, зеркало. Не затрагивая сейчас вопроса, насколько это мнение основательно, мы спросим, а кто его представляет? Тому,

кто сам переживает реальность, лишь отражая и воспроизводя, знакомы лишь отражения и воспроизведения — откуда же он знает, что это не реальность, а образы? Чтобы утверждать, что все ему известное — лишь отражение, лишь образ действительности, которая существует независимо от его процесса отражения, этот персонаж должен быть способен воспринимать извне, ничего не отражая, саму эту действительность, а также зеркало, да еще и процесс отражения: т.е. в чем-то непосредственно соприкоснуться с реальностью. Тогда этот «кто-то» должен быть Господь Бог, а никак не человек — человек ведь познает посредством сознания, а оно у нас — отражающий аппарат и человеку знакомы лишь отражения. И он ничего не может сказать сверх того, что ему знакомо как образы. Другого пути, в обход сознания, «горячей линии» с реальностью у него нет.



Таким же образом обстоит дело с утверждением, что истина есть совпадение представления или теории (т. е. мышления) с реальностью. Чтобы утверждать или устанавливать такое совпадение, надо реальность знать заранее, чтобы ее можно было, напри-

мер, сравнить с «теорией». Но если человек уже знает реальность, то в чем тогда вопрос? Зачем тогда нужны представления и теории и что с чем надо сравнивать, дабы установить совпадение? Реальность получается чем-то вроде колбасы, а теория – весами, которыми эту колбасу отвешивают, или меркой: сравнивают колбасу с меркой.

Самая большая наша проблема как раз в том и состоит, что мы не знаем, что такое «реальность». Знали бы – никаких вопросов не оставалось.

У меня в комнате на столе стоит цветок в горшке, я его вижу. Если меня спросят, почему я его вижу, я более или менее честно и откровенно скажу: «Потому что он там стоит». А откуда я знаю, что он там стоит? Потому что я его вижу. Как-то не очень логично. С логикой вообще все как-то не ладится. Мы проходили в школе, что такое силлогизм: человек строит заключение посредством силлогизма и тем самым образует новое высказывание. Классический пример про Петера:

1. Петер – человек.
2. Человек смертен.

значит

3. Петер смертен.

1 и 2 называются «предпосылками», т. е. в каком-то смысле «условиями» или «исходным знанием», а 3, в отличие от них, – «заключением». Создается впечатление, что заключение «выводится» из предшествующих ему предпосылок – как будто не надо давным-давно знать это заключение, чтобы подобрать соответствующие предпосылки! Иначе ведь не удалось бы выбрать их из бесчисленного множества возможных высказываний. Даже если мы определили, что такое Петер и человек (что, вообще-то говоря, неправомерно, раз мы не знаем 3), можно сказать, например (берем наугад):

1. У Петера два уха.
2. Человек хитрый.

Значит:

3. ????????

Можно ужасно долго перебирать разные предложения, пока не разыщешь два подходящих. И что?

1. Петер — человек.
2. У человека два уха.
3. У Петера — два уха.



Очень достоверно. И очень значительно. Так же значительно, как и первое заключение: Петер смертен. Ясно, во всяком случае, одно: никто никогда не выводит заключений подобным образом. Сперва они у человека есть, а *потом* он при надобности ищет подходящие предпосылки.

Зачем мы всем этим здесь занимаемся? Затем, что на приведенном примере можно очень ясно видеть, как охотно люди упускают из сознания как раз то, что они делают.

Итак, мы сказали, что отлучение познания от «мира» может осуществляться тремя способами. Первый способ — забыть, или не заметить, или не принимать во внимание, что именно мы делаем в момент высказывания: наше внимание относится только к содержанию высказывания — «я лгу» — и не рассматривает акта высказывания. Второй способ — непризнание способности познания как самостоятельной сущности; познание само по себе оспаривается, оно сводится к «вещам», ею познанным: мышлению с помощью мозга, модели автомата, природным процессам и т. д. Означенной процедуре можно дать имя: познание здесь сводится — *редуцируется* — к чему-то, что не есть познание, даже есть не-познание, и познаваемо с помощью познания. Это, вообще-то, отнюдь не просто — придти к идее, что процесс познания может быть сведен к работе мозга. Сама идея была познана посредством познания — ко-

торое таким образом сводит к мозговым процессам себя самое. Не касаясь вопроса об истинности и ложности, о котором мы уже говорили, — процесс, надо сказать, поистине мюнхаузеновский.



Если бы сведение познания к природному процессу соответствовало реальности, то не оставалось бы *никого* способного судить о справедливости этой теории. Она бы не поддавалась ни опровержению, ни доказательству. Она бы вообще не была теорией.

Отрицанием познания как самостоятельной истины отрицается также субъект, «Я» как сущность: мы лишь сложные автоматы и эти автоматы утверждают, что они автоматы. Но если *ничего* кроме автоматов нет, то непонятно, как они до этой мысли дошли. Для этого должна была бы возникнуть идея не-автоматов. Правило может быть познано и сформулировано только на основе хотя бы одного исключения — говорит остроумный лингвист В.Л.Ворф (Sprache/ Denken, Wirklichkeit. Reinbeck, 1963).

Представим себе, что существует тип людей с определенным дефектом зрения: они видят только синий цвет. Эти люди были бы абсолютно не в состоянии познать и сформулировать это пра-



вило — что они видят только синее. Термин «синее» для них не имел бы никакого смысла. Их язык вообще не содержал бы названий цветов. И слова, которыми они означали бы свои различные ощущения, соответствовали бы нашим словам «светлый», «темный», «белый», «черный», но не нашему слову «синий». Что-бы они сумели постичь правило или норму — «мы все видим в синем цвете» — должно случиться так, что они в какие-то исключительные моменты видели бы другие цвета.

Закон всемирного тяготения господствует в нашей жизни как абсолютное правило без исключений и мы не откроем новых истин, если скажем, что человек, совсем не сведущий в физике, об этом факте никакого понятия не имеет. Ему и в голову не придет, что может быть вселенная, где тела ведут себя иначе, нежели на поверхности Земли. Как синий цвет для наших синих людей, для него закон гравитации — часть неизменной основы его сознания, а не что-то такое, что на этом фоне выделяется. Этот закон оказалось возможным сформулировать лишь тогда, когда падающие тела стали рассматриваться в аспекте более широкоохватного астрономического мира, в котором они так ли смя ли движутся по орбитальным путям.

Поскольку мы не переживаем сознательно процессы сознания — мышление, восприятие, представление — и они остаются надсознательными, результаты этих процессов кажутся нам гораздо реальнее, чем они сами. Поэтому-то мы и склонны эти процессы выводить из их результатов и к результатам же сводить. Если бы, например, мышление, дарящее нам наши мысли, осознавалось нами столь же ясно, как и сами мысли, мы бы его считали не только не меньшей реальностью и нам бы не взбрело в голову считать мозг и нервы более основательной реальностью, нежели познание, и приписывать им эту более основательную реальность. То же самое неосознание способствует нашему стремлению отвести познанию лишь отражающую и воспроизводящую роль. Реальность есть нечто завершенное само по себе, помимо познания. А откуда мы это знаем? От познания — оно как бы заглядывает в окно комнаты, где находится реальность. Таким образом познание остается «снаружи». И тогда можно спросить: но если оно вне реальности, то где же оно?

### 2.3. Причины болезни

Тут читатель уже и впрямь спросит: да что же это такое, в самом деле, как же все эти философы и ученые столько всякой окоселесиды напридумывали? И на это можно ответить, что речь идет о всеобщей болезни. У нашей болезни есть историческая основа (мы здесь не будем ее касаться). Можно объяснить ее и психологически — эта попытка будет сделана в следующей главе. Но одно простое объяснение лежит на поверхности. Если субъект «Я» отрицается (а отрицает его, естественно, субъект, т.е. «Я»), тогда человек не несет никакой ответственности. Очень соблазнительная позиция. Тогда человек, «коказывается», не обладает свободой, или другими словами, не имеет возможности что-то *начинать* — совсем никакой возможности, раз уж он — не он и существом не является. Так звучало бы рациональное объяснение этого феномена. И подобно большинству рациональных теорий, эта тоже явно недостаточна. Ибо во всех «редукционных» объяснениях («мышление есть не что иное как...») можно почувствовать сладость и радость, которые коренятся отнюдь не в области рассудка, но в области чувства. Чтобы породить столько всего противоречащего логике, явно должен существовать какой-то движущий мотив в душе.

С другой стороны больна как раз та самая инстанция — мышление, познание, — которая могла бы заметить болезнь. Все болезни сознания — автоматически защелкивающийся замок. Чем больше бессмыслицы человек мыслит — *думает*, что *мыслит*, — тем больше заболевает сознание: все эти незамеченные, непомысленные, подразумеваемо подуманные добавки в сознании нарушают мышление своей непрозрачностью примерно так, как жизненные шлаки нарушают оборот жидкости в организме. Не продуманные ясно, не построенные сознательно представления, мнения, суждения усиливают болезнь.

Мы описали здесь особую «ошибку мышления» и проследили ее воздействия в той мере, в какой они проявляются в мышлении. Теперь есть все основания спросить: это ее единственные последствия? Ведь мы же знаем много других случаев душевных нарушений, которые, как кажется, к этому описанию совсем не подходят.

Болезнь души грабит душу — лишает ее возможности верно видеть свое положение. Потому что для сегодняшнего человека «душевым оком» является именно мышление, т.е. самая ясная функция сознания. Мы ведь убедились, что другие душевные функции обретают свою ориентацию посредством мышления. Больно мышление — и современный человек теряет ориентацию, а это значит, что на него воздействуют и им управляют неясные, неконтролируемые, мутные импульсы — мы в следующей главе будем говорить о том, откуда они берутся. Вот почему болезнь мышления столь значительна: в описанных симптомах можно открыть целый ряд мотивов, которые живут в повсеместно распространенном ныне «мировоззрении». Но это только одна возможная точка зрения. Есть общее правило душевно-духовной жизни, которое гласит: неостребованные возможности превращаются в симптомы болезней. Отсюда появляются немощи и разрушающие силы. В последующих главах это явление будет рассматриваться глубже, а здесь мы рассмотрим в качестве примера неправильно-го развития еще один существенный комплекс вопросов, который проистекает из болезни сознания.

В старые времена человек знал о себе, что он — из мира тварного; знал также — не посредством мышления, а благодаря природной, врожденной и соответственно переживаемой смутно, как во сне, мудрости, — что он — существо душевно-духовное. Во времена больного сознания, когда бытие Я-существа отрицается или сводится к наблюдаемым извне природным процессам, присущее человеку чувство бытия становится неуверенным: «человек есть всего лишь...» Чем честнее человек в своем мышлении, тем больше ему кажется, что его собственное существо ускользает от него, потому что его мышление говорит ему как раз противоположное тому, что он сам в себе ощущает. Раз он не переживает «сжимнутаго» мышления, то он и того, кто *мыслит*, тоже в настоящем времени не переживает и ищет свою собственную сущность в том единственном месте, где он способен обрести ясное, четкое содержание сознания — прошлом своей души, т.е. в уже-помысленном, уже-воспринятом, уже-представленном, в отраженном сознании уже-прошедшего. Но будучи уже-прошедшим, этот образ собственного существа столь же мало действителен, сколь и любой

другой образ в этом сознании. И поэтому человек вынужден постоянно убеждать себя заново в своем собственном бытии, ему приходится искать доказательств, искать опору, которая дала бы ему почувствовать, что он есть. Он как ученик в дзен-буддизме, который на вопрос о природе Будды получает от учителя ответ «кто ищет быка, на нем и едет».

И тут мы добрались до самого корня эгоизма. Коль скоро человек не переживает себя (сейчас, сию минуту!) в своем поиске, в своей мысли, обретении опыта, тогда ему требуется собственность, успех и самоутверждение — т. е. подтверждение для самого себя, что он есть. Он мог бы переживать самого себя как того, кто мыслит, — вместо этого он жаждет внешних доказательств собственного бытия и это создает в нем привычку к самоощущению. Ощутить же себя он может лишь в чем-то — и все, что ему для этого служит, становится необходимо и важно, он тянется к внешним вещам, и в конечном счете другие люди начинают служить ему для того же, что, соответственно, определяет его отношение к ним. Положение, власть, деньги, знакомства образуют его мир, от которого он зависит, в котором он должен постоянно хлопотать о том, чтобы себя доказывать, чтобы иметь уверенность в своем бытии.

Болезнь души начинается сверху, с самой ясной и светлой способности. То, что сегодня возмущает о человеке так называемое научное мировоззрение, уже обусловлено болезнью сознания, все эти соображения, что человек есть компьютер, человек физически происходит от животных, что речь есть запрограммированный результат и т.д. Никто никогда еще не видел «развития на более высокую ступень», «положительной мутации», тем более последовательно совершающихся мутаций с положительной результирующей. Человек, который обладает руками (а не лапами и не копытами!), может творить нечто новое, лишь если его мозг уже развит до соответствующей стадии, и наоборот, а иначе и мозг, и руки — лишь помеха в «борьбе за существование». Чтобы истолковывать язык как результат программирования, нужно предполагать более обширный «язык», на котором пишется программа.

Все эти воззрения — мифы. Мифы, впрочем, опасные, имеющие тенденцию воплощаться. «Мозг мыслит» — этот миф воплощается там, где человек вместо того, чтобы мыслить, уходит в ас-

социации. Считает же он это — мышлением. Из-за потери ориентации, которая происходит от недостатка опыта переживания себя самого в текущем процессе сознания, человек начинает больше опираться на самоощущение, без него уже не обойтись, он начинает к нему привыкать. Он культивирует жизнь чувств, причем большую, поскольку она разъедена эгоизмом. Обычные чувства у нас ничего не «чувствуют». Нельзя эту «жизнь чувств» сравнивать с глазом, можно только сравнить с больным глазом, который вместо того, чтобы взирать на мир, ощущает самого себя — болит, зудит и чешется. Кроме самого себя это чувство ничего не чувствует.

Из-за расшатанной уверенности в переживании себя самого ослабевает жизнь воли, и слабость эта прогрессирует. А кто, собственно, здесь будет проявлять волю? Особенно если есть убеждение, что все детерминировано, — при чем тут вообще воля?

Наука ведет себя в отношении сути человеческой души совершенно пассивно. Что человек есть существо эгоистичное, было известно уже давно, но раньше люди этого стыдились, это считалось болезнью, нравственным дефектом и обычно объяснялось грехопадением человека. Сегодня мы эгоизмом гордимся, мне доводилось даже слышать о *sacro egoismo* — «священном эгоизме». Это научное убеждение: что человеку *отродясь*, «по природе» суждено быть эгоистом, а все остальное, все нравственные устои и формы поведения суть лишь удачные результаты дрессировки, которой подвергалась его в основе своей асоциальная, «дурная» натура. Однако здесь происходит подмена — верный диагноз начинает считаться нормой здоровья. Если весь мир — больница для гриппозных и врачи сами больны, то они станут считать больным и стараться вылечить любого, кто не кашляет, не чихает и не хлопает носом. Маркс был совершенно прав, когда утверждал, что история и политика в его время определялась прежде всего экономическими интересами государств и классов — диагноз был абсолютно верен. Однако он, как врач, должен был сказать: да, это так, но больше так не должно быть. Но он принял эту болезнь, потому что сам был ею заражен. По Марксу, описанная им болезнь просто должна была служить другому классу.

Наука все оправдает. Если вдруг появится мода ходить на четвереньках, физика, статика и ортопедия не замедлят эту моду при-



ветствовать: еще бы, новый способ куда устойчивее, чем старый; тот вообще какой-то неправдоподобный – две ноги, да еще такие чудные – длинные и тонкие!.. Врачи даже обнаружили бы определенную пользу, например, благотворное воздействие на пищеварение и на кровоснабжение головы, психологи открыли бы – ура! назад, к природе! – колоссальную пользу для социальной жизни: разница в росте людей больше не бросается в глаза и гораздо реже приводит к комплексу неполноценности у низкорослых, а значит, меньше тяга к компенсации. Ученые-экономисты откроют целый ряд выгодных эффектов: нужно вдвое больше башмаков, растёт производство и сбыт нового типа одежды, новые моды, новая мебель и т.д. Какой толчок к росту экономики! Новые фильмы, новые спектакли, новые бары и ночные клубы!..

Все должны добиваться успеха и Боже упаси, никаких «фрустраций»! Но, послушайте, неужто вы всерьез верите, что так всегда и бывало? Что для человека, который претерпевал крах, на этом все кончалось? Данте горел желанием политической карьеры и ничего не добился. Поэтому мы имеем «Божественную комедию», которая уж наверное не была бы написана, стань Данте, например, правителем Флоренции. Диагноз же, естественно, все снова и снова утверждает, что человек «должен» переживать ус-

пех. Случись так, что психология перестала бы считать это нормой, а стала считать, наоборот, болезнью, можно ведь было бы от этой болезни вылечиться и прекратить погоню за успехом. Но для этого надо перестать считать эту погоню нормальной.

Если диагноз болезни становится нормой здоровья, тогда он, соответственно начинает определять воспитание, поведение людей, их отношения и обхождения. Раз эгоизм свойствен человеческой натуре, мы должны воспитывать истинных эгоистов (что мы охотно и делаем), а если кто-то не выказывает к этому достаточной склонности, его надо «подлечить». Источник болезни лежит не в области частной человеческой жизни, а в мышлении, в общечеловеческой коммуникативной сущности. Отсюда уже следуют более личные симптомы расстройств душевной жизни. Если «мыслить» вздор — вздор и образуется. Пренебрегая прежде всего человеческой способностью надсознания, наша болезнь выдвигает на первое место коллективное (и именно потому незамечаемое) подсознательное, которое, раздувшись от гордости и уверенности в победе над миром благодаря коллективным, легкозаразным «инспирациям», господствует сегодня во внешней видимости происходящего в мире.

Именно благодаря наступившему в наше время отделению ныне-текущего сознания от уже-прошедшего человек уже сегодня мог бы рассматривать познание и понимание как процессы настоящего времени и включать их все больше и больше в свой опыт. Вместо этого познание выкидывается из картины мира, в рамках которой человек обращен лишь к внешней стороне сознания, к его продукту, к его характеристикам. Эта душевная позиция болезнетворна и вот почему:

- она нарушает логичность и ясность мышления и несет в себе склонность к самопротиворечащим высказываниям типа «меня нет»;

- она делает возможной такую картину мира, из которой выброшен человек; тем самым он теряет уверенность в сознании самого себя, отсюда — эгоизм, тяга к самоутверждению, «самореализация»;

- из-за нее невостребованные способности вырождаются в нездоровье, иррациональные инстинкты, которые, получив оп-

равдание со стороны науки, становятся удовлетворенными «рационально» и тем самым обретают определенную власть в мире.

Покуда мы посредством «ирреального» сознания принимаем продукт познания за действительность, мы относим познание к области нереальности или, в лучшем случае, вторичной реальности. Расслаивание двух различных элементов сознания открывает нам возможность, которая сегодня используется лишь наполовину: человек смотрит на уже-прошедшее, но он не обнаруживает ни того, что он на него *смотрит* (из настоящего), ни того, что это он на него смотрит. Последствия сказываются в искажении всей душевной жизни. И вообще всей жизни.



## Глава 3. НЕМНОГО ПСИХОЛОГИИ

### 3.1. Внутренняя сторона душевной жизни

Если самая светлая на нынешний день душевно-духовная способность, позволяющая сегодня человеку ориентироваться в мире, подвержена болезни, то уже не удивительно, что болезнь и ее симптомы проявляются в виде научных теорий. Мы живем в эпоху души самосознающей, когда налицо явное стремление к осознанно научному постижению мира, человека, общества. Но поразительно как раз то, что несмотря на невероятный размах исследований, достигнутый благодаря огромным финансированием и методическому образованию, несмотря на всемирно признанный авторитет и центральное значение науки, достигшей небывалой силы и влияния, природа, общество и человек переживают такой упадок, какого нельзя было и представить. Это почти непостижимо, если только не понимать, что сама жизненная суть, самая сердцевина этой могучей науки – мышление – больна. Яснее всего это вырисовывается как раз в теории мышления – там-то и находится самый эпицентр болезни сознания и отсюда расходятся дальнейшие симптомы, которые берут начало в подсознании, в том смысле, как мы говорили. Искажено мышление – искажается жизнь.

Если меня кто-то грубо (или изящно) назвал дураком или негодяем, а я на это «обиделся», т.е. почувствовал душевную боль, – это искажение жизни. Потому что он или прав – тогда нет никаких оснований обижаться, – или ошибается, или нарочно поступает несправедливо, т.е. *хочет* меня обидеть – тогда еще меньше оснований чувствовать себя обиженным. Может, правда, случиться, что я и сам неуверен – может я дурак? Или негодяй? А я-то думал, что я умный и порядочный... Но тогда мне надо бы его поблагодарить: ведь он дал мне повод как следует самому в этом разобраться. Но я, несмотря на все рациональные рассуждения, все равно чувствую обиду, и это показывает, насколько гос-

подствуют во мне неясные и неконтролируемые области души. У того, кто меня обидел, само намерение причинить мне душевное страдание, конечно, тоже есть симптом болезни.

В этой главе мы познакомимся поближе со многим из того, что уже разбиралось в предыдущих. Мы рассмотрим, как образуется «чувствительность», берущая начало из подсознания, как образуются душевные привычки – все, что мы называем «подсознательным». В следующей главе мы попробуем рассказать, что можно предпринимать против этих тенденций.

Мы уже говорили, что психологи сами по большей части подвержены нашей всеобщей болезни. Это проявляется в том, что они видят и описывают прежде всего внешнюю сторону души и душевной жизни. Частично причина кроется в методе, который происходит из естественных наук, частично – во вполне ощутимой неспособности к интроспекции, ко взгляду внутрь. Когда способность внутреннего переживания становится сомнительной, то фактически ничего другого и не остается, как наблюдать и описывать последствия душевной жизни.

Так почему же способность наблюдать самого себя – сомнительна? Коротко говоря, потому что наблюдатель и объект наблюдения есть одно и то же. Все знают, как трудно человеку наблюдать действительную область чувств, не говоря уж о еще более глубоких и мощных областях. Но для *внешнего* наблюдателя, для психолога или врача, абсолютно необходим мост от наблюдения к пониманию, построенный на внутреннем опыте. Потому что нельзя *напрямую* наблюдать душевные переживания другого, можно наблюдать только их внешние проявления. А правильно распознать их наблюдатель может, или мог бы, только если ему по собственному опыту известно, что они означают. Психолог или другой сторонний наблюдатель здесь сталкивается с той же самой сложностью: пронаблюдать самого себя в приступе бешенства ему несколько не легче, чем его пациенту; разве что у него бешенство случается реже или он собой лучше в этом случае владеет. И все-таки, когда он понимает пациента, в этом участвует внутренний опыт – в научном или расхожем виде, потому что весьма маловероятно, что в процессе обучения и в своей практике психолог много занимался тренировкой самонаблюдения. Он находится почти

в том же самом положении, что и любой другой человек: внутреннее переживание дано ему в сознании самым краешком (*переживание границы*) как блеклое, почти неощутимое по сравнению с отчетливой осознанностью и ясностью *продукта* внутренней жизни — уже подуманного, уже-воспринятого. Я покажу на примере, что понимается здесь под внутренним опытом.

Когда я слышу или читаю слово, то для меня в этом есть с одной стороны некий знак, акустически или оптически доступный восприятию, а с другой стороны — некий внутренний акт, без которого это слово, этот «глагол» мне ничего не глаголет, т.е. я его не понимаю. По крайней мере, это внутреннее действие, благодаря которому я понимаю, что воспринимаемое мною есть слово, должно иметь место в случае языка, которым я не владею свободно. Слово для меня должно что-то означать, я по крайней мере должен понимать, что оно есть слово — иначе я совсем его не осознаю. У ребенка, который учится говорить, этот внутренний акт понимания очень сильно проявлен: для того, чтобы услышанное им стало словом, должен этот акт свершиться. Взрослый человек этот же внутренний акт в значительной степени проспит и лишь результат акта окажется четким: понятное им слово, вообще нечто *понятное*. Оно-то и скроет за собой внутреннее переживание понимания, которое там безусловно должно быть и которое у ребенка столь очевидно и рельефно бросается в глаза. Мы уже знакомы с этим явлением с другой стороны: *понимание* это «процесс», непосредственно свершающийся в настоящий момент (в духовном настоящем) и этот процесс для сегодняшнего человека надсознателен; оттого-то внутреннее переживание почти не «переживается» и видится слабо и туманно.

Тем не менее с любым словом и мышлением мы всегда практикуем внутренний акт понимания (не переживая этого в сознании) — каждый раз, когда мы понимаем какой-то текст. Это надсознательное умение, подобное умению, присутствующему в речи, где мы не осознаем ни грамматики, которую применяем, ни образования звука, который произносим. Если же мы, напротив, рассмотрим нашу повседневную жизнь чувств, то увидим совершенно иную картину. Мы переживаем наши чувства, наши эмоции как самое что ни на есть настоящее и при этом независимое от нашей

сознательной воли: они проявляются и исчезают помимо нашего намерения, но при этом имеют характер сновидения. У нас нет возможности пронизать их светом нашего процесса понимания (как с мыслью): нам они выказывают исключительно свою внешнюю сторону, которая нас принуждает испытывать какое-то чувство, чувствовать чувство, которое само установилось. Таковы личные чувства, но ни в коем случае не «познающие», которые дают нам что-то знать в предчувствии. Поскольку внутренняя сторона чувств от нас скрыта, то их нельзя и напрямую вспомнить: воспоминание чувства всегда отправит нас к представлению, которое мы можем непосредственно вызвать в памяти, а уж к этому представлению более или менее пристегивается собственно чувство.

Так характеризуется обычная жизнь эмоций с ее бессловесными, разыгрывающимися в диапазоне от «мне хорошо» до «мне плохо» чувствами, как часть подсознательного. В этом есть определенное сходство с самоплетущимися цепочками ассоциаций: они приходят и уходят по своим собственным законам, а субъект, переживающий их, этих цепочек не осознает. Когда многие направления «психологии» приравнивают ассоцирование к мышлению, то это с одной стороны говорит, что они — будучи зараженными болезнью сознания — не замечают внутреннего акта понимания, а с другой стороны — что называемое обычно «мышлением» является по большей части ассоциациями.

Как мы видели в Главе 1, воля ощутима главным образом в качестве «ясной» воли в чистой концентрации мышления, как «мысль-воля». В остальном же переживание, касающееся воли, остается еще более внешним, чем при мышлении и при чувстве: мы получаем опыт лишь результата волевой деятельности. Хотя я очень активен при моем волении, что-то такое сам по себе очень активно делаю и должен делать, но я не знаю, что и как я делаю: это еще один пример надсознательного умения. «Воля» также может быть связана с чувством, идущим из подсознательного источника, тогда и воля «подсознательна». Речь сейчас идет не об исполнительной воле, а о такой, которая везет на себе еще и чувство с неким импульсом к действию. Действие же само может свершаться в полностью осознанном пути, посредством надсознательной воли. Слово «подсознательный» означает не содержание (которое

всегда осознанно, ведь мы бы его иначе вовсе не знали), но источник той или иной привычки или импульса или чувства, тот источник, из которого они проистекают.

Коль скоро внутренней жизнью при понимании и мышлении пренебрегают, то модель человека как автомата становится приемлемой. Ни одному человеку, серьезно занимающемуся автоматикой или компьютерами, не придет в голову, что у машины есть внутренняя жизнь. Но точку зрения, что и у человека тоже нет внутренней жизни, он вполне может принять. Тогда «душевная жизнь» тоже начинает рассматриваться с внешней точки зрения, со стороны его поведения, результата его деятельности, а эту сторону можно воспроизвести машинным образом. И в конце концов появится утверждение, что человек действует подобно машине или совсем как машина. Это в любом случае ошибочное заключение, но трудно опровергаемое, потому что рутинная часть, привычная часть человеческой жизни на самом деле может протекать так, будто это жизнь машин.

Человек мог бы быть способен к реальному внутреннему переживанию (об этом так или иначе говорилось на протяжении всей второй главы). И тогда его душевная жизнь была бы здоровой. Более того, если стремиться к здоровой душевной жизни, то это переживание абсолютно необходимо. Внешние доказательства «что я существую» – всяческие подтверждения, переживания успеха, самореализация – могут служить доказательствами *лишь для кого-то*, могут нечто доказывать лишь тому, кто независим от этих доказательств. Доказательства не могут создать субъект, они предполагают его наличие.

Такой ход рассуждений существен для психологии, потому что отсюда видно: необходимая для нее способность внутреннего наблюдения не дана человеку изначально. Однако я не знаю ни одной психологической научной или образовательной школы, которые бы этой проблемой занимались. Психологу приходится – в большей или меньшей степени, в зависимости от его «одаренности» или от необходимости – наряду с внешней стороной пользоваться и внутренним наблюдением. Но сама проблема, т.е. факт, что есть два способа наблюдений, и эти два способа – совершенно разного рода, почти никогда не осознается. В мышле-

нии человек ясно видит, что происходит: следы мышления легко «увидеть» (его следы в мозгу), но вот та сущность, которая там двигалась и эти следы оставила, или само движение — они не переживаются, зачастую даже ни разу не ощущаются.

Я надеюсь, что теперь читатель видит: виной «душевым проблемам» человека является недостаток истинного, свершающегося в настоящем времени переживания самого себя. Лишь у неуверенного в собственном бытии, сомневающегося в нем существа могут возникать иррациональные страхи. Да и любой страх, даже самый «обоснованный» — иррационален, в любом случае он изобличает и отягощает уже существующую субъективную ситуацию. Лишь такая личность может быть обиженной, «нервной» или может пробовать избавиться от своих трудностей тем, что их скрывает. Скрывать их можно с помощью разного рода вредных привычек — не обязательно водкой или наркотиками или «расслабляясь», но также и с помощью вполне уважаемых, даже высоко почтенных методов, таких, например, как стремление к высокому положению, деньгам, власти. Когда человек *ощущает* свое Я, свое бытие неколебимо, зная при этом, что это Я — вечно и бессмертно, ибо он его переживает независимо от тела, и знает, что его Я-существа может коснуться или затронуть лишь то, что оно само допустит, — тогда каждый поворот судьбы станет восприниматься совершенно по-иному, нежели в случае, когда человек только *думает* так или когда он «убежден» в обратном. В этом последнем случае он ощущает свое собственное бытие зависимым от внешней жизни, от мнения других людей, от своего внешнего окружения и все подчинено этой точке зрения. Как иначе могла бы прийти кому-то в голову мысль, что жизнь ему дана (а не он сам ее сотворил), для того, чтобы он помогал другим? *Давать*, т.е. истинно помогать, *служить* кому-то может лишь тот, кто *существует*. А человек существует лишь тогда, когда он опытно переживает свое Я. Здесь уместно выражение Таулера\*: «Если бы я был королем и не знал об этом, то я не был бы королем».

Психология может строиться лишь на основе доступного современному человеку опытного переживания самого себя, и как

\* Иоганн Таулер (1300–1361) — немецкий мистик и проповедник.

раз отсутствие этого переживания и есть причина, и есть неизбежная предпосылка всеобщей, фундаментальной болезни сознания, которая, в свою очередь, лежит в основе широчайшего спектра душевных проблем и болезней. Лишь из полноты переживания реальности Я-существа возможно иметь дело с явлениями подсознания, сохраняя при этом правомочную надежду, что они не подхватят и не унесут тебя с собою своей мощной и властной силой, — что на самом деле и происходит, когда человек ныряет в самого себя и пытается наблюдать прозовые валы своих чувств или усмирять их. Столь же неплодотворны и стремления «исправить себя», сделать себя лучше чем ты есть. Кто тут с кем сражается? И вполне ли нам понятно, что такое «стать лучше»? Мы здесь, естественно, ничего не хотим сказать против усилий сделать собственное поведение более приемлемым по отношению к окружающим. Но умение владеть своим внешним поведением не должно вести к соблазну считать, что в душе действительно что-то поменялось... В следующей главе мы увидим, как переориентация душевных сил может происходить совершенно иначе, нежели просто в борьбе против «плохих» привычек, страстей или «инстинктов». Надо попробовать укрепить, привести к состоянию опытного переживания в человеке именно то самое, что само по себе достаточно мощно и властно и единственное имеет реальные шансы на победу в этой борьбе. И тогда уже не надо бороться, ибо само присутствие, само существование этого подлинного бытийствующего существа уже есть победно завершившаяся битва.

### 3.2. Источник подсознательных привычек

Пожелав испытать свое внутреннее душевное строение, человек отправится из сознательной области и очень легко натолкнется на границы этой области с двух сторон. Мы уже говорили об этом в общих чертах в Главе 1. Идя в направлении источника своих способностей, он натолкнется на область, которую мы называли надсознанием. Если же он захочет испробовать свою власть над собственным сознанием (кому-то это под силу, кому-то нет), то он очень скоро подойдет к границе, где окажется, что в его душе

в жизнь сознания входят и действуют привычки, пристрастия и импульсы, которые зачастую определены на эту жизнь и влияют. Эти влияния могут ощущаться как прощенные и как непрощенные (иногда по отношению к одному и тому же импульсу), но в любом случае сознание вынуждено сказать: «Я здесь ничего не могу поделать» или иными словами «Не я этого хочу».

Без всяких дальнейших рассуждений ясно, что все наши душевные проблемы произрастают из этой области. Менее просто придти к пониманию, что средство решения проблем должно придти с другой стороны, от надсознания. Человек должен взращивать силы надсознания и тем самым сдвигать свою сознательную жизнь по направлению к большей жизненности и присутствию в настоящем. Тогда он становится богаче и в способностях, и в силе. Чтобы обосновать такое понимание, мы сейчас рассмотрим, как образуется и откуда происходит подсознание.

У маленького ребенка нет никаких душевных привычек и он не эгоистичен; чувство Я появляется лишь в том возрасте, когда он начинает свою телесность обозначать словом «я». То, как ребенок учится говорить и думать, показывает нам с одной стороны некую позднее неизвестную одаренность, позволяющую ребенку понимать первые слова без слов, а вместе с тем с другой стороны — что эта способность не зависит от телесности. Тело человек наследует. Но к обучению речи — и тем самым к обучению мышлению — наследственность никакого отношения не имеет: любой ребенок легко учится любому языку. Привезите штуттгартского ребенка в Японию до того, как он научится говорить, и он выучится японскому так же быстро, как маленький японец, и швабского акцента у него не будет. Если же вы привезете в Гамбург негринтенка из Зимбабве, он точно так же будет говорить на гамбургском диалекте без гортанных звуков, присущих его «родному» языку. А когда ребенок учится говорить в двуязычном окружении, то он заговорит на двух сразу, различая две разные грамматики и безукоризненно произнося порой абсолютно разные звукообразования. Это говорит об очень многом. Ведь речь относится не только к духовности, но и к физиологии; сами органы речи, действительно, подчиняются наследственности, но их функции — нет. Мы можем сделать отсюда вывод, что силы, которые имеются в распо-



ряжении для функционирования и подражания, суть свободные силы; это силы способностей, имеющие не формы, а способность к форме. Когда они уже застывают в формах, то соответствующая способность ограничивается: какво человеку учиться иностранному языку в более позднем возрасте? Очень трудно, потому что происходит это уже совсем другим путем.

Большинство детей с нарушениями психики (иначе говоря, с нарушениями духовного развития) имеют правильные телесные предпосылки, до определенного возраста хорошо развиваются и необычайно здоровы. Многие даже поразительно «сильные», в том смысле, что они почти не знают усталости. Эти дети совсем или почти совсем не могут выучиться говорить. По-видимому, можно говорить, что в этих случаях у ребенка не хватает как раз свободных сил — сил жизни и ощущения, или нет возможности ими овладеть в достаточной степени.

Все развиваемые позднее способности (специфически человеческие) строятся на речи и мышлении. Они оказываются точно так же обусловлены окружением, как и основополагающие человеческие свойства: вне говорящего и мыслящего окружения ребенок не становится на ноги. Дальше он учится считать, вычислять, абстрагировать... Откуда берутся для этого силы? Каким образом развиваются эти способности? Многое из того, что станет возможным позднее, в более раннем возрасте явно не может развиваться. Восемилетний ребенок, конечно, не может понять или насладиться стихами Гёте, и не потому, что ему не хватает для этого интеллектуального понимания.

Специфически человеческие способности ни врожденны (такова, например, способность переваривать пищу), ни обретаются простым достижением естественной зрелости (такова, например, способность воспроизводить потомство). Они «выучиваются» у человеческого окружения, причем, как мы видели, это слово не имеет ничего общего с взрослым обучением. Это два разных типа обучения: одно — как учится ребенок, овладевая родным языком, и другое — как взрослый учится чужому языку на основе своего родного. На продвинутом уровне речь на чужом языке переходит в область «чувства речи»: тогда надсознательные силы, которые с самого начала играли в обучении значительную роль (в той мере,

в какой человек более или менее «одарен» в учебе), принимают в себя новый язык как умение. Подобным же образом происходит и с другими человеческими умениями, со способностями к тому или иному искусству или ремеслу. У маленького ребенка для такого обучения еще никаких сил нет, да и родной язык он тоже не с рождения может усваивать.

В биологической жизни мы видим явно противоположное «развитие»: здесь ребенок или взрослый тем больше одарен жизненной силой, чем он моложе. Силы роста, силы регенерации, силы исцеления это не физические силы, потому что они всегда образуют формы, живые формы; эти формы встроены в организм, способный двигаться и двигаться как раз согласно ощущению: отклоняясь, вновь ухватывая и т.д. Поэтому можно сказать, что силы роста ведомы инстинктивными силами ощущения, управляются ими. Так же происходит и у животных. По мере достижения зрелости у человека эти формообразующие силы высвобождаются из его «животного» организма. Этот организм, конечно, никогда не «животный», т.е. не «звериный»: он с самого рождения настолько «неготов», что просто не мог бы просуществовать сколько-нибудь долго без посторонней помощи. Но поэтому он пластичен, податлив внешнему воздействию. Обучение речи – пример этой широчайшей податливости, включая сюда и физиологическое построение органов речи, которые готовы к любому языку. И в этом отношении речь на иностранном языке показывает картину уже отклонения от податливости: очень редко удается «разучиться» конфигурации звуков родного языка до такой степени, чтобы они не пробивались в звучании речи на чужом языке. Направляется вывод (который подтверждают также соответствующие исследования), что эти высвобожденные из организма силы применяются для человеческого умения обучаться, – вот почему ребенок не всему может выучиться. Значительные узловые моменты в этом развитии приходятся на возраст смены зубов и на возраст половой зрелости (пубертата); следующий можно ожидать при достижении совершеннолетия. Первые две фазы очень четко проявлены в необычном изменении роста и жизни чувств, конец третьей больше распознается по духовной зрелости. У так называемых примитивных народов достижение первых двух возрастных сту-

пеней отмечается соответствующими ритуальными церемониями инициаций — подросток принимается в традиционное мировое и социальное устройство. У так называемых цивилизованных народов этому соответствует начало школьного обучения и религиозная конфирмация.

На трех первых приблизительно семилетних периодах процесс высвобождения жизненных сил и сил ощущения не заканчивается — он продолжается постоянно дальше, до самой смерти. Но в более позднем возрасте он не так отчетлив. В ходе истории культуры человечество более или менее осознало значительные ступени в этой семилетней периодичности. Есть, скажем, такой возраст, когда сменяется большая часть физической материи тела человека. В этом возрасте, в 35 лет, начинается великое странствие Данте: «Земную жизнь пройдя до половины...» Для нас это факт огромной важности, что процесс высвобождения сил у человека — у нормального человека — происходит всю жизнь. У зверей ничего подобного нет: их силы, можно сказать, связаны, в течение жизни они не высвобождаются, поэтому развитие животного остается лишь природным, его нельзя «научить», его можно только — и как раз в раннем возрасте — выдрессировать. Можно, конечно в шутку сказать, что во многих школах именно так и обстоит дело. Воспитание и дрессировка реально уже не сильно различаются.



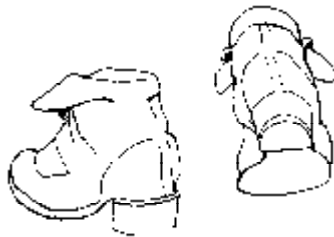
Свободные силы человека принадлежат его Я-существу. Их можно было бы назвать «избыточными силами». Для существа

чисто биологически-инстинктивного они были бы избыточными. Для Я-существа это средство, которым оно выражает себя в физически-жизненном организме. Этот способ выражения есть речь — не только изреченная речь, но и каждый жест, движение, мимика, смех, плач, «красноречивое» молчание, взгляд — все, что направлено на выражение. Речью, в ее расширенном смысле, обладают только Я-существа, поэтому их по праву можно назвать также «Слово-существами». Речь обладает тем свойством, что она может не произойти. Выражение не задано, оно не «инстинктивно», оно может прерваться вследствие размышления или внутреннего решения или вообще быть убрано. Это обычно забывают, когда говорят о «речи» или способности «говорить» у животного. Уже готовое, сформированное в своих свойствах, ощущениях и инстинктах существо неспособно к преднамеренному выражению, вообще не способно иметь намерение; оно не может иметь также никакой потребности в речи или свободных силах, потому что у него все подлечит заранее заданным формам ощущений, реакций и инстинктов. Но Я-существо, которое как раз потому стремится к выражению, поскольку оно «неготово», должно располагать свободными силами и овладевать ими.

Я-ориентированные свободные силы суть силы слова: они служат не только речи и мышлению, но и познанию, и творчеству — всему, что есть в царстве слова. То, что человек познает, ему нечто говорит; то, что он создает — есть его высказывание, пусть даже и не всегда такое, какого он хотел.

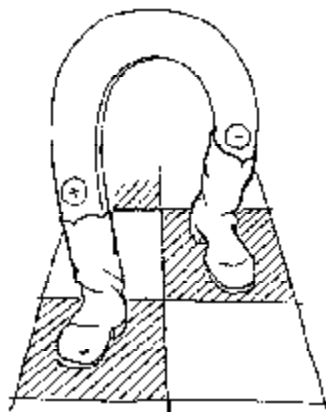
Обратимся сперва к познанию. В первой главе мы уже увидели, что познание — как и все, что относится к царству слова — это не частная сфера, столь же не частная, как и речь и мышление. Посредством надсознательного в человеческой душе говорят мировые силы: мышление в своем «как», познающее чувство (например, чувство очевидного), познающая воля, с которой мы соприкасаемся в чистом мышлении или в восприятии, — силы, направленные против нашей собственной воли, изливающейся от нас в мир. Эти мировые силы столь же мало «обязательны», как и подступающее к нам, как-то услышанное мною слово: оно само меня ни к чему не обязывает, я должен выступить ему навстречу, воспринять его. Высвобождающиеся человеческие силы суть при-

емлющие силы познания: они сливаются с тем, что струится к человеку от мира. Так происходит познание. Человек познает далеко не все, что ему сияет. Большая часть остается для него непознанной. Кто способен отличить в восприятии живое зерно от мертвого? На самом деле между ними есть огромная разница и она не «видна». Кто способен пережить чувства своего – даже самого близкого – ближнего? Мы ни разу не ощущаем даже нашего собственного процесса мышления; все, что в нас происходит надсознательно, остается непознанным. Надо полагать, что и от природы мы воспринимаем только небольшую частицу.



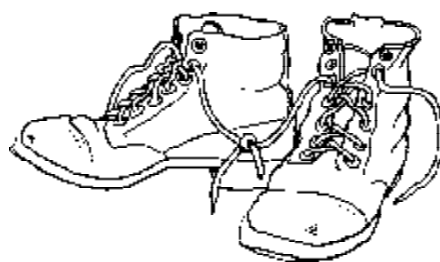
Представьте себе существо, которое от человека способно видеть лишь ботинки. Оно будет тщательно наблюдать и регистрировать, как себя ведут ботинки. Ночью ботинки – т. е. объекты, потому что оно не будет знать, что это ботинки, поскольку для этого у него нет понятия, коль скоро оно не знает ни про человека, ни про его ноги, – итак, ночью объекты находятся в покое. Утром они начинают двигаться: сперва в замкнутом пространстве, потом вниз по лестнице, потом забираются в машину. Там они делают лишь короткие движения туда-сюда. После чего они двигаются – причем всегда один впереди, один сзади – в здание, и т. д. Вечером они возвращаются к исходному пункту, иногда окольными путями. В течение дня они теплее, чем ночью, вероятно, это связано с движением. Изредка они приходят в соприкосновение со щеткой, тряпкой и маслянистым веществом, после чего внешняя их сторона приобретает отражательную способность. Наше наблюдающее существо может построить на этих наблюдениях целую

науку. Оно может измерить среднее расстояние между ботинками в процессе их движения, измерить частоту чередования, число «шагов», установить «нерегулярность» и выдвинуть соответствующие гипотезы для объяснения этих наблюдений. Оно может прийти к допущению о существовании невидимых сил, которые во время движения удерживают наши два объекта на относительно небольшом расстоянии. Присутствуют ли эти силы, когда объекты находятся в покое, — неизвестно.



Мы можем представить также существо, которое видит не только ботинки, но и ноги: скажем, до щиколоток. Или до колен... до бедер, до груди — существо, которое *ВИДИТ* всего человека! А сколько *ВИДИТ* человек от человека?

Человек познает — в своем встречном принятии — лишь маленький кусочек из того, что приходит к нему из мира. А что про-



исходит с той частью сил света, которую человек воспринимает не сознательно? Тот же самый вопрос можно поставить по-другому: что произойдет с теми *высвободившимися* из жизненной организации силами, которые человек обращает не на познание? Это — тот же самый вопрос. Потому что в отношении познания нет смысла говорить о разнице между внутренним и внешним: познание — оно где? Это некая мировая реальность, которой дает проявиться человек и он же устанавливает, что внешнее, а что внутреннее. Так что познание не может быть ни внешним, ни внутренним. Поэтому один и тот же вопрос может рассматриваться с двух сторон.

Оттого, что человек есть Я-существо, он обладает с самого начала *избыточными силами*. Ему — Я-существу — не присуща никакая завершенная форма. Он обучаем, а не просто поддается дрессировке, и он может распоряжаться самим собой. Поэтому реальность действует на него не заданным образом, как на животное, которое реагирует на окружение, на мир вокруг соответственно своему виду. Человек *не реагирует*, если он ведет себя как человек: он воспринимает, обдумывает и решает. У животного восприятие (никоим образом не в человеческом смысле) переходит прямо в действие (никак не в человеческом смысле). Человек может в восприятии размышлять — он не *обязан*, но он *может* это делать поскольку у него есть избыточные силы, посредством которых он познает и может чему-то положить начало (вспомните ту ситуацию с энцефалографом).

Именно потому, что человек есть отнюдь не полностью принявшее форму, не полностью завершенное существо, потому, что у него есть свободные силы, перед ним стоит проблема, что ему делать с этими силами, которые все увеличиваются на протяжении всей его жизни, — или что с ним делает та часть реальности, которую он не воспринимает сознательно. У людей прошлого эта проблема решалась традиционными путями, посредством культа, религии, посредством ритуала сопричтения к сообществу (вспомним о ритуале посвящения, через который юноши принимались в мужское сообщество). Эти избыточные силы вообще не ощущались как свои собственные силы — у человека не было чувства, что он сам производит свои мысли; также никто никогда не говорил — кроме некоторых избранных, — никто не мог сказать, «я ду-

маю» или вообще «я». Силы мысли, силы познания переживались как сверхчеловеческие, как Божественные силы. Поэтому они могли содержаться в порядке в «религии», наполнявшей реальной жизненностью каждое переживание. Сами эти силы были реальностью «религии», которая, конечно же, не была чем-то сбоку от жизненной реальности, но была ее зерном. В эпоху души самосознающей, в которой мы живем, почти все, что традиционно было действенным средством для преодоления описанных проблем, уже утеряно. Человек говорит «я», «я думаю», он должен теперь сам разбираться со своими свободными силами, а если нет – воздействия устремленных к нему и сознательно не встреченных сил разберутся сами и сами себя включают в расчет.

Можно провести еще одну аналогию между человечеством былых времен и годами детства. И в том и в другом случае закладываются привычки, инспирированные привычки: в одном случае – религиозные, культурные традиционные нравы, мораль общества; у ребенка это частично то же самое, частично здоровым образом полученные от окружения привычки к порядку, чистоте, послушанию. В более позднюю пору – и в человечестве, и у ребенка – требуются уже новые средства, чтобы реализовать новые возможности, которые наступают вместе с новыми силами. Мы уже видели, что, например, огромная возможность сознательного переживания настоящего момента, истинное, подлинное Я-переживание сегодня всячески отвергается. Мы также уже частично рассмотрели, какие от этого происходят последствия. В целом эти последствия можно свести к тому, что вместо Я-переживания в человеческой индивидуальной, а следовательно, и в общечеловеческой жизни господствует эгоизм.

Сущность Я и сущность эгоизма можно сопоставить несколькими необычным образом, сравнив мощностность их бытия. Можно утверждать, что «эго» есть очень слабое «я». Мощностность или интенсивностность бытия в переживании Я проявляется в том, что Я может отдавать себя, и чем больше, тем самозабвеннее; т.е. чем сильнее, чем интенсивнее существует Я, тем целостнее и нераздельнее его внимание. Это Я-существо «бытийствует» не статически, но в самоотдаче. Вы здесь можете подумать: значит у ребенка, с его почти неограниченной способностью обучаться основополагающим



функциям сознания, с его почти неограниченной способностью самоотдачи, сущность «Я» — самая сильная? Это лишь половина правды. Да, действительно, Я ребенка меньше всего замутнено, т. е. у него меньше всего накопилось уведящих в сторону помех, которые у взрослого прорываются из подсознания. Однако ребенок не способен самого себя пережить — и как раз потому, что он целиком живет в самоотдаче. К самопереживанию в отдаче человек приходит только через упражнения сознания (см. главу 5), а до того ему необходимо пройти через период эгоизма. Переживание самого себя начинается в эгоизме, как ощущение самого себя, оттого и неизбежен для человека «кругной путь», ведущий сквозь эгоизм. И существует опасность, что он из этого эгоизма не выберется. Но именно здесь разделяется внимание между миром и собственным организмом, причем переживание собственного организма как раз закладывает зерно ощущения самого себя. Поскольку эгоизм есть слабое, расплывчатое Я ощущение, связанное с уже-прошедшим сознанием, ему постоянно требуются «подтверждения» и от этого-то и гибнет жизнь — и отдельного человека и общества.

Окружение старается — скажем, посредством религиозного сознания — привить ребенку привычки, которые с одной стороны понятны и осознанно обоснованы, с другой стороны таковы, чтобы ребенок и человек вообще их не должен был бы стыдиться. Сразу поправимся, не должен был бы стыдиться 200 лет назад. Потому что за это время очень многие привычки, которых человек в те времена стыдился, стали весьма принятыми в приличном обществе, а некоторыми из них человек сегодня даже гордится — не без деятельной разъяснительной помощи «наук»: антропологии и психологии.

### 3.3. Эгоизм

Высшее Я — отдает, низшее «я» (эго) — берет. В социальном отношении разрушительнейшее начало низшего человеческого «я» очевидно: каждый хочет брать, каждый хочет иметь — так возникают конфликты и войны. Системы, противостоявшие друг другу

в эпоху холодной войны, обе были построены на эгоизме. Фанатичная вера либеральной экономики в то, что индивидуальное стремление к экономическому процветанию приведет к процветанию всеобщему, уже давно оказалась мечтой и идеологией, призванной социально оправдать примитивный эгоизм. Ответ на либерализм вряд ли был лучше. Утверждение Маркса, якобы индивидуальный эгоизм можно одолеть с помощью эгоизма классового, отнюдь не подтвердилось. Классовый эгоизм, национальный эгоизм или эгоизм индивидуальный — все они ведут к войне всех против всех, к общему поражению. Никакое «общественное согласие», никакие социальные соглашения о необходимых ограничениях эгоизма не помогут. Амбиции против амбиций, зависть против зависти, властолюбие против властолюбия — к чему это может привести, кроме непрерывных конфликтов?

Но эгоизм разрушителен не только социально, это болезнь индивидуальности. Человек владеет свободными силами слова. Здоровым для него было бы использование этих сил именно как сил слова, т. е. здоровой жизнью для человека была бы творческая жизнь. Отнюдь не все должны быть поэтами, художниками или учеными — любой, от кого исходит мир и тепло любви и кто пробуждает то же в окружающих, есть человек творческий. Такие люди, в большинстве своем совершенно неизвестные женщины и мужчины, не артисты, не знаменитости, и есть истинные помощники человечества. Лев Толстой в «Войне и мире» дал портрет такого человека — простого солдата Платона Каратаева. Слава и известность зачастую служат помехами творческим способностям.

Эгоизм означает, что внимание человека разделено: большая часть его направлена на себя самого, на эффект и последствия своей деятельности, а не на саму деятельность, не на само дело. Типичный синдром — «боязнь сцены»: артист или лектор сосредоточен на самом себе — получится ли? успешно ли пройдет? — но не на самом предмете. Поэтому работа и не получается как следует. Творческим можно быть лишь сконцентрировавшись, худо-бедно, но сконцентрировавшись. Все, что мешает концентрации, губит творчество. Вниманием является сам человек, его Я. Но как только человек занят самим собой — а он это и делает из-за своего эгоизма, — он не может реализовать своего здорового созидания.

тельного существования. А созидание есть радость ни с чем не сравнимая.

У эгоизма всегда есть притязания, желания, стремления. Они повторяются снова и снова и вовсе не всегда жаждут удовлетворения. Вожделение само есть подтверждение, что я существую. Каждое обычное желание, даже желание страданий, есть подтверждение моего существования, мое самоутверждение. Мы предпочитаем страдать, нежели вообще ничего не чувствовать. Неудовлетворенные желания — это плохо, но удовлетворение, буде оно настанет, длится совсем не долго, и на самом деле, только так и может быть. Однообразная, повторяющаяся природа тяготений указывает на то, в какой малой степени они имеют качество СЛОВА. Ничего нового они не ищут (плитка шоколада всегда дарит один и тот же вкус). Это хорошо понятно? Животная природа человека (не животного — у животного никаких вождлений нет) проявляется в тяге к повторениям.

Слово «себялюбие» выражает самую суть эгоизма. Человек ищет «себя», но себя никогда не найдет, если будет служить эгоистичным желаниям. Однако жизнь и функции души устроены так, чтобы предаваться этому труду Данаид\*. Даже самая ясная функция души — мышление — оказывается захваченным в рабство само-ощущения. Оно обнаруживает все новые и новые возможности само-ощущения в телесности и в душе.



Мы не будем сейчас заниматься подробностями физических форм само-ощущения, но укажем лишь следующее: у тела есть

\* Данаиды наполняли водой бездонный сосуд (из греческой мифологии).

лишь чисто биологические потребности. Никаких вожделений, никаких наслаждений у него нет. Для него существует голод и жажда, но не гурманство. Дикое животное никогда не станет растягивать чувство голода или отказываться от еды, чтобы потом наслаждаться полнее более вкусной пищей. У животных нет личных привычек, направленных на собственное удовольствие. Ежика с сигарой мне лично видеть не доводилось.

Ощущение удовольствия и потребность в удовольствии идут из души — тело есть лишь инструмент. Когда священники устраивают демонстрации протеста против celibата, мотивируя это «оправданными телесными потребностями», они демонстрируют лишь собственное заблуждение. Сладострастие есть потребность не тела, но души, у тела нет эмоций. Наша природа ощущений и есть самый очаг эгоизма — себялюбие стремится к само-ощущению (чувству себя) вместо само-познания или опыта самого себя, которые оно отвергло. Если бы опыт осознанности души был так же интенсивен, как осязательный опыт физических предметов, эгоизм был бы ненужен и фактически перестал бы существовать. Чувства чувствуют не *вещи*, как мы уже говорили. Они принадлежат само-чувствию, а не само-познанию, и при этом находятся вне пределов автономии сознания: приходят и уходят по собственному велению. Как раз в этом и сказывается подсознательная природа этого образования и в этом смысле они связаны с ассоциациями. На самом деле наши чувства часто соединены с ассоциативным элементом. Благодаря этому бывает возможность узнать о душевной жизни человека, прослеживая, какие ассоциации появляются у него в языке или в мышлении.

Само-чувствующие чувства человека не обязательно направлены на его телесный инструмент. Существуют чисто ментальные формы эгоистического подтверждения собственного бытия, такие как упомянутые выше тщеславие, зависть, жадность и огромное число других привычек, не имеющих общепринятых названий. Одной из них может явиться справедливый гнев, плакший против кого-то одного или целой группы людей, — довольно частый источник внутреннего наслаждения. Или ярость, зачастую безмолвная, вспыхивающая от глупости или подлости других, — этим мы тоже с удовольствием занимаемся. Мы охотнее говорим о недо-

статках и безнравственности других, нежели о благородстве или нравственности. Понаблюдайте за стайкой щебечущих дам — да и мужчин тоже, — вы увидите сколь неравномерно они приписывают добрые и злые качества своим ближним.

Все варианты себялюбия неизбежно связаны с ложью и прежде всего с ложью самому себе. Даже несмотря на то, что многое считавшееся раньше постыдным, стало теперь с гордостью выставляться напоказ, мы все-таки по большей части по отношению к другим демонстрируем наше самое лучшее поведение. Ложь самому себе — источник неимоверного количества лжи, циркулирующей в обществе. Эта ложь часто организуется и культивируется обществом, она отделяет человека от человека толстым слоем тумана и служит помехой любой попытке друг друга понять.

У различных форм эгоизма есть одна общая черта. Все они занимают индивидуальные достижения, хотя это часто проходит незамеченным. Одной из негативных его сторон является *отсутствие доверия к самому себе*, и те, кто им страдают, совершенно очевидно, стеснены в действиях — даже в тех случаях, когда интуитивно хорошо понимают, что надо делать. Честолюбие вовсе не всегда считается негативным качеством, но оно вредно и для индивидуальности и для общества, ибо помещает человека в неоправданно высокое положение, где он неизбежно не справится. И неважно, заметят другие или не заметят его некомпетентность, но чтобы ее скрыть, он будет растрачивать огромные усилия, время и энергию. *Чувство неполноценности* и стремление к компенсации распространены так же широко, как зависть, жадность и обидчивость — все они связаны с любовью к самому себе и судят все на свете исходя из нее же. Конечно хочется преуспеть в работе, но представление, что удачная карьера есть средство для достижения чувства успеха, быстро заводит вас в ситуацию, когда вся деятельность получает другое направление: она теперь направлена уже не на работу, а на успех. Очень важная и прекрасная работа — помогать другим на своей работе, как например, делает врач, учитель, священник и т.п., или помимо работы. Но когда «я помогаю» становится важнее чем «нужна помощь», тогда моя помощь теряет и нравственный смысл и практическую силу. Я уже не способен объективно оценить, что должно делать. Очень часто помощь

лишь порождает зависимость. И все формы эгоизма *непрощены*: ведь никто не решает заранее стать завистливым, или чувствовать себя в чем-то неполноценным, или быть обидчивым недотрогой как мимоза.

Никто не решает заранее быть эгоистом, однако став эгоистом, уже трудно это изменить, невзирая на все высокодостоинные решения. Эгоизм есть вещь *подсознательная*, незваная-непрощеная, и человек часто живет с ним все время внутренне сопротивляясь, и все его мириады форм, переливающиеся одна в другую и взаимозависимые, — все они из этого мутного подсознательного источника. Мы можем также утверждать и обратное: все формы поведения, протекающие из подсознания, существуют под знаком эгоизма.

Со времен Штирнера и Ницше все снова и снова появляются философы эгоизма — что ни в малейшей степени не направлено против гениальности и высоких устремлений этих великих людей. Как мы уже в какой-то мере видели, сегодня большинство психологов утверждают, что человек исходно эгоистичен. Но не надо забывать — и здесь-то и видна возможность исцеления от этой всеобщей болезни, — что само это утверждение есть результат познавательной деятельности. Если бы человек был насквозь эгоистичен, он бы этого никогда не заметил (как наши видящие все только синее люди представления не имели бы о синем цвете). Будь он знаком лишь с эгоистическим поведением, он бы не мог сформировать само понятие эгоизма — что бы оно для него значило? Эгоизм кем-то обнаружен и та инстанция, которая его обнаружила, познающая инстанция, сама, безусловно, не эгоистична, иначе она никогда бы этого открытия не сделала. Эгоизм не свойствен нам от природы, это необходимый промежуточный этап, ступенька, чтобы мы могли пережить свое Я. Он утверждает человека на его собственных ногах, чтобы человек научился ходить, чтобы он из берущего становился дающим, чтобы он нашел путь от одиночества к своим ближним. Но в нашей свободе заложено, сделаем ли мы этот шаг или останемся в том состоянии, куда попали не по собственному выбору и не по собственному сознательному решению, — состоянии, где господствует подсознательное, но где мы в то же время его обнаружили и описали. Из одно-

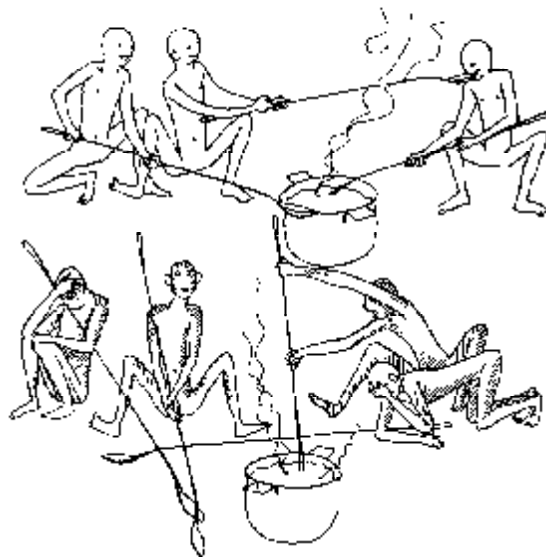
го только этого особого обстоятельства — что мы смогли нашу ситуацию описать сознательно — уже можно сделать вывод, что подсознательное не неизбежно, что существует путь, как его преодолеть.

Именно философия эгоизма привела к представлениям, что «борьба за существование» правит в природе и ведет к эволюции. Мысль эта четко привязана к своему времени: она происходит из мировоззрения эпохи экономического либерализма. Она насквозь антропоморфна. Но мы лишь сейчас учимся должным образом ценить естественное биологическое равновесие, свойственное природе когда человек ее не разрушает. В природе не существует ни «естественной борьбы», ни «эволюционного толчка». И суть не только в том, что человек навязывает природе свои собственные идеи «борьбы» — наблюдения подтверждают их не больше, чем идеи «помощи», свидетельств которой можно найти не меньше, — но не существует даже примеров «выживания сильнейшего» или «наиболее приспособленного». Когда природная катастрофа ограничивает запасы пищи, выживают никак не сильнейшие, но самые маленькие и неприхотливые виды, а среди них самые неприхотливые особи. Уменьшение в размере знакомо в палеонтологии гораздо больше, нежели «приспособление». Что такое «приспособиться» в природе? Если мы не можем четко сформулировать это понятие, тогда утверждение, что выживает наиболее приспособленный, не имеет смысла: оно означает, что приспособлен тот, кто выжил, иными словами, выживает тот, кто выживает. С чисто биологической точки зрения, человек есть самое неприспособленное существо в природе. Дарвиновские идеи очевидным образом вытекают из конкурентной борьбы за экономическое превосходство, а в какой мере победителя в этой борьбе можно называть наиболее приспособленным, — это совсем другой и не всегда вежливый вопрос.

Мы можем стараться оправдать наши эгоистические привычки и способы жизни. Но существо СЛОВА, говорящее в нас, будет всегда их стыдиться. Внешне можно гордиться своей напористостью, безжалостностью, отсутствием сентиментальности, жесткостью, «мужественной твердостью». И есть и были мировоззрения, проповедовавшие и культивировавшие такие качества. Но они не

доводят свое воззрение до конца: у себя в семье или среди членов одной веры никто себя по этим правилам не ведет. Природу эгоизма и альтруизма можно обрисовать следующей картинкой.

Ад — это такое место, где сварено вдоволь для всех вкусной похлебки, но ложки у обитателей столь длинные, что никто не может поднести ее себе ко рту. И страдания голодных грешников, сидящих перед полными котлами, просто не передать словами. А в раю? Та же ситуация: вдоволь похлебки, те же ложки с длинными ручками. Только здесь обитатели догадались, что можно поднести ложку не к своему рту, а к чужому и что можно кормить друг друга. Они о себе не думают — и потому сыты.



### *3.4. Как образуется подсознательное?*

В наше время эгоизм живет в людях очень явно. Мы не будем заниматься вопросом его происхождения, который лежит вне рамок нашей книги, но можно понять, что ни один ребенок сам по себе, ни человечество в целом не могут прийти к пережива-



нию Я, не пройдя круглым путем сквозь эгоизм. Все, что связано с эгоизмом, отделяет человека от его надсознания. Именно так человек становится свободен от того, что, можно сказать, нисходит к нему свыше. Зачем надо человеку быть свободным в его познании или творчестве? Каждому знакомы моменты, когда переживаешь свободу непосредственно, и каждый знает ситуации, когда чувствуешь свою несвободу. Несвобода идет не от какой-то физически-биологической заданности, но от той чужеродной части нашей души, которая называется *подсознательным*. Уже упоминавшиеся смутные неясные чувства, порывы и ассоциации, которые могут порой весьма успешно одерживать верх над нашей волей, все идет из этой части души. Иногда сознание встает на сторону этих импульсов, рассудочно их оправдывает и ведет себя так, будто все происходит по свободному, хорошо продуманному решению.

Автономное внимание *не имеет формы* – т.е. оно не сформировано заранее. Оно может временно принять некую форму, идентифицироваться с чем-то, а затем высвобождается из принятой формы и обращается к новому объекту. Заранее сформированные мысленные образования, как в высшей степени очевидно, некогнитивны по той самой причине, что они уже неизменно сформированы и фиксированы. Из эгоизма ничего познать нельзя, любое познание – бессамостно или оно вообще не познание. Эгоцентризм и познание противоположны одно другому. В того, кто занимается самим собой, ничто другое не вместится.

Готовые формы бесполезны и тогда, когда мы хотим создавать новые, когда мы вообще хотим что-то создавать: новое может возникнуть только из того, что бесформенно. Чтобы возникла подлинная речь – высказывание нового, – должно случиться внесловесное зачатие этой новизны и только затем она переливается в язык, состоящий из слов, и при этом она еще текучая, еще не застывшая... Уже обретшее форму не говорит ничего. Лишь понимающий вновь поднимает уже застывшие слова, скажем, какой-то написанный текст, к его текучему состоянию. Лишь в таком состоянии слова «глаголют» и могут быть поняты. Мы уже поняли, что импровизация есть творческий – творящий новое – жест. Этот жест диаметрально противоположен подсознательным фор-

мам, ассоциациям, привычкам. И мы можем сопоставить две группы характеристик:

|                 |                  |
|-----------------|------------------|
| Подсознательное | Надсознательное  |
| готовое         | незавершенное    |
| привычка        | способность      |
| повторение      | импровизация     |
| сформированное  | не имеет формы   |
| ассоциации      | мышление         |
| эмоции          | чувство          |
| инстинкт        | собственная воля |

Левая колонка играет гораздо большую роль в человеческой жизни, чем правая. Но все специфически человеческое находится в правой колонке. И отдельные элементы левой колонки тоже происходят из той области, из которой, происходят правые. Нет низшего я – это – без высшего Я, нет подсознания, которое не было бы обязано своим существованием надсознанию. Повседневная человеческая жизнь, с ее многоцветием горестей и радостей, разыгрывается между двумя ощутимыми границами, за которыми лежат наше над- и подсознание.

Подсознательный импульс изумительно описан двустишием Катуллы:

Odi et amo. Quare id faciam, fortasse requiris.  
Nescio. Sed fieri sentio et extrucior.

Я ненавижу и люблю. Спросишь как это можно –  
Не знаю. Но так оно есть, и я распят страданием.

Nescio: Не знаю. Оно указывает на подсознательный источник этого двойного чувства, здесь и кроется красота двустишия, в этом указующем действии, в котором собственно и состоит все стихотворение. И процесс осознания возносит стих, возвышая его над просто страданием: на мгновение создания стиха сознание приподнимается над чувством и видит и чувство, и строй души и описывает все это. Все стихотворение исполнено действия, процесса (в латинском оригинале восемь глаголов на четырнадцать слов!). И общей осью является это неслыханное слово – nescio, не знаю.

Как же образуется подсознательное, указанное этим «nescio»? Чтобы понять, нам надо обратиться к душевным формам — откуда и зачем возникла первая душевная форма?

Ребенок учится говорить и, соответственно, думать до того, как он говорит «я». Сперва он говорит про свою физическую видимую сущность (которая для взрослого и есть весь ребенок) в третьем или во втором лице: «Петя пойдет гулять» или «ты пойдешь гулять». Мы видим: и для ребенка, и для человечества речь предшествует индивидуальности. Спустя какое-то время про эту физическую видимую сущность уже говорится в первом лице: «я пойду гулять». Взрослое окружение обычно не понимает должным образом этот в высшей степени интуитивный процесс. Как мы уже видели (Глава 1.3), это действительно интуитивный процесс: «я» и «ты» объяснить нельзя. Из этих двух форм обращения к одному и тому же телу мы можем вывести два важных заключения. Ребенок уже умеет хорошо говорить, но еще не говорит «я» или говорит в неправильном смысле. Говорящий находится еще «вне тела», он еще не идентифицирует себя с этим телом. Но с другой стороны, он и не может еще сказать «я», не может достичь «интуиции Я», пока не произойдет эта идентификация. Иными словами, тот, кто говорит, не может пережить самого себя как «Я» прежде, чем эта идентификация произойдет. Идентификация с телом для этого необходима. Значит ли это, что говорящий, т.е. Я, в этот момент становится этим телом? Ничуть. Реально в этой идентификации образуется наше эго: оно-то и чувствует себя идентичным с телом. Наше Я в теле обретает зеркало: оно смотрится в зеркало и говорит про свое отражение «это я». Само Я, сам говорящий — не путайте его с аппаратом, с микрофоном — остается невидимым, не локализованным и само по себе надсознательным, не переживаемым. Эго, «ощущение Я» возникает потому, что говорящее и познающее Я идентифицировало себя с *некоей формой*. Эта форма уже задана — не только как некий физический облик, но и как *живая и ощущающая телесность*, как растущее, подвижное, ощущающее тело. Животное может двигаться по собственному устремлению, будучи ощущающим созданием, и движения его адекватны, они управляются ощущениями. Животное может уклониться от чего-то или броситься на что-то, порой очень точно,

как птицы клкют. Сравните эту способность с ростом и движениями растений, определенными извне. Даже у активных видов растений, таких как мимоза или росянка, движения более механические, чем у животных. Ребенок идентифицирует себя с физической формой, с формой, созданной из творящих сил, и с формой ощущений. Можно при этом говорить о трех соответствующих «телах», если под «телом» понимать просто нечто уже сформированное. Форма (тело) ощущений включает в себе все рефлексy, которые управляют внутренними движениями души у взрослого, неосознаваемыми до тех пор, пока не заболевает соответствующая жизненная функция.

Таким образом, самое ядро подсознательного есть *ощущение* эго, своего рода ощущение Я, когда Я переживает себя не напрямую, но в ощущении тела. Это центральное чувство эго порождает все последующие формы чувствительности, формы желаний — всегда эгоистичные и эгоцентричные — все привычки, эмоции и человеческие инстинкты. Откуда они берутся?

Мы видели выше (см. раздел 3.2), как с возрастом постепенно из живого ощущающего организма высвобождаются силы — те силы, которые до того активно участвовали в его росте, устройении и формировании. Они становятся специфическими человеческими способностями, которые характерным образом не являются врожденными и не развиваются естественным путем, но возникают под влиянием человеческого окружения и остаются затем «свободными», способными к изменению и к развитию. Они становятся силами познания, творческими силами, силами человеческого труда, который всегда есть труд *духовный*, потому что руки или тело следуют за духом: человек *знает*, над чем он трудится, или по крайней мере, должен знать. Своими руками он придает форму идее, слову. Тем самым труд человека принадлежит «слову» человека. В результате развития современной техники эта характеристика труда последовательно извращается и постепенно исчезает. Мы к этому вопросу вернемся позже.

Мы видели также, что помимо свободных сил, притекающих в человеческую деятельность и обуславливающих ее, есть и другие неиспользованные силы. В прежние времена о них говорили в терминах религии, нравственности и традиционных устоев и они

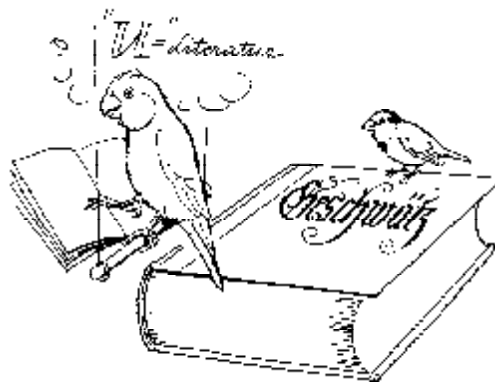
образовывали порядок, в равной степени подходящий и отдельному человеку и обществу. В наше время, в эпоху души сознательной, когда торжествует естествознание с вытекающим из него мировоззрением и построенной на нем техникой, традиционные методы уже не способны внести порядок в «избыточные» жизненные и чувственные силы. Каждый должен, или должен был бы сам справляться с этими силами и ставить их под власть своего Я-существа, которое управляет всеми свободными силами, чтобы они проявлялись и были выражены в теле. Человек должен использовать эти силы для познания и творчества, иначе говоря – как импровизирующие силы свободы или *силы слова*.

Опыт показывает, что случается это редко. Человеческая наука еще очень далека от того, чтобы открыть эти соотношения, а основанная Рудольфом Штейнером духовная наука, которая вплотную занимается главным образом этим описанным феноменом, по различным причинам большинством людей ни наукой, ни вспомогательным средством не считается. Но именно эта наука, как можно было бы понять, способна дать человеку возможность ответить на вопрос: *что делать с высвобождающимися силами в наше время?*

Если эти силы, высвобождаясь, не подчиняются ни традиционному порядку, ни человеческому Я, тогда из них образуются «несвободные», жестко сформированные силовые образования – образы подсознания: привычки, шаблоны поведения, проявления чувствительности под знаком эгоизма. Эти образования разрастаются в самой сердцевине эгоизма, расширяют эту область, чья сердцевина сама образована не свободным соизволением человека – т. е. образована подсознательно. Из сил света, оставшихся без применения, возникает душевная тьма. Мы могли бы назвать этот процесс хищением сил света. В прежние времена люди говорили об этом как о бесовском хищении: то, что по праву должно было принадлежать нашему Я, начинает служить самым разрушительным, самым враждебным силам эгоизма. В подсознании ничто не возникает первично – оно берет свое начало в неиспользованных высших силах человека, как в традиционном представлении ад населен *падшими ангелами*. Творческие силы не могут остаться без хозяина: если человек не возьмет их в руки, они извратятся. Они обернутся в самые враждебные нашему Я, нашему слово-су-

ществу формы. Эти законченные формы уже не «словеснь», они ничего не говорят, они служат не для человеческого выражения, не для того, чтобы могло выразить себя и жить наше сознательное Я. И сам факт, что наука считает эти формы принадлежностью человека или самим человеком, — наука, которая ничего не знает о подлинном существе человека (а это-то уж видно по ее многочисленным плодам), — есть симптом больного сознания. Симптом заразности этой болезни, который демонстрирует всю мощь подсознания, — она сама себя научно оправдывает.

Самая злоупотребляемая способность человека это речь. Речь должна служить тому, чтобы люди, разъединенные в своем сознании, соединялись бы в собственной свободе. (Мы уже видели, что слова склонны оставлять нам свободу). И тогда человек использовал бы речь, когда ему есть что сказать. Посмотрите, как восхитительно творчески пользуются этой своей новой способностью дети, которые учатся говорить. Им она приносит чистую радость. Сравните это с такой казалась бы невинной формой злоупотребления речью, как болтовня взрослых. В болтовне, конечно, тоже есть своего рода радость. Но она качественно иная, нежели радость говорящего ребенка. Просто болтая, человек утрачивает себя, и содержание болтовни эту радость приумножает. «Вот, сколько я знаю, как я хорошо обо всем осведомлен, какой я умный, остроумный, какой я хороший...» А уж как приятно поговорить о чужих недостатках! Эта радость ничего общего не имеет ни со



способностью говорить, ни с возможностью что-то разделить с другим. Это чисто эгоистическая радость. Болтовня возникает поневоле: мы чувствуем себя неловко, когда в компании повисает молчание. Интересно, это всегда так было? История болтовни еще не написана, но, вообще-то, возникла она не так давно.

Привычка просто болтать ведет к целому ряду неправд, а от них зачинаются и рождаются следующие неправды. Так само слово, наш мост между мной и другим человеком, используется как не-слово, как фишка, как итральная карта. Слова обесцениваются, подобно тому как фальшивые деньги обесценивают настоящую валюту. Больше всего человек грешит словом и перед словом.

Из межчеловеческой функции речь превращается в самоуслаждение или, точнее говоря, в процесс, который не служит тому, кто говорит, и не служит тому, что говорится, а просто доставляет говорящему приятное ощущение. Совсем уж разительное превращение можно наблюдать в том, что происходит со словом «любить». Для большинства людей «любовь» из чувства, какое было у Новалиса — какое бывает или у детей, или в юности, в первой любви, — превращается в нечто не имеющее к нему никакого отношения. Метаморфоза идет вниз.

Те формы, которые принимают подсознательные чувства, соединяются с соответствующими волевыми импульсами и проявляются в сознании принудительно, что прямо противоположно познавательным или нравственным интуициям, которые не просто не принудительны, а наоборот, часто требуют большого волевого усилия. Горестен вздох апостола Павла: «Ибо знаю, что не живет во мне, то есть в плоти моей, доброе; потому что желание добра есть во мне, но чтобы сделать оное, того не нахожу. Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. Если же делаю то, чего не хочу: уже не я делаю то, но живущий во мне грех» (Рим. 8, 18–20). Апостол Павел рассматривает принудительное подсознательное в своей душе — грех — и для него это не абстракция, а самостоятельная сила. Он был предтечей более поздних складов души, но он как раз это *видит*, — так же как он дотягивается до верхней душевной границы: «и уже не я живу, но живет во мне Христос» (Гал. 2, 20). На верхнем пределе своей души он переживает Логос, благодаря которому и возникает способность

любови и познания. Сам Павел, наблюдатель, видящий все это, есть некто третий между этими двумя предельными переживаниями.

Пустая болтовня обычно вертится вокруг недостатков не присутствующих здесь людей. Средства информации занимаются тем же. Журналисты гоняются за сенсациями – это слово означает «ощущения». Сенсации обнаруживаются почти исключительно в области, к которой человек питает слабость, такой как смерти, преступления и т.п. Читатели жаждут сенсаций. Тираж газет вряд ли расхотелся бы, если бы вместо убийств, насилий и грабежей они сообщали о добрых делах, о терпении, доброте и нравственности. Мало кому был бы интересен газетный заголовок «Сегодня ничего плохого не случилось!». Если представить себе газету, которая пишет не о плохом, а о хорошем, – кому она нужна?

Это еще одно злоупотребление словом. Для большей части человечества стало удовольствием получать информацию о злодеяниях. Да почему мне должно быть интересно, что в маленькой деревушке недалеко отсюда целая семья, муж, жена и дети...? Или что какой-то чиновник тайно... пять миллионов...? Среднего читателя это завораживает, он потом целый день об этом говорит и смакует: ужас какой! вот хитрости! Удовольствие и жуть от зла постепенно растут – предвестники и заменители собственного зла.

Почти всякий знает, что такое неразделенная любовь, любовь несчастная, которая по тем или иным причинам не ведет к хеппи-энду. Если бы человек ее осознавал, силы чувства становились бы свободными (также и в случае смерти любимого человека) и могли бы влиять на многие судьбы. Человек может и физически, и душевно заболеть от «разочарования» или от неуспеха. Душевная «рана» ведет к депрессии, жизненным крахам, даже к самоубийству. Самый знаменитый пример – Гетевский Вертер. Однако хорошо известно, что можно и по-другому отвечать на страдание: горестный влюбленный начинает писать стихи, или писать картины, или сочинять музыку... То есть, силы оставшиеся свободными, в этом случае не ведут к болезни, а превращаются в силы творчества. Много прекрасных стихов написано под влиянием любовных или еще каких-то мук (плохих стихов, правда, тоже много), и может случиться, что способность их сочинять длится столько, сколько длится разочарование, пока поэту не встретится



более счастливая любовь. История Вертера включает в себе обе возможности: сам Гете претворил свою печаль в роман. Самоубийством кончает не Гете, а его герой – Гете же остается в живых. При всех своих старомодностях, роман не просто отражает «всплеск страстей». Он имел огромный успех и оказывал глубокое влияние на эмоциональную жизнь читателей. В то время было много романов с несчастливym концом, которые читатели принимали очень серьезно. Эта история о несчастной любви показывает очень ясно, что можно сделать со свободными силами. Они могут и сформироваться в болезнь, и преобразиться в нашем Я, становясь свободными, творческими силами.

Число подсознательных чувств беспредельно – они возникают все в новых и в новых формах и каждая следующая отстоит еще дальше от исходной силы. Легкие развлечения суть примеры той области, в которую отклоняются исходные силы. Чем пассивнее развлечения, тем сильнее зависимость и пристрастие, которые они вызывают: радио по сравнению с книгой, телевизор по сравнению с радио, шпионский детектив по сравнению с Томасом Манном или кино по сравнению с театром. На что театр может лишь намекнуть или позволить зрителю догадаться, в силу ограничений сцены, то в фильме может быть показано, дается любому, тем самым зритель может «сэкономить» свое активное воображение, свое сопостигение, со-творчество. Еще один особый источник эгоистического наслаждения – упоение чувством собственной слабости. Человек при этом выглядит высоко нравственным: он же признает свои слабости, он их видит. И воображает, что этим признанием он избежит ответственности. «Ну что я могу поделать, я такой слабый. Хорошо, что я по крайней мере это признаю». Подлинное переживание и познание собственной слабости требует огромных сил и лишь очень сильный человек может на самом деле увидеть и признать собственные слабости. Слабый человек нуждается в укреплении сил, прежде чем он свои слабости сможет вынести.

Если бы наша душевная жизнь состояла только в мутно-непрозрачных привычках, ощущениях и готовых реакциях, то человек был бы недоступен любому новому опыту. Он стремился бы избежать нового или это сводил бы это новое к старым формам. Очевидно, что в своем пределе такое поведение разрушитель-

но и саморазрушительно: посредством такой души Я-существо человека, свободное от любой формы, растворяющее все уже ставшее, не имело бы никакой возможности проявить себя в телесности. Многие психологи утверждают, что в душевной жизни помимо стремления к удовольствиям играет большую роль также тяга к смерти. Эти разрушительные устремления – те же порождения эгоизма, но в заключительной фазе.

Принимая законченную форму, силы теряют свою словесную природу: то, что уже сформировалось, не может служить источником, ни может ни говорить, ни познавать, может только повторяться. Речи присуща способность сказать все, а также способность постигать, что говорит другой – способность идентифицировать себя с речевой интенцией говорящего. И то, и другое могут возникнуть только благодаря свободной способности, но не благодаря привычкам. Вся область подсознательных форм может быть обрисована и в определенном смысле расчислена (на этом строится вся психология) и автоматически воспроизведена. Возникает автомат-человек – как готовая часть человека, человеко-автомат. В науке – а еще шире во все упрощающейся псевдонаучности – человек широко признается «очень сложным автоматом». Мы можем сказать: при всей своей упрощенности это заявление оправдано по отношению к подсознательной области человека. Но эта область не исходна, она возникла как следствие упущенной возможности овладеть этими попавшими в плен силами и пользоваться ими свободно и творчески.

Само-высвобождающиеся силы можно рассматривать как «лишние», «избыточные» силы. Такой термин подразумевает, что есть различие между силами, абсолютно необходимыми для поддержания биологической жизни, и теми, что постепенно предоставляются в распоряжение человека в течение его жизни. Что мы делаем с этими силами? Всегда что-то «лишнее». Именно так мы можем рассматривать по сравнению с животной жизнью все искусство, культуру, чистое, поначалу совершенно «бесполезное» познание. Однако столь же «лишним» является все, что служит удобствам, развлечениям, всякого рода роскоши или низким удовольствиям. В ходе исторического развития эти последние перевесили истинно человеческий род деятельности.

Обе эти группы специфически присущи человеку: в животном мире ничего из них нет. «Сфера комфорта» — назовем так все, что служит нашему чувству самого себя, — все разрастаясь, господствует в жизни так называемых «цивилизованных» народов и напрямую служит эгоизму. Она воспитывает в людях запросы и желания, которые не просто чужды, но губительны для биологической жизни и здоровья. И политика, и международные конфликты в большой мере обуславливаются этой сферой посредством экономики или посредством страха, касающегося экономики. В конечном счете, в большой перспективе это невыгодно нам всем. О существовании этого «избытка» знают очень многие, но мало что делается против существующего положения, потому что подавляющая часть экономики работает в этой области и никто не осмеливается подрывать ее стабильность, жертвуя здесь чем-либо.

«Сфера комфорта» базируется на подсознательных импульсах человека, другими словами, на эгоизме. Эгоизм не хочет говорить и давать, он хочет иметь и наслаждаться. Поэтому разницу между этими двумя областями избыточности можно сформулировать в терминах их «способности слова»: культура, искусство и познание суть способности слова, благодаря им в мире появляется нечто присущее слову. Деятельность и проявления сферы комфорта этим значением не обладают, в их основе лежит идеология, противная слову, где человек считается чем угодно, но не «существом слова».

В отличие от животных, не имеющих никаких лишних или избыточных сил, никаких привычек, никаких нездоровых страстей и никаких способностей кроме природных (данных от рождения или появляющихся по мере взросления), человек получает свои трудности и проблемы — как индивидуальные, так и коллективные — вследствие избыточных сил, когда эти силы выражаются, становясь подсознательными эгоистическими привычками. Тем самым основной принцип душевной гигиены, а также психологического оздоровления заключается в поиске другой возможности направления этих сил, изживаемых в нашей жизни. И тогда главным вопросом становится: как можно освободить эти затвердевшие и застывшие силы и вернуть их нашему Я-существому как творческие и созидательные?

### 3.5. Полу свободные силы

Познавательные силы Я и силы, застывшие в душевных формах, представляют два предельных случая. Между этими двумя возможностями лежит целый континуум из того, что можно было бы назвать не полностью застывшими формами или, если посмотреть с другой стороны, — «не совсем свободными» силами, поскольку они не полностью подлежат нашему Я. Эти силы более или менее сформированы, шаблонны не тем «что» в них живет, а тем «как» они живут. Это самое «как» проявляется прежде всего в том, что к их результатам всегда примешивается *само-ощущение*. Человек кому-то помогает, но при этом эгоистически радуется, что это он помогает, что-то познает, но познание его содержит своего рода гордость или сладость. Эти силы — и не совсем сформированные, и не совсем подвластные нашему Я — обладают особой, весьма трудно уловимой тенденцией входить в резонанс: они охотно подстраиваются в тон настроениям, желаниям, воззрениям другого человека. С их помощью мы ведем себя так, как этот другой от нас хочет. В большинстве случаев такой резонанс работает взаимно, в обе стороны, и тем самым еще увеличивается.

Совершенно очевидно, что эта способность настраиваться в резонанс означает также *способность подражать*, и подражать как раз тем свойствам, которых нет, а особенно *симулировать* духовные интересы, способности и «чувствительность». Естественно, эта «духовность» носит эгоистический, самостный характер, это такое «как будто», которое, впрочем, может играть и положительную роль, особенно в искусстве: оно может перерасти в подлинные интересы или способности. Сентиментальность тоже можно рассматривать как имитацию подлинного чувства. Точно так же и быстрое взаимное улавливание чувств при легком флирте есть подражание любви.

Когда эти шаткие полу свободные силы берут верх, то все, происходящее под их воздействием, характерно своей непоследовательностью: человек что-то делает, втягивается во что-то, никакого отношения к его остальной жизни не имеющее и зачастую прямо ей противоположное. Для этих сил нет ни прошлого, ни будущего. Но это и не силы настоящего — они знают лишь вре-

менное настоящее, но не сущностное. Будучи силами сентиментальными, они часто цепляются за реликвии и предметы воспоминаний. Это не силы Я, и поэтому они или просто никак не связаны со словом или враждебны слову. Поэтому когда кто-нибудь рассказывает что он (или она) делал под влиянием этих сил, то рассказ этот или уморительно смешной, или жуткий, но в нем всегда есть какое-то неправдоподобие. Силы эти можно рассматривать как переходные: по содержанию — «что» — свободные, но по способу действия — «как» — подсознательные, они суть переходные к подсознательным образованиям. В этой области «что» тоже возникает из «как».

У так называемых «нормальных» людей существует момент угрозы, когда эти силы врываются сквозь пробойны в сознании. В эти моменты бодрствование нашего сознания рассеивается в каком-то определенном направлении. Эти пробойны образуются при возбужденности, при перенапряжении, усталости (которая часто сама по себе есть симптом), или в ситуациях, которые человек не принимает или принимает не полностью. Часто человек сам охотно открывает эти отверстия — когда он полагается на другого человека, на чей-то авторитет, организацию или метод вместо собственного суждения. Испрашивание совета у астрологов, у прозорливцев и прорицателей, всяческие суеверные приемы угадывания будущего, определения «благоприятных» и «неблагоприятных» моментов — все это по сути есть попытки ответить на вопрос «Кто я?» опираясь на факт, на прошлое, вместо того, чтобы доверять собственной способности начинать нечто новое и действовать самому. Независимо от того, что говорит гороскоп, само наше отношение к астрологу означает, что мы открываем свое сознание влиянию подстраивающихся полусвободных сил. Сам этот жест уже возникает под их влиянием. Человек в действительности напивается не в кабаке и не в ночном клубе — когда он туда входит, чтобы напиться, он уже крепко пьян.

Там, где доля этих сил еще больше, там личность проявляется в незаурядной приспособляемости и особой непоследовательности в поведении и в образе жизни. Памяти уже как будто не существует, важным становится только минутное «теперь». Когда они действуют еще активнее и настойчивее — тогда мы говорим

об «катавистических душах», о душах с «катавистическими» способностями, чутьем и восприимчивостью, эффект от которых часто истолковывается неверно, потому что мышление такого человека не соответствует этим чувствам и в таком «процессе познания» его Я не участвует. Эти силы некогда действительно были силами познания, но под защитой небес и божественных установлений. Оставленные небесами и до сих пор не принятые сознательно людьми, эти силы стали силами искушения, как и силы застывших душевных форм. Если власть полусвободных сил над человеком еще увеличивается, возникает психоз. Обозначенные нами ступени захвата власти этими силами на самом деле образуют непрерывные переходы. И естественно, эти полусвободные силы, как и всё в нашей душе, связаны и с другими областями: они часто служат подсознательным формам, способствуя их стремлениям и работая в их целях.

## Глава 4. ДУШЕВНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРЫ

### 4.1. Личическое отступление на тему душевной гигиены

В предыдущих главах нам пришлось набросать нерадостную картину душевного устройства человека и общего сегодняшнего состояния человеческого сознания. Четвертая и пятая главы составляют собственно практическую часть книги. И здесь с самого начала должно быть сказано о том, чего по отношению к душевным проблемам делать *нельзя* (и лучше не пытаться), а именно: нельзя разрешать душевные трудности напрямую, нельзя заниматься ими, анализировать их и принимать против них непосредственные меры. Это ложный путь: проблемы только усилятся и станут острее.

Проблемы свидетельствуют, что с автономным человеком дело обстоит плохо. Будь оно по-другому и будь автономный человек — тот, который может по своей воле ориентировать свое внимание, — действительно «хозяином в своем доме», то эти проблемы не возникали бы или, по крайней мере, не господствовали, человек мог бы с ними справиться. Когда автономное начало слабое, и тем самым проблемы разворачиваются в полную силу, тогда нет никакой достаточно независимой инстанции, которая могла бы с ними разобраться. Любое уделяемое им внимание оказывается — раз нет необходимой автономии — в плену самовольных импульсов души, т.е. в плену самих проблем, становясь частью общих симптомов. Ситуация ухудшается еще больше. Если нервный человек беспокоится о своих нервах, нервность усиливается. А если он это замечает, его нервность усиливается еще больше.

Коль скоро болезнь состоит в отсутствии автономности, то в области больных душевных функций человек поделать ничего не может. Надо искать область, где человек все еще настолько независим, что может тренировать и тем самым укреплять свою независимую способность (а именно, способность автономного внимания). И тогда существует надежда, что, достигая такой новой

независимости, он сможет встретиться со своими проблемами и трудностями, например со своей нервностью, лицом к лицу. Как мы видели в первой главе, внимание есть признак и мера душевной автономии, автономное существо проявляется именно в этой способности внимания: может ли человек собственным волевым усилием направлять интенсивное и длительное внимание на предмет, который его *не интересует*. Если да, то автономность его достаточно сильна, если нет, то она ослаблена.

В этом русле и лежит общий принцип душевной гигиены. Его можно назвать *непрямым методом*, поскольку что-либо делаться или тренироваться будет в той области, где человек силен и дееспособен, с тем чтобы позднее охватить и ту область, где он слаб и немощен.

Тут кто-нибудь спросит: а зачем вообще заниматься этой душевной гигиеной, если наши деды и прадеды ничего такого не делали и здоровы были, работали на славу?

Ответ содержится уже в вопросе. Наши прадеды были здоровы, в том числе и душевно здоровы, во всяком случае, здоровее, чем мы. У нас у всех больное сознание, в большей или меньшей степени, и мы живем в нездоровом окружении таких же больных. Именно та болезнь, имя которой — эгоизм (или забывание настоящего, или господство подсознательных форм), властвует повсеместно. Самый здоровый человек быстро заразился бы в таком окружении, поскольку ему пришлось бы приноравливаться к больному поведению и больному отношению к жизни. А если человек ничего не знает о болезни или знать не хочет, то он от этого не только не здоровее, и что-то надо делать с нашим здоровьем. Правда, можно еще спросить, а почему наши предки были устойчивее и здоровее?

Давайте я задам вам встречный вопрос. Он звучит так: с какими чувствами для вас связаны праздники? Например, воскресенье (во многих языках — «день Солнца», Sonn-tag, Sun-day) — оно для вас связано с Солнцем, вы ощущаете в нем какую-то особенную огненность? Или для вас это просто день, когда не ходят на работу, как и в субботу для большинства людей? А как вы переживаете Рождество? Если отвлечься от сентиментальных чувств, связанных сегодня с празднеством в этот день, для вас этот празд-



ник имеет свою особую суть, сверх и помимо подарков? И совсем важный вопрос: как вы переживаете Пасху? Пятидесятницу? У каждого из этих праздников был некогда свой собственный, совершенно особый, правда, трудно уловимый характер. Сегодня, к сожалению, никаких праздников для большинства людей больше вообще не существует. Их жизнь состоит из рабочих и нерабочих дней, и даже семейные праздники потускнели. Как по-вашему, это связано с душевным здоровьем?

Праздники («святые дни» – holy-days) ритмически сопровождали жизнь, поднимая сознание над будничными заботами. Ощущение праздника не имело ничего общего с сентиментальностью, этим эрзац-чувством, подменой чувства настоящего. Это был многообразный опыт, сродни нашим интуициям, но гораздо более коллективный, идущий из общечеловеческого начала. Религиозно или просто человечески внимание устремлялось к небесам. Можно сказать, центр тяжести сознания возносился вверх, к надсознательному, к тому, что объединяет отдельного человека с общечеловеческим, с источником речи и источником мышления. Переживание праздников было одним из традиционных методов или способов выправления, приведения в порядок тех высвобождающихся надсознательных сил, которые ныне превратились в подсознательные формы. Посредством религии или просто в человеческом и социальном смысле они сохранялись в своей исходной области. В наше время этого переживания и целого ряда прежних переживаний у людей нет.

Праздники упорядочивали год. Даже ожидание праздника имело смысл и вносило определенный порядок. И как ни печально, но надо понять, что спонтанное переживание праздника, доступное когда-то, ныне для нас утрачено. И не помогут ни печаль, ни усилия, ни научные изыскания, как оно было раньше. Утрачена именно спонтанность, и ее не вернуть. Но как раз на примере праздников легко видеть: такие утраты – если мы не хотим, чтобы они приводили к болезням – ставят перед нами определенные задачи. К тому, что можно делать в отношении праздников, мы еще вернемся в шестой главе.

Пример праздников показывает нам также, что когда некие социально-общественные, например религиозные устройства, на-

правляющие жизнь людей, утрачиваются, на их место должны выступать индивидуальная деятельность и забота. Отдельный человек должен все больше и больше становиться ответственным за то, что раньше выполняли общественные институты, традиции и нормы поведения.

Еще некоторые соображения по этому поводу. Великий скрипач Давид Ойстрах сказал однажды (возможно, он позаимствовал эти слова у Ференца Листа): «Если я не упражняюсь два дня, на выступлении я замечаю результат. Если я не упражняюсь четыре дня – замечают критики. Если не упражняюсь неделю – замечает публика». И это говорил Ойстрах, на вершине своего мастерства. Он уже достиг вершин, но чтобы остаться на вершине, он должен был играть минимум по пять часов в день. Мы не являемся великими виртуозами, ни в музыке, ни – что для нас сейчас более существенно – в области своих психологических, нравственных или познавательных проблем. Однако мы принимаем по умолчанию, что мы, такие какие есть, способны с этими проблемами справиться, не упражняясь для этого нисколько. Позиция эта не продумана и не пережита ни с точки зрения логики, ни с точки зрения ее жизненности. Для *современного* человека очень важно вдуматься и понять: мы должны что-то делать, чтобы стать здоровыми или оставаться здоровыми. Именно для того, чтобы прийти к этому пониманию, общая ситуация душевного здоровья так подробно рассматривалась в предыдущих главах.

В значительной степени это «делать» состоит из «не делать»: т.е. какие-то действия нужно оставить, а другие, наоборот, ввести в жизненный ритм. Люди, которым трудно разобраться с самими собой (а значит, неизбежно, и с другими), по большей части не замечают, что какая-то часть их трудностей возникает от их собственных действий. Поэтому дальше мы будем много говорить о *точках обзора душевной жизни*, с которых человек может посмотреть свой день, неделю, месяц или год и в какой-то степени понять, вредны или безвредны те или иные его привычки, и как найти недостающий противовес своим неизбежным, усвоенным из повседневной жизни формам поведения. Общая тенденция душевной гигиены заключается в том, чтобы Я-существо получило более интенсивное само-переживание, чтобы перенаправить к это-

му укрепившемуся Я-существу душевные и духовные силы, находящиеся пока в плену у подсознательных привычек, а сами эти привычки — уже не властные над автономной душой — сделать хорошим черноземом, на котором произрастала и расцветала бы духовная жизнь.

Будь переживание самого себя столь же интенсивным как, скажем, чувство осязания, у очень многих людей никаких душевных проблем бы не было: они бы знали без всяких подтверждений и доказательств (которые в свою очередь годятся только для существующих субъектов), что они есть. Неуверенность в этом есть эгоизм, а эгоизм влечет за собой все остальные жизненные проблемы. Мы уже видели, что современный человек всегда имеет возможность ощутить себя в живом настоящем. В этом заключалось бы полное исцеление душевных проблем: обрести сегодняшнюю жизнь души, где прошлое и настоящее существовали бы раздельно и настоящее постигалось бы благодаря развитию сознания. Мы уже видели, что в этом состоит *человеческая задача* и само по себе так не произойдет. Потенциально возможное, но не осуществленное переживание Я, и соответствующее замыкание сознания в рамках собственного прошлого создают предпосылки болезни. Убрать первооснову болезни — вот что должно стать нашей целью. С отдельными симптомами можно справиться, только стремясь к этой общей цели.

Стратегию гигиены сознания в сфере подсознательных ощущений и влечений можно образно представить себе как борьбу с монстрами. Эти монстры могут быть и непомерно большими, и маленькими, но и величина их, и власть их определены теми силами, что они похитили у нашего Я. Случалось ли вам когда-нибудь рассматривать паука или комара под сильным увеличительным стеклом? Всего лишь при десятикратном увеличении он уже выглядит мифическим чудовищем. Теперь представьте себе то же самое размером со слона. Случись вам безоружному — а вы внутри себя и есть безоружны — встретиться с таким пауком или комаром, вы уж никак не посмеете с ним сражаться. Но эти существа вымахали такими огромными за счет ваших сил, тех самых, которые они у вас украли. Если вы сможете эти силы, эту вашу кровную жизнь отобрать у них назад, то они съедатся, как огром-

ная надувная игрушка, из которой выпустили воздух.. Мы совершенствуем нечто подобное, когда тренируем самостоятельные силы души: выцеживаем уворованные силы и возвращаем их законному владельцу. А чудища съеживаются и уже не представляют собой опасности; о них больше можно не беспокоиться – они сами зачахнут.



Нынешнего человека, когда он находится в бодрственном состоянии, крутят и вертят внешняя повседневная «жизнь», его собственные внутренние «привычки» и «возбудимость». В Древней Греции, для того чтобы выделить из повседневной суеты защищенное место, чтобы человеку было где остаться наедине со своими божествами, выгораживались особые участки-святилища – «теменои». Такому участку пространства, скрытому от любых профанов, бережно хранимому для чисто божественного и человеческого, ныне соответствует отрезок времени, временной оазис, в котором человек делает нечто такое, что ни является необходимым для повседневной жизни, ни следует подсознательному импульсу, но происходит по собственному автономному решению и связано с силой Я. Поначалу не так уж важно, чем именно человек там занят. Эти ежедневно повторяемые 10–20 минут строят «пространство», где укрепляется его автономное существо. Если же окажется, что человек не способен в течение десяти минут быть автономным, не подпадая под власть ассоциаций, ему может по-

мочь кто-то другой, просто друг или врач. В таких случаях всегда очень важно, чтобы человек словами рассказал, что именно происходило в эти десять минут.

«Временной оазис» есть основная мера душевной гигиены для современного человека. Дальше мы рассмотрим, как можно использовать этот оазис и какие еще меры можно к нему добавлять. Эти меры должны учитывать нашу двойную человеческую природу: каждый из нас живет в мире вместе с другими людьми и в то же время имеет частную жизнь как индивидуальность.

#### 4.2. Речь и слух

Человеку всю жизнь приходится много говорить: мы общаемся с другими людьми и с самими собой посредством слов; для представлений или волевых импульсов нужны те же слова. Помимо чистой необходимости, большинство из нас еще и просто получает от своей речи удовольствие. Это уже не необходимо, но с точки зрения сознания, находится на том же самом уровне, что и необходимое. Что же это за уровень?

Это уровень *информации*. Это значит, что мы говорим уже подуманное, а не новое, не что-то только что пришедшее в голову. Так оно и должно быть, мы должны как-то информировать других и получать от них информацию. То есть речь служит нашим повседневным потребностям. Тут ничего нельзя возразить, но мы только должны отметить, что это не единственная возможная функция речи.

Надо сказать, что не вся сообщаемая информация одинаково значима (с точки зрения практической): существует масса лишней информации типа болтовни и сплетен. Почему?

Мы уже показали в главе 3.4, что сплетни всегда несут в себе элемент эгоистического удовольствия, поскольку речь там всегда идет об ошибках, упущениях и слабостях других людей. Но надо заметить одну очень важную вещь: здесь действует исходное, фундаментальное стремление человека к речи — пусть даже в сильно искаженной, низменной форме. Это стремление и есть *подлинная речь*: человек использует речь, чтобы свою человеческую сущность

из потенциально возможной сделать явной, подлинной; человек упражняется в своем человеческом бытии. На уровне чувств, можно сказать, что человека тянет согреться теплом речи. Естественно, в сплетнях, в неправильной речи теплом не согреться, как пьянице не утолить своей жажды выпивкой – пить всегда будет хотеться еще больше. И коль скоро тяга к теплу слова, к тому, чтобы понимать и быть понятым, к истинному со-общению и со-причастности никак не удовлетворяется в болтовне и сплетнях – наоборот, там возникает холодок антипатии, – то неправомерная речь воцаряется насовсем, как пьянство у пьяницы.

Удивительные строчки, касающиеся речи, читаем мы в сказке Гете «О зеленой змее и прекрасной лилии». Золотой король задает змее вопросы, а она ему отвечает.

- Что прекраснее золота?
- Свет.
- Что отраднее света?
- Разговор.

Немецкое слово «erquicklich» означает не просто «отрадный», но «живительный». Правда, такой разговор встречается не часто. Как же нам представить себе, что это за разговор?

Ну, разумеется, в таком разговоре не будет ничего «уже готового», ничего проговоренного прежде и продуманного заранее. То, что станет произносить один из собеседников, другой будет выслушивать не так, будто все это уже заранее известно, не в гуле готовящихся контраргументов или в тени напрашивающегося ответа. Напротив, человек будет нести навстречу словам другого предельный внутренний покой, высочайшее внимающее безмолвие. И на говорящего это тоже будет действовать – ему будет стыдно сказать нечто пустое или разыгрывать старую словесную партию. Это встречающее безмолвие будет подобно тому, как вслушивается ребенок, когда он учится говорить. Ребенок хочет знать и он не может выставить свое Это против того, что он слышит, потому что Это у него еще нет. Правильная речь начинается с правильного слушания, которое подготавливает нас к пониманию другого, – такому пониманию, которое невозможно достичь ни словами, ни какими-либо другими средствами. Оно устремлено не

только к тому, что говорится, но к тому, кто говорит. И если этот другой не произносит шаблонные, давно готовые слова, а говорит из своей настоящей минуты, из того, что для него самого происходит *сейчас*, что он *сейчас* переживает как истину, — тогда между двумя людьми начинает расцветать СЛОВО. Даже то, что знал раньше, человек может пережить *внове*. Каждый педагог знает разницу: как ведется и как воздействует один и тот же урок или лекция, просто затверженная им на память или творимая, переживаемая, понимаемая заново прямо *сейчас*.

Тепло, отрада, насыщенность разговора живет между слов, поверх слов, в СЛОВЕ, в понимании. Высшая отрада — полностью безмолвное понимание, понимание в СЛОВЕ, которое очень редко, в счастливейшие моменты жизни, сверкнет между людьми. Разговор — это всегда между двумя, даже если внешне кажется, что один обращается ко многим или многие обращаются к одному. Разговор — это всегда один на один.

В таком идеальном разговоре проявляется существо и чудо языка, даже безмолвного языка, его целокупность, дающая возможность чудесного возникновения моста между двумя разделенными сознаниями. Кажется, что после закрывания родничка человек в своем сознании выключается из со-общения с другими, — и все-таки сообщество и сопричастность возможны, даже без всякой физической, механической или биологической основы сообщения. Эти-то формы как раз исключают языковое или духовное соединение, потому что такое соединение не может зависеть от чего бы то ни было, не прошедшего сквозь процесс понимания.

Язык живет для того, чтобы человек мог в нем и через него упражнять и реализовать свою человеческую сущность. Без речи человек не человек, и значит, он не может быть человеком без собеседника. В прежние времена у него было собеседником божество — его первое «Ты»; сегодня самое близкое к нему «божество» — его ближний, другой человек.

Человек многое испытал  
И многому из Небесного дал имена.  
Теперь мы стали Речью  
И можем слышать друг друга.

Так говорит о человеке и о божестве Гельдерлин. Но чудо, что мы «... стали Речью и можем слышать друг друга», — чудо это происходит также и «друг с другом».

В главе 1.3 мы видели, как способность говорить появляется в человеке божественно-надсознательно и как она сопровождает нас всю жизнь в виде надсознательной способности. Эта священная способность, присущая наивнутреннейшему существу человека, используется на недостойном уровне уже тогда, когда служит разменной монетой в передаче информации, хотя сейчас принято считать, что так и надо. В мифах и преданиях почти всех народов мира говорится о божественно-небесном происхождении речи, включая и способность читать и писать. И с этой точки зрения, говорить ерунду — чтоб скоротать время или просто поболтать — так же неестественно, как и говорить ложь, или говорить, чтобы спрятать свои истинные намерения, или говорить, чтобы ввести других в заблуждение. Большую часть зла — считая и зло, которое он причиняет сам себе, — человек порождает на земле своим языком. Глубокая истина заключена в утверждении: там, где язык в упадке, человечество в опасности.

И тогда нисколько не удивительно, что *правильная речь* рассматривается как одна из фундаментальных мер для оздоровления души. Неправильная речь больше всего вредит тому, кто говорит. Он пользуется, а точнее сказать, злоупотребляет самой светлой сверхсознательной способностью на несоответствующем ей уровне, применяя ее в искаженном, исковерканном виде. А если человек использует во зло свою самую главную, высшую способность, то как же может его душевная жизнь быть в порядке? Речь есть средство для ясного понимания другого или самого себя, к внутренней речи это тоже относится. «То, что выходит из уст, оскверняет человека» (Мф. 15, 11), «...исходящее из уст — из сердца исходит; сие оскверняет человека; Ибо из сердца исходят злые помыслы...» (Мф. 15; 18, 19), и дальше эти злые помыслы перечисляются.

Коль скоро речь осуществляется в *жизни*, являясь там самой распространенной деятельностью, то и самое распространенное средство душевной гигиены — правильная речь — должна тренироваться в *жизни*, в повседневном мире. В речи нельзя упражнять-



ся в одиночку. Практиковаться можно во «временном оазисе» или, если получается, вне таких оазисов. Надо заранее наметить себе возможность каждый день (или с той частотой, с какой вы собираетесь делать это упражнение), в определенное время дня говорить с другим человеком. Упражнение состоит из нескольких шагов, их можно выполнять по одному или вместе. В начале можно рекомендовать практиковать каждый шаг отдельно, позднее их можно скомбинировать в одно общее упражнение.

Первый шаг упражнения – правильное слушание; его можно было бы назвать также *правильным молчанием*. Мы стараемся воспринять другого человека, то есть *того, кто говорит* в нем, а не его внешние проявления. Это требует от нас максимального внимания. Прежде всего, надо быть внимательным *мысленно*, т.е. мы стараемся не думать свои собственные мысли, которые возникают в нас по мере того, как кто-то другой говорит: всякого рода отклики, возражения, дополняющие соображения, подтверждения. Вместо этого мы делаем усилие, со-продумывая мысли Говорящего, нашего собеседника, отслеживая время от времени, вполне ли мы его понимаем, не разошлись ли наши мысли из-за недопонимания. Затем следующий шаг: мы стараемся быть внимательными в более глубоких слоях души, охватить говорящего своим чувством. Для этого требуется полное молчание со стороны любых симпатий и антипатий, даже внезапных: речь идет не о тех чувствах, которые говорящий *во мне* вызывает, нет, речь идет о чисто когнитивном чувстве, с помощью которого я чувствую его, как можно почувствовать произведение искусства или природный пейзаж – в его собственных нюансах чувства.

В этой внутренней тишине должны умолкнуть все согласия и несогласия, радости и недовольства по поводу *содержания* сказанного. Не должно возникать никакого суждения – например, суждения по поводу качества сказанного. Суждения и ответ образуются потом, и тем точнее и быстрее, чем более мы *бодрственны в слушании*, т.е. чем лучше мы погружаемся в говорящего и не даем нашим собственным мыслям и критическим реакциям нас отвлекать.

Понятно, что это маленькое, по-видимому безобидное упражнение в правильном слушании или правильном молчании вовсе

не просто, оно требует от нас и предполагает наличие у нас целого ряда внутренних душевных движений. Особенно если мы учтем, что это «погружение себя», о котором мы говорили, не должно быть внешней позой и в нем не должно быть напряжения. Может быть, поначалу это неизбежно и определенная поза будет присутствовать, но постепенно человек начнет работать над «истинностью» душевного жеста: поза присутствует, пока человек не знает что *надо делать*. Напряжение тоже почти всегда поначалу возникает и может даже ощущаться как телесная зажатость. Уметь избавляться от этих напряжений само по себе есть упражнение. Упражнение в зажатом состоянии – не упражнение, точно так же как в зажатом состоянии невозможно подлинное творчество у артиста. Но если мы научимся избавляться от телесного напряжения, это еще не все. Внешнее напряжение скоро появится опять, если не позаботиться о внутренней зажатости. От внутренней зажатости лучше всего избавляться, представляя себе абсолютно свободные природные процессы, где никаких напряжений нет, а затем постаравшись стать самому одним из таких движений, вжиться в то, как колышется листок на ветке – он ведь не улетает, подхваченный ветром, он неотрывен от своего черенка, но движется совершенно свободно без малейшего сопротивления, – или как лебедь плывет по воде – легко, без малейшего усилия, – или как облако плывет по небу, или как лист наклоняется под тяжестью снега, пока наконец этот снег не соскальзывает с его гладкой поверхности. Лучше всего самому подобрать себе пример.

Во время этого упражнения особенно полезно не следовать так часто возникающему желанию прервать собеседника или вставить свое замечание в его речь, но просто отметить для себя, что вот оно, замечание, оно тут есть. Со временем само желание, сам импульс исчезнет. Подобное «самоограничение» укрепляет силу автономного существа Я.

Постепенно это со-молчание перерастет по сути из негативного, отрицающего жеста до позитивного, поддерживающего внутреннего отношения. Наше внутреннее молчание не только помогает нам против наших внутренних расстройств и трудностей, но оно строит дружественный мост для речи другого человека, служит его предчувствию – он будет понят. И человек будет гово-

речь легче и лучше. Это движение навстречу не есть согласие, и не есть несогласие с тем, что человек говорит. Наше понимание другого должно быть свободно от всякого суждения и в конечном счете может помочь говорящему самому себя понять правильно.

Вы заметите, что это упражнение, также как и следующее за ним, будут работать против привычек и подсознательных импульсов. Все, что мы проделываем осознанно, намеренно исходя из нашего собственного автономного Я, противоположно потоку подсознательно мотивированных привычек. Это одна из причин, почему подобные упражнения невозможно и не нужно проделывать в течение целого дня. Им надо заранее поставить границы: 10–30 минут. Чем меньше мы будем уделять им внимание за пределами отведенного для них времени, тем сильнее они будут делать свое дело в течение всего дня. Вне пределов этого промежутка времени жизнь должна идти спонтанно, без специального усилия. Это, конечно, не значит, что не надо обращать внимания на нашу речь. Например, без особой причины не надо слушать «неправильную» речь других, т.е. не надо, скажем, вслушиваться, если вы никак не связаны с разговором. Дурная речь всегда переплетена с дурными чувствами, именно это нас втягивает и вызывает нездоровое душевное состояние у слушающих. В своем странствии по кругам ада Данте жадно прислушивается к виртуозному спору между двумя осужденными грешниками, за это его вожатый Вергилий сперва пеняет ему, а затем утешает (Ад, песнь XXX, перевод М. Лозинского):

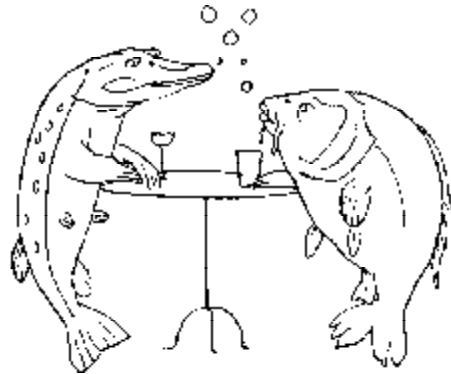
Но знай, что я с тобой, когда мы будем  
Идти, быть может, так же взор склонив  
К таким вот препирающимся людям:  
Позыв их слушать — низменный позыв.

Когда мы уже потренировались какое-то время в правильном слушании и чему-то научились, тогда можно идти в этом упражнении дальше и еще что-то «не делать». Теперь мы делаем усилие, стараясь не говорить ничего наносного, поверхностного, не говорить чтобы поговорить, не сплетничать. Разумеется, не так-то просто определить, что поверхностно, а что нет. Можно попробовать проследить разговор под этим углом уже после того, как

он кончился. Мы очень часто втягиваемся в соблазн сказать что-нибудь, что вполне можно было и не говорить. Когда это самоограничение станет реальностью, человек замечает, что из него начинают простекать силы, позволяющие лучше понимать то, что не было сказано. В усилии отказа от сплетен силы, бывшие в плену у подсознательного, выходят на волю и служат нашему говорящему Я-существу. Особенно тщательно надо следить, чтобы не говорить плохо об отсутствующих, не «обсуждать» их недостатки, чего вы никогда не сделали бы в их присутствии.

Конечно, эти предложения – не жесткие правила. Бывают случаи, когда рассказчика надо перебить. Делать это надо спокойно, без эмоций, а также не вызывая его эмоций. Бывают случаи, когда приходится говорить о ком-то отсутствующем. Тогда надо стараться максимально приближаться в своей речи к тому, как бы ты говорил, если бы он или она были здесь. Очень полезно задать себе вопрос: а я сказал бы это ему или ей напрямую? И просто не говорить ничего такого, что не сказал бы в глаза. И того, что мог бы сказать в глаза, тоже не говорить.

Потренировавшись в более пассивных шагах упражнения – слушании и отказе от поверхностной речи, – можно переходить к более активным частям упражнения. Этот этап уже легко формулировать: говоришь только тогда, когда есть что сказать. (Тут у иных может появиться ощущение, что эта часть упражнения вообще вся состоит из молчания).



А в самом деле, часто ли у нас есть что сказать нашим собеседникам? Здесь есть глубокая истина. Мы ведь уже видели, что взрослый человек редко мыслит новые мысли. Но в правильной речи суть вовсе не в новых мыслях и вообще не в содержании сказанного. Говорить — всегда означает говорить кому-то и с кем-то, поэтому что мы говорим и как мы говорим, «определяется» собеседником. Значит, содержание речи это не все, например, в тех случаях, когда мы говорим, обращаясь к кому-то, с тем чтобы вовлечь его в разговор, утешить или дать ему почувствовать себя не чужим для остальных. Тут, конечно, можно обойтись и без слов, просто молчаливым действием, иногда это действует даже лучше слов. Правильная речь не означает, что мы всегда изрекаем перлы мудрости, но что она «правильна» в данной ситуации. «Я хочу тебе что-то сказать» — здесь «что-то» и «тебе» образуют целое, и ни то, ни другое по отдельности не «правильно». Очень часто это «что-то» трудно выразить словами, здесь нужно усилие и не надо слишком быстро сдаваться. Но уж если не удалось найти слова, вполне может оказаться правильной речь без слов — во многих случаях самая лучшая речь.

Мы всегда говорим кому-то. Вдумайтесь в эту мысль, она стоит того. Поэтому все, что мы говорим, должно быть индивидуальным, должно соразмеряться с собеседником. Та же проблема и у лектора, только еще сложнее, потому что лектор должен соразмеряться с разными аудиториями слушателей. Лекция, если это хорошая лекция, тоже есть разговор: лектор должен чувствовать, что и в какой момент правильно для слушателей. Оратор должен *слышать*, как аудитория соотносится с лекцией, и в значительной степени должен соответствовать тому, что идет к нему от слушателей.

Экономность в словах отнюдь не означает скупость: слишком мало — ничуть не лучше, чем слишком много. Говори так, чтобы у собеседника был *стимул понимать*. Говори так, чтобы у собеседника был стимул думать дальше, — наверное, наилучшая формулировка.

Диалог — всегда источник неожиданного, источник сюрприза, и чем неожиданность больше, тем лучше разговор, в нем живет удивление. Тем самым разговор — это непрерывное упражне-

ние в сиюминутном присутствии духа в словах. У многих проблема как раз в этом: «правильный» ответ не приходит сразу, а приходит гораздо позже, когда разговор уже окончен. Каждый из нас так или иначе попадал в такую ситуацию. Попытавшись понять, почему так происходит, и припомнив хорошенько свой настрой, свои жесты, человек понимает, что действительно был не-целе-направлен. Внимание разделялось между сутью разговора и, может быть, желанием чего-то в нем достичь, провести его правильно, доминировать в нем. То упражнение, где мы работаем над бодрственной концентрацией, помогает нам говорить правильные вещи в правильное время. Мы увидим это дальше в этой же главе.

Бывает, конечно, что неожиданное возникает и в неправильном разговоре, но здесь оно больше играет роль разрушительной силы. Так всегда происходит в тех случаях, когда затрагивается нечто личное. Там слова не стремятся к идеальному содержанию, но выплескивают наружу человеческие чувства или стремятся об-наружить личные интересы или привести их к конечной цели. Тем самым привносится элемент, совершенно чуждый разговору. Он не имеет отношения к словам, а преследует цель, лежащую за их пределами. Поскольку тем самым мы затрагиваем собственный внутренний, обычно эгоистичный элемент в нас, становится, естественно, трудно отвечать правильно, т.е. по сути изначального разговора. Наоборот, очень легко в момент ошеломления среагировать, «взорвавшись» из самых эгоистических глубин. Затруднение с правильным ответом здесь заключается в том, что мы отвлеклись от сиюминутного внимания и укатились в область личного. Самый лучший способ, когда мы видим попытку увести нас в сторону (а чаще всего мы этого не видим, что означает, что попытка достигла цели), — это достаточно долгая пауза прежде, чем ответить. Это выбивает напористого собеседника из его ритма и дает мне шанс убрать все личное и уже потом дать ответ, исходящий из сего момента, где попытка увести в сторону тоже полностью учитывается.

Когда я что-то сказал и получаю ответ, я должен опять слушать в полном молчании. Я обращаю также внимание на то, понял ли меня собеседник и насколько ясно. Я могу также рассчитывать на то, что он понял мои мысли лучше, т.е. глубже, чем я

сам. Может быть, я неискусен в выражениях, или мой собеседник особенно хорошо знает предмет разговора или знает меня.

Надо еще раз особенно подчеркнуть, что *правильная речь* есть *упражнение*, и поэтому должна проводиться в определенных рамках и в определенное, заранее намеченное время, а не растягиваться на все остальное время – на это, почти наверняка, интенсивности упражнения не хватит. Короткое, но интенсивное упражнение постепенно окажет свое влияние на целый день. Ясно, что это упражнение, как и все другие, можно углублять до бесконечности. Чтобы говорить правильно, я должен знать истину, чтобы говорить правильно, я должен знать моего собеседника. Но до какой степени, до какой глубины я знаю истину и человека, с которым говорю? У этой задачи конца нет. Ибо не случайно апостол Иаков говорит в своем послании: «...все мы много согрешаем. Кто не согрешает в слове, тот человек совершенный, могущий обуздать и все тело» (3; 2).

Вся жизнь человеческая может быть правильной речью – это далекая, почти недостижимая цель. Но если мы не стремимся к недостижимому, мы и достижимого не обретаем.

#### 4.3. Как обходиться со временем?

Теперь уже читателю, надо надеяться, стало ясно, что сегодня человек должен что-то делать для своего душевного здоровья. Это «что-то» и «делать» должно быть ограничено и по времени, и по интенсивности: нельзя целый день заниматься заботами о своей душе. Это было бы не лучше, чем ничего не делать, и увело бы нас от наших повседневных дел и обязанностей. Мера этого делания должна быть сведена к минимуму – у нас у всех так мало времени! Предки наши имели несказанно меньше комфорта, не имели нашей техники, экономящей времени, – у них что, было меньше времени? У нас два нерабочих дня в неделю, а рабочий день короче, так почему же у нас все не хватает времени? Куда же девается это сэкономленное время? Может быть, все-таки прав писатель Михаэль Энде в своей книге «Момо» – написанной для всех возрастов, – что кто-то ворует наше время? Неплохо было бы разок произвести подсчет

для самого себя — а что я делаю со своим временем? — и убедить-ся, что расход явно неразумен. Чтобы научиться разумно обходиться со временем, мы должны жить более осознанно. Это означает, что мы должны самих себя не отдавать *никакому спонтанному действию*. Да, мы действительно так, спонтанно, учились в других областях: например, пользоваться ногами, когда учились ходить, или пользоваться руками, когда учились хватать, или пользоваться органами речи, когда учились говорить. Животному все дано инстинктивно. Тигренок, отделенный от своих сородичей и выпущенный уже взрослым на волю, способен делать все, необходимое для жизни: общаться с окружением, спариваться и т.д. Человек нуждается в защите и заботе иногда двадцать, иногда тридцать, а порой и пятьдесят лет жизни, пока он не станет самостоятельно в своей жизни находиться и обходиться.

Эта индивидуальная потребность в обучении, потребность в осознанном действии, в предварительной настройке, со временем начинает простираться на такие области, которые раньше были в руках социальных институтов. Так обстоит дело с распределением времени. Существует потребность во «временных окнах», когда человек мог бы остановиться, оценить, поставить задачи, воспринять произошедшие изменения. Эти моменты можно назвать «точками обзора», куда мы можем навещаться раз в год, полгода, или по большим праздникам, или ежемесячно. Отсюда мы начинаем оглядываться назад, заглядывать вперед, планировать; мы задаемся вопросами и отвечаем. Таким образом человек начинает выстраивать свое время; принимает решение заняться тем или иным упражнением из мер душевной гигиены, или меняет эти меры. Есть, впрочем, единственная мера, которую рекомендуется делать постоянно, — это упражнение в правильной речи, как оно было описано в главе 4.2.

Возможно, вам нужны несколько мер, но поначалу — из-за «нехватки времени» — получится только что-то небольшое. Я могу вас утешить: усилия, направленные на избавление лишь от *одной* вредной «привычки», например, от поверхностной речи, постепенно ослабляют все привычки, оказывают свое действие на все, даже на такие, с которыми данное упражнение, вроде бы, ничего общего не имеет.



Делая упражнения, человек постепенно приходит к важному открытию: это занятие (например, пятнадцать минут правильной речи раз в день или через день) поначалу дискомфортно, еще одна помеха в и без того трудной жизни. Но через какое-то время замечаешь, что дискомфорт исчезает, и наступает момент, когда упражнение начинает приносить все большую и большую радость, — не только и не столько от успеха, сколько от самого действия. Как у артиста — достигнув определенного мастерства, человек и в искусстве, и в лечении души начинает обретать удовлетворение и радость. Это, собственно, и есть критерий, правильно ли человек действует. Время здесь, разумеется, очень разное для разных людей, как показывает опыт, такая радость далека от эгоистической. И это тоже часть упражнения — мы учимся различать эгоистическую, на себя направленную радость и чистую радость.

Когда наступает удовлетворение от упражнения, можно подумать о следующем средстве. Можно браться сразу за два средства — все зависит от «времени», энергии и серьезности усилий. Какое средство выбирать в качестве второго, зависит более или менее от следующих соображений.

Раз проснувшись от дремотного проживания дня, человек начинает задаваться вопросом: что есть наше время? Или, по другому: в чем смысл жизни? На эти вопросы я не могу получить ответ извне, от кого-то другого, потому что любой ответ я должен обдумать, рассудить и, может быть, в конечном счете принять. Но все-таки нечто общее сказать можно. Вероятно, один из смыслов заключается в том, что человек *ищет ответа* на такие огромные вопросы, их исследует и за ними следует, учится тому, что для него (попутно) необходимо, находит, познает... Вполне может оказаться, что как раз тогда, когда у человека зародился этот вопрос, он занят чем-то другим, он связан какими-то долгами, отношениями. И приходится покориться, отказаться от этих раздумий; но важно, что человек знает о них и живет с ними, даже в их неразрешенности.

Когда же человек начинает осознанно жить с этими вопросами, когда он сознательно придает своей жизни определенное направление, тогда вопрос о смысле жизни должен получить разрешение в сжатые сроки. Лишь так может человек брать ответ-

— | |  
— | |

ственность за свою жизнь перед собой и перед другими. Раз поставив себе цель, мы можем затем проверять, обходимся ли мы со временем соответственно нашей задаче, нашей цели.

Но мы должны абсолютно ясно сказать вот что. Если человек сознательно ставит себе цель *из эгоистических мотивов*, никакое средство, никакое упражнение не поможет. Еще точнее: это не просто невозможно по некоторым, очень существенным причинам, но автор и не желает *содействовать никаким эгоистическим побуждениям*. Существенные причины объясняются в главе 3.3. Эгоистическое начало, как было многократно подтверждено и совершенно очевидно, ведет к войне всех против всех. Я отказываюсь этому способствовать. Облегчать подобные задачи, раздавая или преподавая те или иные методы, — величайшее преступление против человечества. Тем не менее, способы и приемы успешного достижения чисто эгоистических целей — как преуспеть в бизнесе, в «любви», в «обществе» — широко распродаются и хорошо расходятся; убедитесь в этом, почитав страницу рекламных объявлений в местной прессе. В нашей книге автор хочет помочь *людям*, а не врагу человеческому, который в них живет. Эгоизм есть главная болезнь человечества, и любое средство, рекомендованное здесь, тем или иным образом служит победе над эгоизмом, способствует не опыту нашего эго, а опыту нашего Я. Именно эгоизм мешает взрослому человеку полностью отдаваться слушанию в разговоре, как отдается ребенок, когда учится говорить. А поскольку каждое средство и каждое упражнение есть и упражнение в сосредоточенном внимании, то любое описанное здесь упражнение, предпринимаемое из эгоистических побуждений, неизменно обречено на провал.

Одна из распространенных человеческих слабостей — человек не может собраться с силой мысли, т.е. не может сказать нужную вещь в нужный момент разговора. Терапевтическое средство здесь следующее: когда у вас есть время, например, в ожидании на вокзале, или в приемной у зубного врача, или в поезде, постарайтесь оставаться с одной темой в голове, не давать жить в себе ассоциациям и всевозможным красочным картинкам, преимущественно относящимся к тому, чем душа в этот момент больше всего занята. Выбранная тема не должна быть какой-то значитель-

ной. Чем меньше она к самому человеку имеет отношение, тем больше она подходит для того, чтобы на ней наращивать «мускульную силу» сосредоточения. Вы можете догадаться, что подобное упражнение, предпринимаемое из эгоистических побуждений, например, из желания преуспевать в разговоре, а не из желания наилучшим образом представить правду, будет нерезультативно. Подобный эгоистический мотив всегда рассеивает внимание. И человек не способен сказать себе: «Я об этом не буду думать». Попробуйте пять минут не думать о зеленом слоне.



Конечно, «правда» часто бывает *нашей* правдой. То есть, помимо ее объективной ценности, мы еще бываем лично заинтересованы в разговоре, например, из честолюбия. Нашу заботу об истине и личный интерес бывает трудно различить. И одна из первых задач есть как раз задача обрести возможность ясно различать. Эгоизм появляется в тысяче облиций и мудрейшие из мудрых от него не свободны.

Если человек стремится устроить свою душу, направив ее в здоровую сторону, т.е. сознательно ее строить, то есть одна исключительно важная вещь. Пользуясь указанными средствами, человек стремится порушить все, что относится к *готовому* человеку, все привычки, все проторенные пути душевной жизни, и вызвать к жизни *неготового*, незавершенного человека, способного к импровизации, передав ему его законную роль. Короче говоря, человек стремится от чего-то избавиться и построить реального

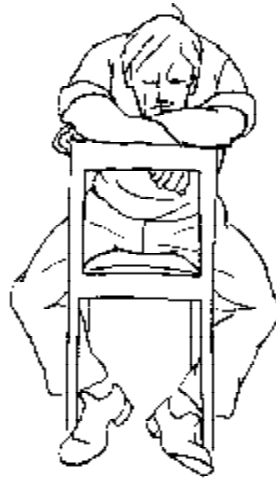
субъекта, т.е. прийти к переживанию себя, само-переживанию вместо самоутверждения или само-реализации. Эти два усилия должны быть в равновесии, поскольку наши привычки служат и временной опорой, в которой человек нуждается, пока его подлинное Я, сам субъект, не окрепло в достаточной мере, чтобы всегда уверенно держать свои поводья. С другой стороны, если привычки слишком сильны, практика укрепления Я будет безуспешной. В этом случае, упражнения на концентрацию внимания лишь сделают этого «человека привычки» сильнее. Вот почему все упражнения и способы тренировки должны быть всегда направлены на обе задачи. Правильная речь отвечает обеим. Упражнение на концентрацию, которое описано здесь, усиливает Я. Можно обратиться к себе на «временной остановке»: что происходит со мной, во мне, помимо моей воли, помимо моего согласия? Что происходит так, что остается мне невидным, может быть, и невидимым. Примером привычного образования, от которого надо избавляться очень осторожно, может служить, скажем предрассудок, что либо одобряющий или порицающий.

Если не получается достичь концентрации мысли на одной нейтральной заранее заданной цели, тогда стоит поучиться достигать концентрации внимания в восприятии. Объектом упражнения в восприятии человек всегда выбирает природный объект: камень, кристалл, природный ландшафт, дерево или растение, небо с плывущими по нему облаками, или звуки и голоса природы. Упражнение состоит в том, что человек наблюдает точно. Обычно человек вместо того, чтобы действительно воспринимать объект, удовлетворяется его определением. Он способен представить себе этот предмет не таким, каков он на самом деле, а только как схематический шаблон. В конце концов, мы все знаем, как выглядит роза, как выглядит дерево или облако. Но если мы помним, что в природе ничто не повторяется дважды, что ни одна роза не повторяет другую, ни одно облако не подобно другому, оно даже себе самому не подобно, потому что меняется со временем и с освещением, — тогда мы видим то самое, что и подразумевается под упражнением в восприятии. Человек способен воспринять очень многое, для чего нет ни слов, ни понятий: краски, формы, движения, звуки и т.п., и все же он безусловно способен все эти подроб-

ности видеть, слышать, обонять или осязать. В упражнении на концентрацию внимания в восприятии человек имеет дело именно с этими «несказанными» подробностями, которые нельзя конкретно продумать, но можно совершенно точно проследить в восприятии, которое происходит «понятийно», даже тогда, когда понятия для этого воспринимаемого не сформулировано. Мы можем различать невероятное количество деталей, не будучи способны явно выразить это различие.

Упражнение на концентрацию в восприятии для многих людей проще, чем сосредоточенность мысли, его можно делать как первый шаг в концентрации мысли. Задумайтесь лишь, сколько восприятий дается в детстве и насколько сильнее каждое отдельное детское восприятие по сравнению со взрослым. Ребенку каждое восприятие интересно, — взрослый пропускает мимо себя все, что не представляет для него непосредственного интереса. Весь этот таинственный, бесконечно новый для ребенка мир становится для взрослого старой, скучной, повседневной декорацией. Тогда восприятия были живыми, качественно совершенно другими, чем сейчас, у взрослого. Наше упражнение возвращает вам немножко из того, утраченного.

Помехами нашей внутренней жизни служат всяческие настроения, «душевные состояния», которые, казалось бы возникают от внешних обстоятельств, однако не всегда к ним сводятся. Да и по большей части эти состояния и настроения объясняются лишь внешне. Чаще всего внешние обстоятельства или события — лишь предлог для наших настроений, которые произрастают из гораздо более скрытых наших глубин. Хорошо известно, что многие страхи не проходят, даже когда убраны все внешние причины. Люди склонны искать вовне причину своих настроений — и всегда находят, потому что эти «настроения» бывают всегда негативного характера, а поводы для негативных чувств в мире всегда найдутся. Типичная фигура — начальник, который вообще-то ничего, но иногда встает с левой ноги. Разражается буря — все бестолочи, все некомпетентны, — все злятся. Люди, естественно, страдают от подобных настроений, но в то же время утываются отрицательными эмоциями. Для многих людей насущная злоба — вкупе с презрением к тому, кто ее «обуславливает», — необходима как насущный хлеб.



Настроения выносятся наружу, т. е. их причина проецируется на внешнее окружение, и тогда от них расходит волна негативных чувств, захлестывает окружающих людей и возвращается к тому, кто ее начал. Далее начинается нескончаемый резонанс. Поэтому хороший терапевтический совет — по возможности не выносить свои отрицательные настроения наружу ни для того, чтобы просто поитрать ими, ни для того, чтобы вызвать к себе своего рода сочувствие. Отказ от внешних проявлений таких чувств, если он предпринят сознательно, есть первый шаг; однако то, как он делается — гораздо важнее, чем сам шаг.

Можно надеть на себя маску и сыграть в то, что все у тебя в порядке, ты человек добрый. Здесь все зависит от того, насколько человек сам в это входит, насколько душа сама это разделяет. Если при всех своих душевных бедах и внутренней горечи человек все-таки способен разделять беду другого, помогать ему с отдачей, утешать, подать нужный совет, — значит, эта маска благотворна для его собственных печалей. Чем меньше ты сам под этой маской соучаствуешь, тем менее реальна она, и в конце концов доходит до вредоносного предела, когда окружающие начинают думать: лучше бы уж он злился и раздражался, а то все копит и лелеет свои обиды и злобу под маской холодного спокойствия.

Страдая, можно научиться чуткости к жизни другого, но те же страдания могут сделать человека безжалостным. Зло и ненависть — чувства в наименьшей степени поддающиеся контролю. И они же в наибольшей мере проецируются наружу.

Отказ от поверхностной речи придает нашему Я-существу силы познания. Хорошо было бы также отучиться от мгновенной словесной реакции, а также от того, чтобы внутри себя сразу переводить в слова интуитивно понятное. Удерживая словесные формулировки, мы предохраняем еще живой элемент от преждевременного иссыхания и искажения в речи, хотя это почти неизбежно, ибо лишь поэтам и талантливым прозаикам удастся сделать так, чтобы живое в речи сохранялось. Обычные словесные формулировки являют нашу приверженность к расхожим идеям, словесным оборотам и полуосознанным образам.

Обычные чувства, даже негативные, такие как злоба и ненависть, — живые; именно поэтому они имеют власть над сознанием. Лишь когда они выражаются в действии или в явной формулировке, тогда они принимают форму, где мы их распознаем — как ненависть к чему-то или страх чего-то. Пока они не выражены, они еще живы и поэтому еще могут измениться. Поэтому, когда мы удерживаемся от их излияния наружу, мы делаем нечто среднее удерживанию в живых нового прозрения или нового понимания. Против этого работает в нас стремление наслаждаться своими негативными чувствами, как мы наслаждаемся сплетнями об отсутствующих. Поэтому подобное самоограничение трудно, и ценность его в отношении нашей душевной гигиены в большой степени зависит от того, как именно мы это делаем.

Возьмем два предельных случая. Первый случай — человек подавляет свой гнев и дурное настроение, надевая маску спокойствия или благодушия, пустую маску. Все окружающие чувствуют, что маска эта — пустая форма. Негативные чувства не выходят наружу, но внутри кипят с еще большей силой. Терапевтическая ценность этой маски очень невелика. Другой случай — когда человек полностью влезает в эту маску и маска перестает быть маской. Все еще живые негативные чувства преобразуются в позитивные силы Я. Человек завоевал себе плацдарм, с которого может оглянуться на свое дурное настроение, свои злобу и ненависть и увидеть, что

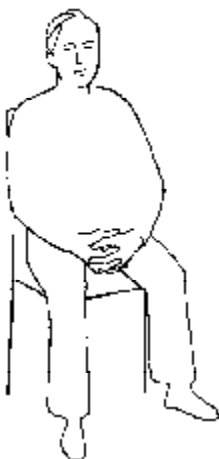
их мощь развеялась. Тайна второго случая заключается в том, что человек *вынужден что-то сделать*. В этом же, кстати, таится целебный отвлекающий эффект нового сложного занятия для людей, недавно перенесших тяжелую потерю.

Обычно удается сделать нечто посередине между двумя крайними случаями. Если просто подавить волны негативных чувств, эффект оказывается малым или никаким. Найти и взяться за дело, вливая в него свою энергию и интерес, — это может значительно уменьшить власть настроений и душевных состояний.

Здесь же кроется секрет хорошего и плохого подражания. Можно просто подражать внешней видимости объекта, скажем, тому, как кто-то откашливается, а можно подражать, вбирая этот объект в самую свою внутреннюю сущность, как делает ребенок или как ученик в общине Дзен подражает своему учителю.

Из предыдущего ясно, что подобная попытка выступить из своей повседневной «роли» и войти в новую «роль» имеет терапевтический эффект.

Одна из самых распространенных слабостей есть слабость воли. Как часто бывает, что мы знаем, что надо сделать, а ничего не делаем! Чтобы победить, или по крайней мере выправить эту беду, есть очень простое «удражнение»: *недеяние*, а именно, сознательное недеяние. Мы принимаем решение: завтра, в такой-то час пять минут (не больше) делать *ничего*. Как его можно делать? Вы





стоите, или сидите, или ходите туда-сюда и при этом мысленно говорите: «Вот, эти минуты выделены, чтобы я удержался от любого деяния. Единственное, чем я занимаюсь сейчас, это абсолютно бесполезное действие, не имеющее никакого практического применения, никакого смысла; действие, которое может быть выполнено только по моему собственному велению». Таким действием может быть, например, развязывать галстук или шнурки на ботинках, а потом завязывать обратно. Или, скажем, нарисовать на бумаге фигуру — допустим, пятиугольник, — потом пройти эту фигуру шагами по комнате. Или идти по кругу в заданном направлении.

Итак, я мысленно представляю себе действие. Потом, последовательно, решаю, буду я его выполнять или нет. Если решаю выполнять — выполняю. Если решаю не выполнять, то представляю его себе так детально, как могу. Здесь очень существенно, чтобы это действие ни в коем случае не было полезным. Так человек сперва приходит к «деланию ничего», затем, из него к представлению нецелесообразного действия, а затем из этого представления — к выполнению не необходимого действия. Это упражнение, укрепляющее наше Я.

Дальнейший общий принцип для этого средства заключается в том, что все оно должно быть разделено на предельно малые шаги и эти шаги должны выполняться постепенно. Это особенно полезно, когда упражнение в целом слишком трудно и не получается. Этот принцип относится ко всем упражнениям в целом: не делать слишком много за один раз.

В малом средстве для укрепления воли отдельную роль играет фантазия. И это очень важно. Человек должен придумать, выдумать какую-то лишнюю, совершенно бесполезную деятельность. Эта работа фантазии сама по себе целительна, потому что сегодняшней человек, повинувшись велениям времени, позволил этой способности зачахнуть. Упадок активной фантазии компенсируется избытком восприятий, человек тянется к особым восприятиям, как мы это видим в пристрастии к телевидению и к низкопробной литературе. Но мы уже говорили — никакой эрзац не удовлетворяет потребности, появляется только все большая и большая жажда новых эрзац-восприятий.

Даже самые лучшие фантастические романы, такие как «Властелин колец» Толкиена или «Бесконечная книга» уже упоминавшегося здесь Михаэля Энде, обязаны своей популярностью и успехом тому, что они ведут читателя в мир хорошей (Гете сказал бы «точной») фантазии. Это помимо того, что они сами по себе замечательные произведения. В них нет никакого «эскапизма», никакого ухода от некрасивой реальности в нереальную красоту, но есть заслуженное удовлетворение заброшенной человеческой способности — а именно, фантазии. «Бесконечная книга» как раз об этом и повествует, это тема всей книги. Художественные произведения, которые мы назвали, и другие, подобные им, в том числе и многие научно-фантастические повести, оказывают целительное воздействие, только воздействуют они по-разному в зависимости от того, как человек читает. Дело, прежде всего, в интенсивности работы воображения. Подобные романы, которые содержат очень много непривычных образов, оказывают действие на фантазию читателя соответственно тому, в какой мере читатель сам, своим внутренним взором видит эти образы, т.е. насколько работает его собственная фантазия. Чем активнее читатель, тем сильнее воздействие. Мы можем на этом примере оценить, насколько активнее читатель в чтении книги, чем слушатель радио — в слушании, а этот, в свою очередь активнее, чем телезритель — в просмотрении. В этом, кстати, одно из важнейших различий театра и кино: фильм сам *показывает* то, для чего в театре зритель должен быть активным. Конечно, и в кино можно достичь настоящего искусства, владея «искусством умолчания», но это случается редко.

Фантазия, сама по себе, тоже может стать предметом упражнения. Мы не должны давать изживаться *ассоциативным фантазиям*, к чему мы очень склонны: эдакая полусознательная фантазия «в свободное время». Но очень стоит, хотя бы временами использовать это время для маленьких упражнений, таких как концентрация мыслей на одной определенной теме. Можно эти кусочки времени использовать и для упражнений в фантазии. В ассоциативной фантазии человека ведут его желания, ему представляется то, что ему приятно или наоборот, неприятно: его страдания, его ошибки... Каждая такая картина задается и управляется жизнью его чувств. Вместо этого пробивающегося из подсозна-

ния ассоциирования должна появиться фантазия по его собственному велению. Представлять себе можно очень многое: точная картина ландшафта, дерева, птицы, неба с облаками; или можно представить себе ландшафт, которого никогда не видел, сад, дерево. Картина не должна быть обязательно неподвижной: можно ввести движение, добавить ветер, меняющееся освещение. Может быть сцена с людьми, знакомыми и незнакомыми. Важно одно: картина не должна быть ни приятной, ни неприятной, но должна быть достоверной, точной, а не в общих чертах. Если представлять образ получается легко, можно попробовать найти также точное выражение в слове.

Для всех таких способов и упражнений требуется время. Вовсе не *большое* время, намного меньше, чем мы каждый день растрачиваем впустую. Но если мы выделяем из повседневных забот *немножко* времени, вовсе не значит, что мы должны это «немножко» проживать *быстро*. Наоборот, эти маленькие отрезки времени имеют тем больше значения, чем медленнее мы выполняем выбранное заранее дело. Медленность сама по себе есть нечто неприятное современному человеку, так что и она может стать мерой, может стать упражнением\*. Для упражнения в фантазии надо выбрать медленный процесс, происходящий в природе: как проплывают облака, как орел кружит в вышине, как восходит солнце... В собирании мыслей мы должны продумывать выбранную тему без спешки. Чем медленнее мы способны думать, тем интенсивнее происходит мысль. Быстрому мышлению учатся в медленном думании — так же как быстрая, виртуозная игра достигается в медленном упражнении. Каждая душевно-гигиеническая мера, каждое упражнение предполагает медленное делание.

Впрочем, есть люди, которые по натуре медлительны до мучения. Например, хозяйки, которые готовят и чистят целый день, но результат не соответствует затратам сил и времени: другая все делает в момент, а еда у нее вкусна и дом блестит. Разница заключается в интенсивности внутренней включенности, в собранности, а этому как раз можно научиться в медленности, но это медленное

\* См. Georg Kuehlewind: Die Diener des Logos. Глава «Die Verlangsamung des Lebens», Stuttgart 1981.

делание должно происходить в полном внимании, не в полусне и не в фантазиях о чем-то постороннем: это медленность не по лености и не по расплывчатости — *высоко активная медленность*.

Всякое подражание, идущее изнутри, игра, в которой человек должен стать другим, сыграть роль, всегда полезна для души. Она выводит душу из привычной колеи, усиливает ее свободу и гибкость, разбивает темницу затверженного. Когда мы фантазируем, полезно представлять себя в совершенно иной роли, по возможности даже не в роли человека, или если это человек, то человек этот не должен быть симпатичным нам или несимпатичным, а просто другим. С этой другой точки зрения, например точки зрения рыбы или ящерицы, мы пытаемся рассматривать события, ситуации, истории, не примешивая к этому собственных интересов, чувств или симпатий. Герой романа может уступить нам на время свою роль, но это должна быть выдающаяся личность, а не просто некий схематично-условный герой из очередной криминальной драмы, должен быть масштабный характер и этот характер нам надо верно схватить.

Особенно стоит упражняться в неторопливости в еде или питье, концентрируя свое внимание на вкусе, консистенции, запахе... Можно сосредоточиться на первом глотке, проделать его очень медленно, а потом уже есть как обычно.

Если мы внимательно рассмотрим движения души в обычном состоянии сознания, мы легко заметим, что у них у всех есть «страдательный субъект», иными словами, сам субъект, сам человек является их объектом, он играет пассивную роль. Он не может их ни вызвать, ни прекратить, когда они уже появились. Именно поэтому мы вывели заключение, что человек не способен импровизировать в чувстве, как он должен делать в мышлении, если он хочет, чтобы оно было и впрямь мышлением. Чувства даже втягивают человека в определенную пассивность, они лишь так и проявляются. Поэтому *делать* нечто против подобных чувств — единственный способ их ослабить или преодолеть. Все они господствуют над человеком: страх, печаль, ненависть, зависть, тщеславие, злоба. Эгоистическая радость тоже им сродни, но все-таки особенно это относится к негативным чувствам, которых никто не желает. Все вырастает из подсознательного. То же можно ска-

зать и о большинстве наших привычек: это определенная форма пассивности, сродни лени или конформизму (а их можно назвать величайшими человеческими страстями), но также и скорому суеверию или упрямству в догмах, порой всеобщих, порой своих личных, тоске по авторитету и приверженности авторитету, которого мы «нашли» и дальше на него полагаемся. Даже такое свойство как алчность, которая порой делает нас очень активными, есть пассивно переживаемое чувство: в своем Я никто не хочет быть жадным от рождения.

Пассивность перед существом чувства – анахронизм для современного человека, хотя для людей былых времен, когда еще не была утрачена способность слышать язык мира, она была единственно верной формой поведения: чем меньше человек говорил сам от себя, тем чище и полнее было то, что он слышал. С пришествием эгоизма или уже-прошедшего сознания пассивность стала прежде всего дверью для подсознательного импульса в нашем поведении.

От пассивности перед лицом обуревающих чувств страдают многие. Из предельного случая истинного маниакально-депрессивного расстройства ясно видно, что перемежающиеся периоды депрессий («спадов») и эйфории не обуславливаются истинными событиями или обстоятельствами, но проистекают из собственной жизни души. В большей или меньшей степени это относится также к «здоровым»: в самих себе мы тоже можем заметить перепады настроений, прихотей и душевных состояний. Первый шаг, который мы предпринимаем в наших действиях против них (а мы уже видели, что против пассивности помогают лишь наши действия), – мы учимся управлять их внешним выражением, т.е. формой этого выражения и способом выносить их наружу. Мы отказываемся от всякого столь свойственного нам преувеличения, а порой и вообще от высказывания. По мере своих сил и возможностей, мы стараемся говорить лишь в определенные моменты и при определенных обстоятельствах. Позднее можно будет распространить наше молчание на целый день. Средство это имеет несколько смыслов и целей. Уже сама способность обращать внимание на движения души укрепляет независимое существо внутри нас. Пытаясь смятчать и избегать выплескивания эмоций, мы ра-

ботаем против резонанса, который эти проявления усиливает, и не даем себя раздирать на части. Отказ от внешнего выражения пробуждает силы познания или, говоря по-другому, преобразует силы чувства, хотя бы частично, в то, чем они изначально являлись: в познание чувства. Попрактиковавшись какое-то время, мы замечаем, что этот отказ не приглушает жизни чувств, как можно было бы поначалу подумать. Наоборот, сила ощущений увеличивается, жизнь чувств становится интенсивнее. Постепенно изменяются оттенки чувств, они становятся чище, т.е. прозрачнее, и в самой сердцевине нашей повседневной жизни чувств начинает расти познающее чувство. Впрочем, сначала можно будет пережить, что произвольное, «спонтанное» выражение чувства всегда преувеличено и годится для того, чтобы страдательная природа чувств еще более усиливалась. Отказ от таких эмоций усиливает остроту чувства, но не *власть эмоций*, которые иначе захватывали бы человека врасплох.

Упражнение в невозмутимости – невозмутимости вовне, власти над интенсивностью внутреннего чувства – не имеет ничего общего с бесчувственностью, пресыщенным безучастием или с врожденным флегматическим темпераментом. Все эти явления – сами по себе болезни и тоже лечатся определенными мерами и упражнениями. Невозмутимость в хорошем смысле означает интенсивную жизнь чувств, но эта жизнь *прожитая*, а не *влачи́мая*, именно поэтому она и может быть столь интенсивной. Именно это проживание, а не подавление чувств и отнюдь не подавление их *соразмерных* выражений, является целью упражнения. Выработывая внутренний такт, человек учится «способности суждения» – суждения в самой жизни чувства, а не в жизни мысли, и тем самым учится ощущать, что есть «соразмерное» выражение чувства и как его осуществлять.

Большое состояние бесчувствия, когда человек не ощущает ни радости, ни горя, возникает как реакция самозащиты против сильного переживания, например, на похоронах, когда человек не чувствует ничего, хотя при жизни очень любил ныне ушедшего. Это состояние столь же пассивно, как и наши чувства. В этом проявляется его характер и именно отсюда же и находится средство для исцеления: надо, чтобы человек что-либо *делал*, надо пробудить в

себе интерес, по возможности духовный интерес, скажем, просто понаблюдать за чем-нибудь, например, как пробивается росток или распускается бутон у цветка, и попробовать сделать зарисовки наблюдений. Можно еще, например, взять персонаж какой-нибудь хорошей повести и с предельным вниманием проследить его развитие; попробовать понять, каким образом то, что происходит с этим персонажем, связано с его или ее личностью. Мы привели просто отдельные примеры той толковой деятельности, которую можно практиковать в таких случаях. Можно также посвятить себя личности какого-либо ученого, артиста, военачальника и изучить все, что про него можно узнать. Или изучить пристально какой-то отдельный вопрос: например, что означает символ змеи, кусающей себя за хвост? Тогда жизнь чувства пробуждается благодаря деятельности в совершенно другом направлении.

Тот факт, что наша пассивность в отношении чувства уже не соответствует времени, проявляется во многих феноменах. Кроме случая бесчувствия существует и более или менее ясно распознаваемое состояние души, когда человек ищет подходящей возможности, чтобы излить уже живущее в нем «чувство». Оно уже сформировалось в нем, еще прежде, чем нашелся подходящий объект, до восприятия или представления, которые могли бы вызвать подобное чувство. Так часто происходит в «любви»: она уже присутствует, как требование, как желание, до того, как мы встречаем человека, на которого это уже наличное чувство обращается. Отсюда мы видим, насколько этот бессознательный импульс безличен: ведь нормальным было бы правильно сперва кого-то встретить, потом узнать, а потом уже полюбить. То же относится и к гневу, ненависти, страху, даже зависти: мы ищем подходящего случая, чтобы воплотить это чувство. Наше мышление, наше независимое сознание служит подсознательному — явление куда как частое. И против этого надо принимать меры, если человек хочет оставаться человеком.

Другое явление скорее положительно. Бывают случаи, когда человек может влиять на свои чувства через сознательное действие. Например, человек хочет вжиться в какой-то новый тип искусства, который поначалу его «не трогает», «не радует». Во многих случаях это получается, и вследствие сознательной работы

возникает новое чувство. Нечто подобное испытывают учителя или воспитатели: они часто глубоко привязываются именно к больным детям, с которыми им пришлось долго трудиться. Это указывает на то, что мы способны если не импровизировать чувства по собственному велению, то, по крайней мере, пробуждать положительные чувства. Негативные чувства, как правило, направляются на определенный объект, лишь когда они уже сложились в подсознании в полной готовности, так что никаких изменений тут не происходит.

Пассивность и конформизм прямиком ведут к лени. Современный человек в самой основе своей разучился испытывать радость от работы, от делания — работа есть или неизбежное зло, или героический подвиг, а между этими двумя крайностями (которые утверждают по сути одно и то же) находится одно забытое душевное движение — радость деяния.

Полкбить деятельность можно лишь тогда, когда ты отдаешься ей целиком и полностью. Все, что мы делаем рассеянно, половинчато, всегда будет ощущаться как обуза. Многие профессии сегодня настолько потеряли смысл, что в их действия невозможно втянуться. Тогда надо вдобавок к своей работе найти что-то, что можно делать, вовлекаясь всей душой.

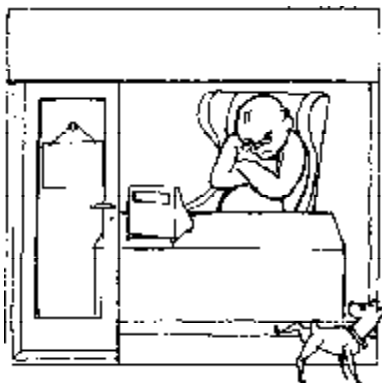
Точно так же, как учитель привязывается и любит трудного ребенка, как человек может полкбить искусство, которое он раньше не ценил, так же мы можем научиться любить свою деятельность, находить радость и удовлетворение в нашей физической или духовной работе, и это одна из важнейших задач сегодняшнего человека. Именно с этой точки зрения следует судить о пассивных способах развлечения, об избытке пассивного восприятия (телевизор!). Нет ничего удивительного, что безволие или слабование превратилось в важнейшую проблему для многих людей, особенно молодых. «Где взять волю? Что может волю пробудить?» — так в большинстве случаев звучит вопрос. То, что здесь сформулировано, говорит не о какой-то отдельной болезни, но выражает точный диагноз эволюционной фазы, свойственной ныне большинству человечества.

Сегодня человеческая воля — в лучшем случае — действительно не имеет внешнего источника. Когда действуют внешние им-



пульсы, в обход нашего собственного суждения, это указывает на присутствие сил, которые либо берутся из подсознания, либо к нему взывают. Раньше человек мог получить свои волевые импульсы «извне» — от внешнего духовного водительства, или, иногда, внутри себя, как инспирацию. Но сегодня не так, сегодня все проходит через наше суждение и решение или, по крайней мере должно бы проходить.

Волевые импульсы извне не получить. Если бы они продавались в магазинах или выдавались в неких учреждениях, тогда тем более все время стоял бы вопрос: а зачем? Зачем туда ходить? Зачем кому-то покупать и даже брать задаром такой импульс? Ситуацию можно и должно оценить с положительной точки зрения:



сегодня единственный источник воли человека есть он сам, только он сам ее вырабатывает. Кто отрицает возможность свободы воли, тому стоит лишь взглянуть на страдающего отсутствием воли. Когда человек не хочет, действительны в нем лишь подсознательные импульсы и античеловеческие силы.

То, что раньше было встроенной в человека, данной извне волей, сегодня превратилось в способность спрашивать. Надсознательная жизненная интуиция прежних времен, которая давала человеку определенное чувство, без которого позднее он должен задавать вопрос, иссякла. Она превратилась в способность задавать вопрос.. О смысле жизни теперь надо спрашивать — или сознательно, или хотя бы на уровне чувства. Способность созна-

тельно сформулировать вопрос есть у любого хотя бы наполовину здорового человека. Поставленный вопрос заключает в себе уже половину ответа: ведь человек знает, что спросить. Тот смысл жизни, что некогда был дан социальными институтами, церковью, общественными отношениями, традицией, ныне живет в нашей способности спрашивать. Человек волен задать или не задать жизнеполагающий вопрос. Сегодня он стоит посреди наступившего абсолютного штиля, без малейшего дуновения внешних волевых импульсов: в этой отделенности он должен сам выработать свое исходное зерно, которое ни из чего не следует, потому что теперь всякое «следование» прекратилось и он ждет напрасно. Понять такое положение дел — это прорыв. Прорыв не происходит, если не понять отсутствие импульса как оно есть, или если его усвоить лишь на уровне интеллекта, а не всем существом ощутить как космически-человеческую точку нуля, начало отсчета, которое несет в себе возможность человеческого начала. Чем глубже и горше человек может это пережить, тем ближе он подошел к своему прорыву.

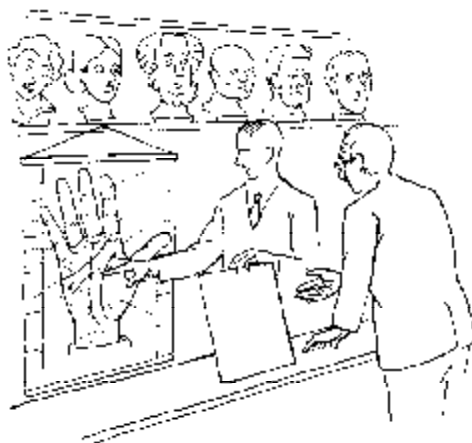
Даже выбрать «недеяние» уже есть выбор. Мы спрашиваем: что делать? Прежде всего одно: самому познать, что делать; никто этого не подскажет. Это познание должно стать интуитивным, потому что повседневное сознание очевидно не может познать смысл бытия, как не может и постигнуть «смысл» или назначение камушка. Мы должны ставить огромные вопросы и идти за ними, чтобы уметь отвечать на маленькие вопросы. Когда один такой огромный вопрос действительно всплывает, в нем содержится сила, чтобы вести того, кто за ним следует. И вполне может оказаться, что сам этот путь станет тем смыслом, что творит новую жизненную основу.

В «Диалогах» Платона мы встречаемся с уникальным образом Сократа. Его способ обучать людей, сподвигая их к мышлению, состоял в том, что он постоянно задавал им вопросы. Сократ — великий мастер, прообраз и предтеча того человека, который в эпоху души самосознающей, то есть и сегодня, вырабатывает в себе всеобщую способность спрашивать.

Верное спрашивание принадлежит к практике верной речи, именно так может человек почувствовать платоновские диалоги.

Вопрос есть деяние Я, жест души, который не может вытекать ни из чего другого как из нашего Я. В наше время этот жест стал повсеместно актуален, но с таким же, невиданным раньше размахом распространено и обратное: стремление положиться на кого-нибудь или на что-нибудь, на авторитет, на предрассудок (зачастую в «научном» обличьи), поиск «совсем точной» догмы— все это принадлежит культуре пассивности и максимальному убеганию от собственного усилия. Нам все кажется, что кто-то может посодействовать советом в важных решениях и тем самым можно сэкономить на усилиях, нужных для решения, выбора, ответственности и даже для работы познания. При этом мы как-то склонны забывать, что придется выбирать советчика, а затем соглашаться или не соглашаться с его советом, и тем самым невозможно убежать от ответственности, и никакие хитрости не дадут нам вернуться от собственного выбора в вопросах судьбы, духовной или душевной жизни. Было бы ошибкой то, что приемлемо для тела, как, например, помощь врача, прилагать к душевной или духовной жизни, к этим областям нашей потенциальной свободы, где человек в принципе автономен.

Если в какой-то определенный момент своей биографии человек обращается к гадалкам, прорицателям, астрологам, графо-



логам, то этот его жест можно перевести на обычный язык как «Я иду в справочное бюро, пусть мне скажут, кто я и что я хочу».

Будь такое возможно, это означало бы, что человек есть некий завершенный продукт и что кто-то посторонний может его полностью постичь. Отправляясь в такое «справочное бюро», мы отказываемся от своей сиюминутно рождающейся свободной активности и забываем, что даже это есть наше собственное (и тут уже последнее) решение. Готовое и завершенное — т. е. прошлое — мы тем самым оценили выше, чем новое, чем возможность деятельного познания, свободную импровизацию, способность нового прозрения... Тем самым мы усиливаем область полусвободных, трепетных сил (см. раздел 3.5), да и само подобное поведение их и проявляет. Сам жест является внутренне противоречивым: мы же делаем выбор, но как раз этого-то и не замечаем. Тем самым мы открываемся воздействию и других посторонних влияний, которые воздействуют на человека посредством этих сил.

Конечно, всегда можно обговорить те или иные вещи с другими или спросить совета у знакомых людей. Но надо ясно осознавать, что мы сами принимаем собственные решения и несем за них полную ответственность. И можно спросить себя: неужели проще решать, к кому идти за советом, кто действительно способен их давать (а откуда я это знаю?), чем самому принять обоснованное решение?

#### *4.4. Самочувствие или самопознание? Проблема опытного переживания Я*

Поиски «справочного бюро», где можно было бы получить сведения о себе самом, о чем говорилось выше, это с одной стороны симптом пассивности, а с другой стороны признак недостаточной веры в себя, уверенности, что ты способен справиться с собственными проблемами. Мы уже много говорили об ирреальном само-переживании, которое служит предпосылкой неуверенности и отсутствия доверия к себе и которое человек старается компенсировать, самоутверждаясь и гоняясь за успехом. Фактически, все душевные проблемы вытекают отсюда. И Олдос Хаксли

очень точно ухватывает суть дела, когда пишет: «Знай я, кто я таков, я не вел бы себя как тот, кем себя считаю; а прекрати я вести себя как тот, кем себя считаю, то узнал бы, кто я таков».

Здесь опять можно увидеть своего рода «автоматическую защелку»: при обычных условиях я сознательно являюсь лишь тем, кто воспринимает, кто должен себя познавать. Тогда можно спросить: кто кого должен познавать?

Люди могут постичь (и я надеюсь, я в это сделал свой вклад), что эгоизм — вещь непрактичная, не говоря уж о том, что человеку не пристойная. Но к сожалению, постичь — еще далеко не означает победить. Возник-то эгоизм не из понимания, он абсолютно иррационален и подпитывается из бессознательного. Эгоистическое сознание есть наше обычное повседневное сознание, которое мы еще называли «уже-прошедшим» сознанием. Поэтому довольно хитрая, даже опасная штука, когда это самое сознание само себе представляет, как должен быть преодолен эгоизм. Эгоистически устроенная душа не может построить неэгоистических представлений, но может обрести относительно этого некие *идеи*, коль скоро и в обычном повседневном эгоистическом сознании может временами действовать чистая, ничем посторонним не возмущаемая способность *интуиции*, точно так же как на уровне уже-прошедшего сознания вполне нормально могут работать все познавательные функции; их работа заключается в том, что они приносят определенное содержание из более высоких, надсознательных уровней, но при этом не переживаются осознанно.

Нормальному функционированию сил познания мешают и подсознательная динамика готовых душевных образований, и сами-себя-переживающие трепетные полусвободные силы. В результате этих помех переворачивается иерархическое строение души, строение сознания: и содержание, и движение сознания уже не устремлены сверху вниз, от высшего к низшему, но направлены обратно. Исцеление болезни заключается в том, чтобы восстановить законно правильную структуру. В наше время в познании (в мышлении, а особенно в восприятии) душа функционирует соответственно своему здоровому устройству; следовательно наши восстановительные меры будут состоять в сосредоточенном, мак-

симально возможно точном и незамутненном упражнении этих функций познания.

Реальность существа-Я нельзя пережить в уже-прошедшем сознании. Значит на этом уровне сознания отсутствие уверенности в себе неизбежно, и это явно видно в так называемом комплексе неполноценности. Как и все другие на себя направленные переживания, эти чувства не имеют внешних причин и поэтому не излечиваются никаким успехом. У чувства неполноценности есть реальная причина, которая имеет очень мало отношения или вообще никакого отношения к тому, чего человек «по жизни» достиг или не достиг. Внутренняя причина — наше надсознательное суждение о различии между тем, чем я мог бы быть, и тем, что я есть, между заложенными во мне способностями и тем, что я из этого воплотил. Почти любой из нас далек от воплощения своих душевно-духовных способностей и возможностей. Вот в чем истинная причина чувства неполноценности и неудовлетворенности самим собой. И когда психологи зачастую рекомендуют успех как целительное средство, они лечат лишь симптомы, и как хорошо известно, это средство потребует применять и применять до бесконечности. Направлено оно на то, чтобы спрятать истинные причины, о которых люди и не подозревают. Люди вообще склонны их прятать, даже без помощи психологов. Тяга к самоутверждению может принимать агрессивные формы, она может в конце концов вылиться в культивирование ненависти, может породить интриганов, лжецов, бездумных сорвиголов; может породить патологические страхи. Сюда же относится и известный «страх сцены». Каждое разочарование, каждый неуспех придвигают недовольство собой еще ближе к сознанию. Состояния страха могут иметь множество вторичных причин, но в основе своей они все произрастают из неуверенности в нашем собственном бытии. Ни один из этих ирреальных страхов не исчезает, когда убирают причины, ибо истинная причина — во внутренней неуверенности.

Сражаться напрямую с этими причинами почти невозможно. Никто не станет собранным, честным, добрым или умным, представляя себе, как он станет упражняться в концентрации внимания, как он постарается быть честным, добрым и как он позво-

лит своей разумности возрастать, обучаясь на соответствующих проблемах.

Там, где нет уверенности, т. е. доверия к себе, реально возникает проблема: кто должен быть уверенным и кому он должен доверять. Эти кто и кому — один человек. То, что называется успехами и достижениями, не дадут реального исцеления, хотя на время могут помочь. Что действительно требуется, так это практическое воспитание способности реального переживания самого себя — такого переживания, каким оно в повседневной жизни никогда не бывает.

Вместо того, чтобы говорить о само-реализации, надо обучать того, кто себя реализует. Если этот субъект присутствует — он уже себя реализовал, вне зависимости от внешних воздействий, успеха, признания и т.п. Тот, кто принялся за самореализацию, как за нечто, происходящее вовне, тот так и будет зависеть от постороннего суждения: он, по-видимому, «реализован» в той мере, в которой признан. Ясно, что это видимость и есть.

Все меры и упражнения, о которых мы говорили выше, служат истинной «самореализации», в нашем смысле. Она же является одновременно и сущностным самопознанием, какого никогда не достичь, занимаясь лишь размышлениями и рассмотрениями своих ошибок и слабостей. Потому что способность автономно познавать и рассматривать свои нежелательные стороны не означает еще способности *быть*, т.е. человек при этом еще не присутствует в достаточной мере, не достаточно еще отделяется от того, кого рассматривает. Тому, чтобы эта автономно познающая инстанция в человеке была отделена, способствуют наши упражнения и меры.

«Само-познание» не означает, что познается нечто статичное, что-то такое, что уже *есть*, — кем же станет познаваться наше «Я»? Самопознание возможно тогда, когда сам человек, субъект станет себя ощущать как познающего, а не как *познаваемого* или как *познаваемое*. Это ощущение может появиться только в сосредоточенной познающей деятельности или в сосредоточенном внутреннем деянии, подобно тому, как будет описано в следующем упражнении. И самое решающее условие здесь — чтобы деятельность этого автономного Я-существа была сильной и переживалась так сильно,

как чувственное восприятие. Достигается ли это в активном познания или в активности воли — зависит от того, какой из этих двух видов активности человек в данном конкретном случае усиливает до желаемой степени концентрации. Общий путь к оздоровлению и к дальнейшему развитию состоит в том, что человек стремится, пользуясь сильными сторонами своего Я-существа, привести его к само-переживанию в познании, то есть сделать свое Я познающим существом. А когда эта автономная инстанция достигнута и упрочилась, тогда она может из своей силы заметить и рассмотреть также и свои слабые стороны души, разглядеть в них все их препоны и преграды и справиться с этими последними посредством косвенных — не прямых — упражнений, лишаящих их силы.

Следующее упражнение есть упражнение в позитивности. Это более трудное упражнение. потому что состоит из нескольких частей. Каждый день на нашем пути встречаются события, факты, люди, ситуации, которые мы считаем негативными, или по крайней мере, ощущаем как негативные. Часто, впрочем, оказывается, что ощущавшееся поначалу как негативное впоследствии оборачивается позитивным. «Упражнение», которое на самом деле есть реальное практическое поведение, состоит из двух шагов. Сперва мы пробуем открыть что-нибудь положительное в событии, человеке или ситуации. Подобное «открытие» должно стать *познанием*. Но речь несколько не идет о том, чтобы видеть черное белым или выхвалять плохое как хорошее, — это было бы никаким не упражнением, а заблуждением или самообманом. Положительное должно быть *познано*, в этом состоит упражнение. Если ничего положительного в настоящий момент не обнаружится — что вполне вероятно, — то пробуем уловить возможность положительного развития. И опять, здесь надо избегать любого фантазирования: это положительное должно иметь понятную — понятную — основу, залог в настоящем. Необоснованных предпосылок быть не должно. В этом-то и трудность упражнения: нужны одновременно и зоркая способность наблюдения и не менее зоркая способность различения, чтобы отделить реальную возможность от иллюзий, что подчас отнюдь не просто.

Если первая часть упражнения выполняется успешно, то можно его выполнять уже практически. Применительно к ситуациям



или событиям это означает, что мы стараемся из того, что является как зло, сделать что-то положительное. В целом можно сказать, что мы учимся у того, что дано. И учиться лучше всего, проследившая происхождение этого зла до самых исходных его начал в себе самом. Вопрос звучит так: когда реально началась рассматриваемая ныне ситуация? Проследившая истоки, можно зайти поразительно далеко. Затем человек смотрит в будущее: как может осуществиться то, что он уловил как положительное развитие? Мы при этом помним, что все это — упражнение, то есть рассматривается отдельная ситуация или событие; на то, чтобы исследовать так свою жизнь в целом и соответственно ее устраивать, редко хватает сил, поскольку здесь речь идет об очень глубоком познании. Но отдельный случай, проработанный в упражнении, действует укрепляюще на весь образ жизни.

Это последнее упражнение, совершенно очевидно, требует очень многого. Прежде всего, большой проблемой является само вроде бы такое простое суждение, что хорошо, что плохо. В его основе, конечно, заложено более или менее сознательно выработанная картина мира. Она тоже может меняться со временем. Упражнение помогает вносить определенную последовательность в разные случаи жизни.

Для сегодняшнего человека работа часто становится источником проблем, в том числе и душевного характера. Сегодня редко встретишь, особенно среди молодежи, человека, имеющего явное призвание, ощущающего дар к одной определенной профессии. Есть, конечно люди, которые могут стать только пианистом или только врачом, но большинство может работать инженером не хуже и не лучше, чем учителем, или кассиром в банке, или завскаладом спортивных принадлежностей. Дарование сейчас не столь специфично, склонность к тому или иному жизненному поприщу не так явно выражена, как это было в прежние времена. Поэтому стал труден выбор профессии и, с другой стороны, стала редкой радостью от своей профессиональной деятельности. Мы больше не любим свою работу. Оттого-то наш интерес сдвинулся к материальному или социальному успеху, а недовольство при этом продолжает присутствовать: работа больше не заполняет нашу жизнь. К тому же сегодня у человека гораздо меньше свободного време-

ни. Он мало что может с ним сделать, поэтому забивает его так плотно, что даже это свободное время проходит в спешке и суете.

Коль скоро работа совсем не удовлетворяет или не совсем удовлетворяет и нет никакой другой работы, которая удовлетворила бы больше, значит настает пора сдвинуть центр тяжести своей жизни, поискать другое, более подходящее занятие. Именно поэтому так широко распространены всяческие хобби.

Те, кто не могут найти себе подходящую профессию, — не менее достойные люди, чем все другие. У них определенно есть свой интерес, но как правило, скрытый. Они сами не могут его сформулировать и ни в каких рекламных объявлениях его не найти. С одной стороны, люди эти не могут его познать, с другой стороны, в дикой чаще бизнеса почти ничего и нельзя познать кроме самого бизнеса. Традиционные правила и жизненные опоры начали раскачиваться и расшатываться, человек лишается уверенности. Если я живу с грызущей меня неуверенностью — в чем же вообще смысл? — то как же может моя работа меня полностью удовлетворять? В прежние времена такие вопросы занимали только «избранных». Сегодня, сами того не зная, избранные гораздо больше людей. Эволюция сознания уже произошла, со всеми своими положительными и отрицательными последствиями, и такого рода вопросы интересуют очень многих. В идеале, было бы замечательно, если бы люди в свободное время должным образом обращали свое внимание к таким вопросам, вместо того чтобы заниматься каким-то своим хобби. Эти вопросы — обратная сторона истинного самопознания и способствуют ему же. Человек начинает лучше видеть ситуацию в мире и свою собственную ситуацию и приходит к самопереживанию, познает себя как познающего и это изгоняет всякую неуверенность. Тогда работа, сама по себе не приносящая удовлетворения, может выполняться максимально хорошо, без всяких отвлечений на побочные цели типа самоутверждения. Это замечательно — находить удовлетворение в своей работе. Но если доктор ищет удовлетворения не в лечении, учитель — не в учении, сапожник в — не тащании сапог, а во внешнем успехе, то качество работы пострадает. В конце концов, мало ли случаев, когда качество работы и успех не идут рука об руку. Для таких людей, о которых мы говорили, пришло время заниматься обще-

ловеческими вопросами. Кто такой человек? Что такое судьба? Что называется мировым развитием? Что такое дух, или что такое речь? Профессия от этого не пострадает — как раз наоборот.

В конце стоит сказать: не надо делать слишком много упражнений сразу. Помимо главного, «правильной речи», максимум еще два. У человека может быть много слабостей и недостатков, и он даже может распознать или уже распознал многие из своих собственных недостатков в том, что описано выше, но тем не менее, роль будет играть не количество упражнений, но интенсивность и мера сконцентрированности того, пусть небольшого, что человек выполняет. В принципе, мы можем освободиться от всех своих изъянов.

#### 4.5. Я и Ты

Уже-прошедшее сознание сегодняшнего человека есть эгоистическое сознание. Из-за этого эгоистического сознания человек обречен на *внутреннее* одиночество, поскольку *быть вместе*, *быть* в сообществе могут лишь те, кто живут сию минуту, кто в основном живут в своем сиюминутном сознании и бережно строят свою жизнь в сообществе по «законам» этого сознания. *Внутреннее* одиночество означает, что человек всегда носит его с собой, куда бы ни пошел: он одинок среди чужих, одинок среди близких и даже в интимнейшем разговоре беседует будто по телефону.



Поэтому неудивительно, что большинство людей ощущают свое одиночество, жалуются на него, и неудивительно, что они пытаются какими-то эрзац-мерами и способами с ним справиться, и в то же время имеют тенденцию бежать от общества, прочь

от людей. Казалось бы, одно противоречит другому, но понять нетрудно. Человек смиряется с уже имеющимся опытом — быть вместе с другими все равно не получится, и появляется чувство, что лучше избегать даже внешних форм.

В свете предыдущих рассуждений нетрудно понять, что человек — существо гораздо более общественное и совершенно в другом смысле общественное, нежели звери, именно *благодаря слову*. Слово вообще имеет смысл и существование только в аспекте другого Я-существа, это его предпосылка. Сказанное человеком — индивидуально, но язык в целом есть общее достояние народа. а мысли, которые лежат в основе языка, суть общее достояние всего человечества. Человек индивидуально проявляет то, что принадлежит всем: говорить или думать совместно невозможно.

Сегодняшние сообщества, большие или малые, редко строятся на *общей сущности* и на *слове*. Не строятся они и на *общем мышлении*, которое есть более высокое слово. Гораздо чаще строятся они на «потребностях» или на удовлетворении «потребностей», на эгоизме, и поэтому их распад заложен в них с самого их создания. Их основа — общие деловые интересы, или общие мнения, или принадлежность к одной семье (что встречается все реже), или сексуальное влечение. В каждом из этих случаев движущий мотив эгоистичен. Человек хочет что-то иметь. Это сводит вместе партнеров. Но этот же мотив, по заложенному в них же закону эгоизма, в конце концов их разведет.

Даже там, где отношения *возникают* из неэгоистичного мотива — в любви, в дружбе, в семье, — требуется их *сознательно* оберегать, чтобы они сохранились, а не погибли. Забота о наших отношениях означает, что их надо ежедневно подпитывать тем, что мы получаем в интуиции, чтобы они не превратились в привычку, чтобы они каждый день рождались заново. Ибо то, что принадлежит СЛОВУ (а значит и человеческая любовь), имеет свойство быть обреченным на умирание и возрождение, если не хочет умереть навсегда.

Коль скоро большинство из нас об этом не знают, то многие складывающиеся отношения — браки, романы, дружбы, деловые сообщества — распадаются. Внешние опасности, общие враги или трудности могут продлить им жизнь на какое-то время, но без твор-

ческой активности они рано или поздно увянут и в конце концов отомрут. В этой области развивающегося сознания требуется индивидуальная деятельность, потому что общественные институты типа церкви или государства уже очень далеки от совершенства.

Чтобы *один* человек смог быть вместе с *другим* человеком или с группой других людей, должен и индивидуальный, и групповой эгоизм умолкнуть или, по крайней мере, хоть частично преобразоваться. Группа людей, объединяющихся под знаменем отказа от эгоизма, но при этом именно как группа отделяющая себя от «других» людей и групп, а то и прямо направленная против других, точно так же обречена на гибель, как и что-то такое, построенное на индивидуальном эгоизме. Эгоизм имеет свойство делиться и множиться. Группа, поначалу живущая в мире, начинает дробиться на фракции, подфракции, партии и в конце концов приходит к полному распаду.

Упражнение в позитивности задает здесь мерку: познать, что есть достойного в другом человеке, и познать, что этот человек и есть то самое положительное, что в нем имеется. Недостатки и подсознательное есть в любом человеке, это не есть сам человек, а как раз то, что для него или для нее побочно, неподконтрольно и формируется само — даже если человек более или менее отождествляет себя с устремлениями собственного подсознательного. Аналитическая психология показывает человеку прежде всего то, чем он или она *не является*, показывает то, что *не он (или не она)*. Это не значит, что не надо считаться с недостатками другого — это было бы чистой иллюзией, — но мы же не обращаемся к гриппу или к воспалению легких в другом человеке, считая их человеческой личностью. Точно так же не идентичны человеку и душевные образования, его автономной личности чуждые — строптивные и недружелюбные. Бывает, конечно, трудный случай, когда человек себя и чувствует, и объясняет тождественно со своими болезнями. Тогда мы можем коснуться в нем того, к кому обращена наша речь, лишь косвенно, а не прямо.

Спрашивается, как же подсознательное обретает свою власть над человеком, над душой? Углубляясь в этот вопрос, мы обнаруживаем разные «искушения», желание «сделать добро» в эгоистическом смысле, «удовольствия» разного рода. Некоторые из

этих удовольствий используют тело или телесные функции как свой инструмент. Удовлетворение жажды становится алкоголизмом, такой же механизм у курения, где задействованы совместно вкус, обоняние и дыхание. Существуют, однако, и чисто душевные удовольствия, как удовлетворение тщеславия. От тела никакой тяги к удовольствиям не исходит. Это все — «потребности» души, а удовлетворение их в большей или меньшей степени для живого тела вредно. Эгоистические душевные «радости» часто выступают под весьма великодушными масками, так что их трудно различить. Так, например, можно помогать другому материально, или душевно, или даже духовно; при этом помогающий испытывает совершенно эгоистическую радость и в конце концов факт, что я помогаю, становится важнее, чем то, что я *помогаю*. При этом, конечно, качество помощи становится сомнительным. Удовлетворение тщеславия, амбиций или тяги к «успеху» есть душевное удовольствие, ничуть не менее эгоистичное, чем удовольствие телесное. Когда Шиллер писал «Радость, первенец творенья, Дщерь великого Отца...», он, конечно, не имел в виду такого сорта «радости», за которыми всегда стоит желание, тяга, связанная с волевым импульсом, — нечто такое, что с полным основанием можно назвать «наружной стороной души», как называл его Р.Шпейнер. Эта сторона действует на человека снаружи, раз он не может внутренне ее артикулировать, внутренне себя с ней отождествить, ощутить ее внутренне, как мысль, которая вся «внутри» (если это, конечно, для меня мысль и я ее понимаю, сколько только могу). Мысль не может мне явить только свою внешнюю сторону, как желание или чувство, которые все равно *вне меня*, даже если я полностью посвятил себя их удовлетворению и ощущаю себя единым с ними, — по отношению к ним я пассивен, я не знаю откуда и зачем они ко мне подступают и меня одолевают, — *Nescio!* Мысль же не имеет наружной стороны. Она есть *слово*, а эгоистического рода желания, наслаждения, чувствования суть *воздействия*.

Наше *Nescio*, наше незнание подпитывается, когда мы начинаем заниматься своими желаниями и наслаждениями. «Удовлетвори свое желание, чтобы оно от тебя отстало» — по сути дела есть «удовлетвори его, чтобы оно удовлетворилось и вновь таким же выросло». «Телесные» желания, которые служат не телу, и «ду-

шевные» возбуждения которые посредством образов представлений воздействуют на жизнь представлений и на жизнь чувств, обуславливают появление «пробоин» в сознании, из-за которых человек частично или полностью теряет общий охват своей жизни, свою жизненную целостность. «Пробоины» постепенно будут расти, если ничего не противопоставить им и их причинам. Тогда говорят о «спаде». Во внешней жизни он может порой сопровождаться внешним «подъемом».

Соответствующие контрмеры не могут состоять просто в аскезе, искоренении привычек, отказе от удовольствий. Те силы, что античеловечески пленены в виде желаний, томлений, страстей, должны быть из этой формы освобождены и возвращены нашему Я. Вся наша гигиена сознания строится на этом принципе. Меры, направленные на демонтаж избытка нездоровых влечений, можно объединить в общую группу под названием «чистое восприятие». Они труднее для выполнения, по сравнению с описанными выше, поэтому здесь приводится лишь схематический их очерк, а подробное описание будет приведено в следующей главе.

На примере гурманства можно утверждать, что чувство или ощущение «радости» или «довольства» от еды самому радостно наслаждающемуся не приносят никакого познания — как приносит искусство. В этом смысле не познается ни съдаемое, ни процесс съедания, даже тогда, когда гурман искусен в различении тончайших оттенков вкуса. То, что приносит наслаждение, не познается; лишь орган вкуса используется для получения душевного удовольствия. Многие спросят: ну и что же здесь вредного? Почему в этом должно быть что-то плохое? Да тем более, что, с другой стороны, человеку так хорошо?! Феномен наслаждения надо исследовать очень тщательно, если мы хотим понять, почему сегодня все еще многие люди чувствуют (а сто лет назад почти все чувствовали), что, по крайней мере, в предельном виде такого рода наслаждения вредны, и их стоит стыдиться.

Можно сразу заметить некоторые характерные особенности для всех наслаждений. Все они приковывают человека к одной точке: из пьянства нет обратного пути, это тупик. Другая характеристика — во всех таких удовольствиях человек пассивен, позволяя происходящему на себя действовать. Моделью происходяще-

го может быть прием химических препаратов, которые запускают определенные процессы в жизни нашего сознания, но человек не может сознательно ни проследить, как это происходит, ни сопротивляться. И кроме всего, наслаждения недвусмысленно эгоистичны: человек хочет чего-то для себя.

Если мы захотим найти этим переживаниям место в инвентарной описи нашей души, то их надо причислить к *восприятиям*. Только они сильно отличаются от обычных восприятий, которые в норме почти свободны от примеси чувства. Речь идет не о чувстве, сопутствующем восприятию как эффект этого восприятия, но о том чувстве, что присутствует в самом восприятии. По другую сторону от обычных восприятий лежит творческое, художественное восприятие – почти сплошное чувство, но активное, неэгоистическое, направленное не на переживающего, а на переживаемое. Наслаждения же суть восприятия, состоящие целиком из чувств и ощущений, поднимающихся из глубин подсознания. По отношению к обычным восприятиям человек является наблюдателем; наше переживающее существо, наше Я в них вовсе не участвует или участвует мало. Именно поэтому оно и может быть высшим началом, нечто переживающим. В наслаждении «восприятия» не достигают Я, они застревают на уровне ощущающего существа и увлекают за собой Я, так что человек в этих восприятиях, как в некоем «вкусном» бессилии, тонет. Наслаждения – это восприятия, в которых Я теряется. Тем самым выходит на свет еще одна характерная черта наслаждений: это некая сила, некая функция – в данном случае восприятие, – действующая на уровне ниже своего обычного уровня. Вместо того, чтобы достичь Я, как положено восприятию, эти восприятия достигают лишь уровня ощущений. Тем самым восприятие теряет свою сущность слова, принадлежащую Я. Вместо слова оно становится *воздействием*. И теперь, после того, как мы увидели, с какой силой обычные чувства втягивают и пригвозждают человека к пассивности, уже не удивительно, что можно то же самое утверждать относительно особенно сильных ощущений.

Несмотря на то, что наше Я при наслаждении пребывает в своего рода обмороке, пристрастия, т.е. пристрастия к наслаждениям, могут быть только у человека, у Я-существа, а у животных их



нет (мы сейчас не рассматриваем домашних животных, у которых чувствительность нарушена вследствие их близости к человеку). Для того, чтобы к чему-то пристраститься, нужно Я. И как раз в наслаждении действие Я выключается или снижается. И потому, что Я одновременно и необходимо, и подавлено, мы понимаем, что речь идет не о здоровой функции. Смешно называть такое положение дел болезнью, потому что именно его-то и принято называть нормальным. Но нам еще предстоит убедиться, что такие душевные образования сдвигают человека по направлению к животному: уступая свои законные функции, Я-существо позволяет некому подсознательно сложившемуся душевному зверю продлевать свою жизнь, паразитируя на силах Я.

Здесь надо упомянуть наркотики, которые оказывают совершенно особое воздействие. На физический организм, который есть носитель сознания или своего рода зеркало, отражающее сознание, наркотики оказывают химически-биологическое воздействие. Способ воздействия ясно не осознается, и вообще само воздействие не осознается. «Наслаждение» имеет психическую природу, поскольку сознание принудительно изменено. Сам «экспериментатор», неспособный противостоять результату воздействия, оказывается отданным на волю «душевных» переживаний. Они именно душевные, потому что духовные переживания может иметь только дух, а он как раз блокирован наркотиком и правильная связь его с телом как с носителем сознания разрушена: свою функцию автономности, т.е. концентрированной направленности внимания он осуществлять не может.

Тенденция снижения плоскости сознания повсеместна. Это можно видеть и на примере широкого распространения всякого рода чтения: детективов, «клубнички», комиксов. Эта литература ориентирована только на «что», а не на «как», они ничего не хотят сообщить, они воздействуют. Душевное возбуждение, ощущение зла, жестокости, возникающие перед глазами образы, о скверности которых и автор, и читатель знают несомненно, но которые самой формой своей подачи прилипчивы как зараза — это старый трюк, открытый и многократно испытанный маркизом де Садом.

Если вам предложить выбор между романом Томаса Манна (или Робера Музиля, Вирджинии Вульф, Олдоса Хаксли...) и де-

тективом или боевиком — что вы выберете? Большинство людей отвечает: когда устаю — выбираю детектив. Но очень многие люди уже так устали или обленились, что никогда даже не делают такого выбора — еще выбирать...

Каждая капитуляция автономно-сознательного человека, когда переживание Я погружается ниже соответствующей ему плоскости, сопровождается особо окрашенным приятным чувством. Это одно из вереницы типичных проявлений при эгоистических наслаждениях. Такое чувство есть ответ совсем другого жеста: отдачи себя другому в любви. Для обоих жестов необходимо наличие Я. Но в одном наше Я в своей слабости проваливается вниз, а в другом оно само себя отдает из своей силы и тем самым становится еще сильнее.

Следующий выдающийся круг удовольствий — уже упоминавшееся ощущение самого себя, эрзац подлинного переживания Я в настоящем моменте. Ощущение самого себя покоится на душевном чрезмерном разрастании чувства осязания — того чувства, которое решительным образом определяет всю жизнь, все миропонимание современного человека. Реальностью признается то, что можно пощупать, — это глубокая, «ощутимая» часть нашей душевной конституции. Однако посредством чувства осязания человек испытывает очень малую часть мира, а именно одну точку, о которой он знает, что она лежит за пределами его тела или за пределами его органа осязания. Чтобы воспринять форму, или гладкость, или твердость, необходимо участие других чувств — чувства движения и чувства равновесия; неподвижным пальцем нельзя воспринять ни того, ни другого, ни третьего. А вот осязание как раз сообщает нам переживание того участка тела, который до чего-то дотрагивается. Это ощущение по крайней мере не менее интенсивно, чем ощущение того, до чего мы дотронулись, и является телесной предпосылкой или чувственной стороной эгоистического ощущения самого себя. Из-за необходимости ощущать самого себя к каждому внешнему чувству подмешивается чуточку осязания: мы немножко «щупаем» в зрении, в слухе, и т.д.

В удовольствиях нотка осязания, ощущение самого себя выступает с удвоенной, утроенной силой. Еще Будда предостерегал в своих уроках об опасности «прикосновения». Сильнее всего «при-

косновение» явлено в сексуальности. А сексуальность у современного человека — область наибольшей опасности. Почему так — увело бы нас слишком далеко от нашей темы, поэтому мы ограничимся лишь признанием этого общеизвестного факта. И коль скоро сексуальность — законно или незаконно — играет центральную роль в жизни души, мы рассмотрим ее подробнее.

Как ни трудно признать это большинству людей сегодня, но сила сексуального влечения лежит не в области самой сексуальности, и не в предвкушении удовольствия, но в поиске человека. Я ищу того, кто может разрешить мое одиночество, мое чувство отделенности, отдельности, — этот мотив можно обнаружить даже в самом безличностном половом акте. И в этом смысле сексуальность есть эрзац, и подчиняется закону, верному для любого эрзаца: никогда не удовлетворяет до конца. Человек обнаруживает, что телесная близость не избавляет от одиночества. Это разочарование может превратить его в противника сексуальности, от которой он все равно продолжает зависеть, или в субъекта, который, отрешась от всего, что побуждало его к поиску, отныне ищет лишь своего вседовлекшего удовольствия в самом акте. Воображение или жизнь внутренних образов играет в сексуальности колоссальную роль. Чем больше вся эта область удаляется от продолжения рода, от воспроизведения себе подобных, от своей биологической функции, тем значительнее участие в ней жизни представлений и тем прочнее воздвигается вокруг нее мир самонаправленного интереса. Это верно для любой области развлечений и удовольствий. Из привычек и общественных форм возникает целый мир, а вокруг него целый хоровод промышленных продуктов, предназначенных служить этим социальным формам. Реклама, кино, телевидение, литература и псевдолитература постоянно теребят и дергают наше воображение. И когда «нормальный» человек вдруг обнаруживает, что он не свободен в своей воле, то он несомненно делает такое открытие именно в этой области. Подобное переживание сильно способствует тому, что человек отказывается от своей человеческой сущности. Попытки защитить эту область с помощью религиозных таинств и священнодействий, предпринимавшиеся в каждой культурной эпохе, сегодня не оказывают почти никакого воздействия.

В сексуальности мы имеем дело с самой ясной и четко выраженной сферой привычек, мотивация и тяга которых проистекают из бессознательного. Любое рассуждение, обосновывающее эти силы как биологическое начало, ведет к заблуждениям. Источник их не в «биологическом», а в «душевном», как впрочем, и у всех «желаний»; Биологическая телесность так же не способна к удовольствиям как растение, она лишь служит средством для удовольствий.

Теперь пора твердо заявить: автор не является ни врагом удовольствий, ни аскетом, ни проповедником аскетизма. С точки зрения терапии сознания не может быть большей ошибки, чем просто отрицать всякое удовольствие. Речь идет о том — как ни странно это звучит, — чтобы построить более полную способность восприятия, благодаря которой можно испытать радость совсем иного рода, нежели обычное удовольствие.

Удовольствия суть очень неполные восприятия, посредством которых мы переживаем самих себя или само это удовольствие. В обычном повседневном восприятии мы не воспринимаем почти совсем компоненты чувства и воли, присущие объекту восприятия, хотя они там есть, как нам порой дает ощутить художественное восприятие. В удовольствии эти компоненты погружаются вглубь, становясь не-познаваемыми функциями. И там эти удовольствия строят целую область, о которой человек помнит неохотно, поскольку вспомнить означало бы вывести некие заключения из воспоминания. Кое-что из этого звучит в философской пьесе Б.Шю «Человек и сверхчеловек». В третьем акте между Дон-Жуаном и Командором происходит такой разговор:

*Командор.* Но я совершенно доволен..., я просто знаю, что получаю удовольствие. Я и не знаю, почему, и знать не хочу. Опыт подсказывает мне, что наши радости не переносят, когда о них думают.

*Дон-Жуан.* Именно поэтому разум и стал так непопулярен. Но для жизни, для той силы, что стоит за человеком, разум есть необходимость, ибо без него она упрется в смерть.

Человек безусловно упрется в смерть, если не придет в себя и не поймет грозящей ему опасности и не поймет своих возможнос-

тей, если он предоставит своему подсознанию распоряжаться его жизнью. И не надо больших трудов, чтобы понять, что сфера удовольствий утверждает такое социальное поведение, что совместное бытие для людей становится невозможным. Поведение и сознательная или бессознательная жизненная философия, основанные на удобстве и удовольствии, порождают дальнейший эгоизм, передаваясь через воспитание и общую жизненную практику. Сюда же относится и эксплуатация человека человеком, причем имеется в виду отнюдь не только экономическая эксплуатация, – можно эксплуатировать, скажем, супругу, никак не проявляя это в сфере материальных интересов, что не делает поведение более достойным. Эгоизм не поддается изменению или искоренению посредством добрых намерений или волевых решений. И нам не остается ничего другого, как вступить на нескорый путь, ведущий через ученичество в восприятии к более полному и поэтому радостному способу восприятия – к той радости, что обычно подменяется удовольствием.

#### *4.6. Школа восприимания\**

Речь и язык превратились в утилитарный род деятельности, несмотря на то, что ни один из известных языков, как показывают современные исследования, не формировался как заданная функция, и уж безусловно, не как функция передачи информации. В языках заложено потенциально гораздо больше, нежели извлекли из них филологи, поэты и прозаики. В них заложены такие возможности, которые на более ранних ступенях человеческого развития служили человечеству в религиозном культе. Именно оттуда и возник язык.

Становление восприимания имело сходную историю. Сегодняшний нормальный взрослый ограничивается лишь восприиманием информации. То есть восприимает не больше того, что

\* Этот путь обучения предназначен для тех, кто в основном уже разрешил свои крупные психологические проблемы. Попробовать предлагаемые упражнения не вредно никому. Но реально достичь чего-нибудь доступно тому, у кого с самим собой не слишком много проблем.

именно для него важно и доступно. Находясь в окружении знакомых предметов и явлений, он довольствуется минимумом деятельности органов восприятия (органов чувств): достаточно мельком глянуть на дом, на собаку или на человека, чтобы уже знать, о чем идет речь. Поверхностного взгляда вполне хватает, чтобы вынести суждение об объекте восприятия.

Сравнив это чисто информативное восприятие с восприятием, присущим маленькому ребенку, мы увидим огромную разницу. Для ребенка восприятие есть опыт, богато окрашенный эмоциями: всякий объект или явление имеет чувственную и волевою ценность. Вещи «живут», «разговаривают», могут быть таинственными, дружелюбными или страшными. Любая детская психология или педагогика знает, насколько важны восприятия: бедность восприятий препятствует и телесному и духовному росту ребенка; ребенок, имеющий богатую жизнь восприятий, расцветает.

Восприятие ребенка отличается от восприятия взрослого по многим основаниям. Прежде всего, у ребенка оно гораздо меньше базируется на заранее сформированных понятиях, потому что им еще только предстоит формироваться. Поэтому органы чувств гораздо более интенсивны в своей деятельности: надо все хорошенько посмотреть, послушать, потрогать... С другой стороны, эта интенсивная деятельность внешних чувств гораздо больше насыщена чувствами внутренними, эмоциями, а эти чувства у ребенка еще познавательны, т.е. они действительно чувствуют внешний мир, а не самого себя. как у взрослого. Радость открытия еще связана с радостью душевного переживания. Способность отдачи у ребенка гораздо больше, чем у взрослого, — настолько, насколько ребенок не устремлен эгоистичным вниманием на самого себя. как взрослый. Душевные переживания многокрасочны и многосторонни, их вполне можно обрисовать, и название им — радость, радость в восприятии. Эта радость никак не связана с воспринимаемым, только с самим действием. Точнее сказать, восприятие еще не так отделено от воспринимаемого, как позднее у взрослого.

Восприятие ребенка стоит очень близко от его жизненных процессов, и как хорошо известно, тесно с ними связано. Мир

восприятий сильно влияет на жизненные процессы ребенка и переживается гораздо глубже: еда «разговаривает» с ребенком, и мало того, что сообщает, вкусная она или невкусная, но всем своим качеством она проникает в глубину сенсорных процессов, и не только таких, как вкус, запах или зрение.

Мы сразу можем заметить, что детская интенсивность восприятия у взрослого заменяется избытком, массой восприятий. Но это все действительно подмена, эрзац, потому что качество количеством никогда не заменяется. В повседневной жизни господствует информативное восприятие, а оно никакой радости не приносит. Взрослый способен радоваться тому, что воспринимает (если только речь не идет о художественном восприятии), когда он «воспринимает» что-то для развлечения или для приятного времяпрепровождения, но не радуется самому восприятию. Его «кажда восприятий» застревает уже на информационном уровне в пассивном состоянии. Взрослый будет перегружаться информацией, если не изменит сам способ, само качество восприятия. Соответствующая радость совершенно иная, нежели у ребенка.

Уместно спросить: во что же превращается то богатство чувств и воли, что есть у ребенка? Элементы его можно обнаружить в «удовольствиях», но в сильно измененном виде, а именно, чувства стали весьма эгоистичными и крайне мало говорят самому субъекту — он мало что слышит и мало что воспринимает от объекта. Таким образом, вся симптоматика тяги к наслаждению ведет к проблеме природы чувства, т.е. к проблеме эгоизма, и соответственно глобальное решение лежит в том, как учиться восприятию. Наука восприятия призвана обратить пассивную, т.е. ожидаемую извне, извне появляющуюся и внешне скользнувшую «радость» в активную, быщую изнутри, хорошо знакомую творческую и артистическую радость, в подлинную «искру богов». Тому, кто познал, ощутил ее однажды, самое изысканное удовольствие будет бледным отражением, чечевичной похлебкой, за которую мы, как Исав, преждевременно продаем наши величайшие радости.

Школа восприятия начинается с очень простых упражнений, их лучше назвать тренировочными. С их помощью мы обретаем опыт восприятия.

1. Возьмем любой предмет, искусственный или природный, и внимательно на него посмотрим. Затем попробуем, закрыв глаза или убрав сам предмет, его себе представить. Сравниваем попеременно сам объект и свое представление о нем.

При таком рассмотрении обнаруживаются три принципиальные вещи. Прежде всего, мы замечаем что наше представление об объекте очень несовершенно. Это особенно отчетливо видно, когда берется природный объект, скажем, обыкновенный камень. Его неровная форма, прожилки, цвет в представлении проявляются очень неточно. Так же будет обстоять дело с простыми неприродными предметами, но иначе — с искусственно созданным шариком, у которого нет никакой структуры. Поэтому лучше брать что-то такое, что не выделано и не структурировано, как дерево, ткань или металл.

Вторая примечательная особенность — абстрактный или мыслительный характер наших представлений. Мало того, что мы упускаем всякие подробности, но объект в нашем представлении как правило и сориентирован не так, как мы его видим, а так, как мы его знаем. Тарелка нам чаще всего представляется круглой. Но круглой мы ее видим, только если смотрим на нее точно по центру сверху или снизу. Мы редко видим ее круглой. Соответственно, скажем, узор на ее ободке тоже *видим* не круговым и не симметричным. Освещение тоже бывает симметричным крайне редко, значит *воспринимаемые в действительности* краски на ней разные, хотя мы *знаем*, что они одинаковы.

Третья вещь — самая примечательная. Индивидуальная способность создавать интенсивный внутренний образ у людей различна: у одних он бывает ярче, у других бледнее. Но каждый раз можно ощутить: в восприятии есть нечто такое, чего нет даже в самом интенсивном представлении.

Попробуем несколько раз пережить этот элемент и его описать. Очень важно, чтобы вы сами проделали опыт. Прочесте написанное здесь — недостаточно. Подобно опыту со зрением, можно экспериментировать с другими способами воспринимания и опять сравнивать восприятие с представлением. (Опять же, индивидуальные различия в способности слуховых, вкусовых, обонятельных, осязательных, тепловых представлений очень велики).



Пример эксперимента со слухом: можно взять некий звук — звон гонга или музыкальный тон — и попробовать поговорить на тему этого звука. Брать человеческий голос для упражнения в представлении — задача слишком сложная, хотя распознать голос для нас труда не представляет.

В каждой попытке можно пережить, что некие существенные качественные чувственные элементы извлекаются из объекта восприятия и могут вноситься в представление. Но то, что не переходит из восприятия в представление, — есть нечто совсем иное. Этого элемента всегда не хватает, независимо от того, насколько интенсивно то или иное чувственное восприятие воспроизводится в представлении.

При этих упражнениях возникает искушение поспособствовать своему восприятию: постараться «запомнить», нарочно «рассмотреть получше». Этому искушению не надо поддаваться и не надо хотеть ничего рассмотреть. Ибо сознательные душевные движения такого рода не только уводят от спонтанности и полноты восприятия («заметить» можно только детали) но и незаметно смещают центр тяжести в направлении мыслительного элемента, а вот этого как раз и надо избегать. Речь идет не о том, чтобы представление удалось или чтобы оно становилось точнее, не о результате (особенно в смысле понимания), но о том, чтобы упражнять спонтанную силу представления, а тем самым будет увеличиваться интенсивность восприятия. Итак, интенсивно воспринимаем, затем пробуем воспринятое представить, не заботясь при этом о результате, просто продолжаем попеременно: воспринимаем и представляем, как получится. Важно как *делается*, а не как *получается*.

Все эти маленькие эксперименты, столь простые на первый взгляд, воздействуют не только на чувственные восприятия, но и на всю душевную жизнь в целом. И благодаря своей относительной неприязательности они призваны подводить человека к практике и к радости этого практикования. Надо особенно подчеркнуть, что любой из этих экспериментов должен проводиться трезво, объективно, в свободе от настроений, эмоций или иллюзий.

2. Восприятие будет становиться богаче в той мере, в какой образ представления будет жизнен, явен. В этих эксперимен-

тах запрягано упражнение на концентрацию. Чем лучше мы сможем высвободить качества объекта восприятия, чем менее он остается «схваченным» и — за счет постепенно обретаемой беспонятийности — абстрактным, тем больше мы будем раз за разом воспринимать. Восприятие и представление друг друга усиливают, однако между ними всегда остается разница, некий зазор. Качественно эти два действия разные. Воспроизводя объект в представлении, мы имеем дело с качеством, с интенсивностью переживания внутренней сути объекта, но отнюдь не с его предметностью и не с отдельными деталями. Именно поэтому полезно концентрироваться на том, что не имеет словесного выражения: неровной форме, тонкой структуре, качестве поверхности камушка или листа, для которых не существует никакого слова, никакого заданного понятия.

Второй способ попыток восприятия состоит в том, чтобы заметить и прочувствовать тонкие различия. Для этого подходит, например, совсем чистое небо или небо с небольшими облачками, на котором можно увидеть в разных направлениях совершенно различную голубизну. Или столь же многообразная зелень луга, леса, горного склона. Так же может восприниматься меняющийся в течение дня цвет моря, реки или одного-единственного дерева. То же со звуками — ритмичный шум прибоя, шелест деревьев при разной силе ветра, журчание ручья или шум водопада — все можно наблюдать и воспроизводить в представлении.

Во всех этих заданиях мы советуем выдерживать маленькие паузы. Перед фазой восприятия стоит подождать с закрытыми глазами, чтобы вслед за этим пережить восприятие ярким и новым, будто в первый раз.

3. До сих пор мы рассматривали упражнения с различными чувственными восприятиями по отдельности. Реально же мы никогда ничего не воспринимаем одним чувством, просто одно из чувств является в восприятии ведущим, но при этом соучастие нескольких других тоже вполне ощутимо — остальные наши чувства присутствуют как намек, в гомеопатической дозе. Фактически же всегда работают все чувства. Это легче всего видеть на примере художественного восприятия. Чем полноценнее восприятие, тем больше различных внешних чувств в нем ощутимо

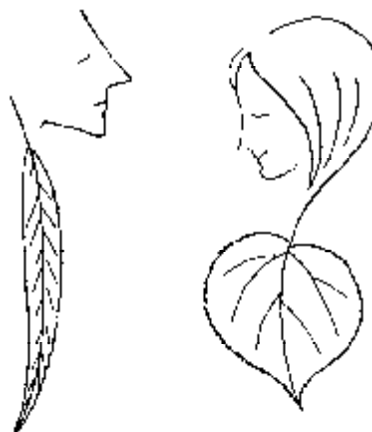
соучаствует, причем участие побочных чувств существенно отличается от действительно ведущих.

В этом и состоит следующий шаг воспитания восприятий: мы пробуем замечать не ведущие, а побочные внешние ощущения. Например, воспринимая цвет, мы спрашиваем себя: а как он пахнет? а каков он на вкус? Или наоборот, вдыхая или пробуя что-то на вкус – а какого оно цвета? При восприятии формы естественным образом соучаствует чувство собственного движения\*. Но и при восприятии цвета можно вполне пережить легкий всплеск чувства движения и задать себе вопрос, что это за движение, которое пробудилось во мне от этого цвета?

Чувство равновесия соучаствует почти в каждом предмете восприятия, так же как и чувство жизни. Можно, например, заметить при комбинации переживания цвета и формы, как здесь же затрагиваются чувства жизни, равновесия и импульс движения. Попробуйте понаблюдать и сравнить лист липы и лист ивы и почувствовать их в каждом из этих чувств.

При подобных упражнениях должна быть соблюдена одна важная предпосылка: мы не впадаем ни в рассуждения, ни в ассоциации. Речь идет о переживании, о внутреннем опыте, о *восприимчивости*, а не о размышлениях или обрывочных мыслях о восприятии. А эти самые восприятия у большинства людей поначалу будут очень тонкими, почти неощутимыми. Дело заключается

\* Духовная наука Рудольфа Штейнера различает у человека 12 *внешних чувств*, которые можно разделить на три группы. Мы можем говорить о *низших*, *средних* и *высших* чувствах. *Низшие* чувства: *осязание*, *чувство жизни*, *чувство собственного движения* и *чувство равновесия*. К осязанию не относится чувство тепла – это совершенно иная качественная способность восприятия. Чувство жизни ориентирует нас на целостный охват жизни нашего тела, в какой мере мы чувствуем себя лучше или хуже. Чувство собственного движения отвечает за наши движения. Нам не надо смотреть себе на руку или палец, чтобы знать, какую форму они описывают. Для целенаправленного движения зрение лишь побочно. Чувство равновесия известно в биологии. Биологи знают также и *средние* чувства: *чувство тепла*, *обоняние*, *зрение* и *вкус*, а также *слух*, который относится к *высшим* чувствам. А вот то, что человек воспринимает звуки и слова посредством слуха, а понятия и мысли – посредством чувства мысли (Begriffsinn), относится к области духовной науки. Подобным же образом, речь воспринимается *чувством речи*, а присутствие человеческого Я воспринимается *чувством Я* (или *чувством Ты*). Именно в этом смысле мы называем «внешними чувствами» все то, что позволяет человеку приходить к познанию без посредства понимания.



в том, чтобы продолжать делать упражнения, никак не форсируя их, в том, чтобы хотеть их делать.

Некоторым людям при этих попытках не так уж трудно пережить ощущение расширения или стеснения, когда внимание устремлено, соответственно, на далекий или близкий предмет. Мы также заметим, что взгляд вдаль связан со вдохом, а взгляд вблизи — с выдохом. Можно даже догадаться, что подобное дыхание нормально и здорово в жизни воспринимания.

Такими упражнениями в восприятии достигается некое состояние, новое по отношению к обычным восприятиям. Состоит оно в том, что человек не привносит ничего — особенно понятий! — навстречу восприятию, кроме своего внимания. Он только ожидает идущее к нему извне. Не пассивно! — «ожидающее внимание» (не чего-то ожидающее, а просто ожидающее) есть величайшая активность. Именно так мы слушаем музыку — ничего не выстраивая из себя навстречу ей, а просто позволяя ей самой говорить.

По отношению к музыке этого состояния достичь легче, потому что музыке мы не стремимся противопоставить никаких слов, никаких понятий, готовых движений мысли. Настрой наших упражнений, хотя и похож на готовность воспринимать искусство, но не подобен этой готовности: здесь внимание устремлено не

к красоте, а к истине. Этот настрой позволяет объекту восприятия, в особенности объекту природному, проявиться в том, в чем заключается его «смысл», его значение. Ибо в отношении к природным феноменам связуемость восприятия и понятия лишь *номиналистична* – в действительности мы не знаем, каков «смысл» душистого горошка или майского жука, в той мере, в какой мы знаем «смысл», например, ложки. Значение природного феномена не охватывается обычным сознанием. Его качественная суть и понятийность суть столь высокого свойства, что обычными понятиями и словами здесь ничего нельзя выразить. Поэтому у людей нет возможности объяснить слепорожденному, что такое желтый или синий цвет. Столь же невозможно объяснить, что «значит» щебет птиц или львиный рык.

Настрой на восприятие изменяется медленно и центр тяжести его принадлежит области внутреннего чувства. Появляется ощущение, будто сама суть мира восприятий спрятана за покровом, сотканным из привычек, заученных истин, переплетенных понятий. И вот завеса начинает там и сям понемножку расходиться и в просветах начинает брезжить истинное существо мира. В одном мгновенном взгляде на природу, мы вдруг чувствуем единый *смысл*, мудрость и гармонию. Как у Гете:

На лугу зеленом  
Раннею порой  
Вырос колокольчик  
Нежно-голубой.  
Прилетела пчелка.  
Тянет сладкий сок.  
Друг для друга созданы  
Пчелка и цветок.

«Тхататта» – так называли древние индусы эти моменты со-  
видения, истинного про-зрения.

4. Когда вы почувствуете, что переживаете в упражнении иное чувство, нежели раньше, что восприятие сопровождается новыми, пусть пока еще еле заметными чувствами, тогда можно попробовать приложить этот способ восприятия – но только как упражнение! – к маленьким невинным удовольствиям, таким как

еда, питье, курение и т.п. В удовольствиях человек значительно более непрост, чем в других восприятиях, поэтому такой эксперимент проводить окажется труднее. Соответственно рекомендуется не пожалеть времени на экспериментирование с самыми простыми и самыми невинными удовольствиями. Первые же опыты обнаружат, что удовольствия в них станут интенсивнее. Интенсивность эта иного рода, чем раньше. Сперва ощущается лишь рост интенсивности, а затем человек замечает определенное новое качество. Работа с удовольствиями должна всегда вестись осторожно, как попытка и как игра.

Благодаря легкой, осторожной внимательности пробуждается интенсивность чувственного восприимания. Если, видя какое-то явление, мы стараемся быть внимательными к своим вкусовым и обонятельным ощущениям, не размышляя о них и не стараясь мыслью распознать определенный вкус или запах, то составляющая вкуса или запаха, уже присутствовавшая раньше в восприятии, хотя мы этого и не замечали, становится сильнее и придает новый оттенок нашему переживанию. Тот же прием может быть применен к восприятию удовольствий. Точно так же и представление пережитого удовольствия способствует изменению его качества.

Изменение нашего настроения по отношению к сфере удовольствий имеет основополагающее значение для выправления всей нашей жизни — она утрачивает свою нацеленность на комфорт, на «приятность». Эгоизм, который сегодня правит действиями, чувствами, волей, а нередко и мышлением человека, можно преодолеть. Это превращение отнюдь не легкое, не приятное и не комфортное. Но ведет оно к огромной радости, которую можно назвать «чистой радостью». Путь этот труден. И все же, если человечество не хочет пройти через все последствия своего эгоизма, на этот путь надо ступить.

## Глава 5. ПОСТРОЕНИЕ ПУТИ ПОЗНАНИЯ\*

### 5.1. Что такое путь познания?

Путь познания – путь ученичества, ведущий к более полному познанию. Но измениться на этом пути предстоит всему человеку целиком, поскольку наша способность познания очень сильно зависит от строения души, от нашей душевной гигиены. Описание такого пути там, где мы рассматриваем меры душевной гигиены, абсолютно уместно, потому как сегодня те силы, что могут быть преобразованы к познанию, притекают сами по себе и начать с ними что-то делать – задача только самого человека. В противном случае образуются подсознательные душевные формы, мешающие нам жить.

Однако у познания есть одно определенное, почти не замечавшееся раньше, значение, существенное для всей человеческой жизни в целом. Обычно человек исходит из того, что реальность уже завершена, что она готова и существует вне всякого познания. То есть, реальность принимается за некую данность, которую впоследствии предстоит познать. Человек не учитывает, что он всегда имеет дело с образом действительности, который уже создан в результате того, что он – человек – постиг или познал бессознательно. Этот образ именно из такого познания и состоит, и теперь, во втором акте, человек сознательно к нему обращается. Вот то, насколько далеко сможет продвинуться это второе познание в деле высвобождения картины мира, усвоенной человеком раньше (за счет воспитания, в несамоосознаваемом возрасте) – это и задает ту самую реальность, в которой он потом живет. Взглянув на окружающую нас реальность, мы имеем все основания быть недовольными тем способом познания, посредством которого она возникла.

\* Эту главу можно пропустить: читатель всегда может вернуться к ней позднее, если почувствует такую потребность.

Как человек познает — так он и живет. Сознательно или бессознательно, мы всегда образуем свой мир соответственно своему познанию. Сознание творит реальность — и в той мере, в какой оно творит, оно же и подготавливает нравственность. Само по себе познание еще ничего не говорит, что я должен делать. Но оно определяет и задает путь и возможность — чего-то достичь, чего-то избежать. Моральный акт — в нормальном случае — следует за познанием.

Возникает совершенно естественный вопрос: всякий ли пригоден для такого ученичества? Сформулируем два вопроса.

1. Откуда берутся твои мысли? Строишь ли ты их самостоятельно или они тебе даются?

2. Откуда берутся твои восприятия? Строишь ли ты их самостоятельно или они тебе даются?

Критерием готовности, т.е. достаточной зрелости для ученичества на пути познания, является то, что человек отвечает на этот вопрос. Кто *понял* вопрос и дал на него ответ — вне зависимости от того, каков этот ответ, да и вообще дать точный ответ совсем не просто, — тот уже достиг достаточной зрелости, когда можно начинать путь. А именно, ответивший знает, что имеется в виду, когда говорят «мысли», и что имеется в виду, когда говорят «восприятия», а это означает, что душа самосознающая в нем уже сформировалась настолько, насколько требует ученичество познания. Путь познания, представленный нами здесь, способствует дальнейшей выработке души самосознающей. О неготовности человека свидетельствует непонимание в ответ на два наших вопроса. Оно означает отсутствие у него способности взглянуть на содержание своего сознания, что и есть критерий самосознающей души. У каждого мало-мальски «нормального» человека, вкушившего европейско-американского образования, таковая уже в какой-то степени имеется. Разумеется также, на путь познания невозможно вступить, будучи отягощенным тяжелыми душевными или определенными — препятствующими — телесными болезнями.

Что касается возраста, то на сегодня единого возрастного критерия нет. Существуют дряхлые двадцатилетние старики, существуют девяностолетние молодые люди. Жизненная позиция гораздо важнее возраста. В качестве неких направляющих указаний



можно сказать: серьезно отдает себя пути познания лишь тот, кто не уклоняется от обычной земной жизни, кто имеет явное внешнее существование, кто живет своим трудом. Без серьезного же отношения никому вообще этим заниматься не стоит. Постепенная выработка способности познания означает воспитание, вернее, постепенное воспитывание сил души и духа, которые пока что для человека надсознательны. Путь познания означает, что мы пробуем убрать все, что препятствует подобному развитию, благодаря чему укрепится творческое, незавершенное, способное к импровизации, не стесненное привычками существо человека – его автономное существо. Иными словами, в ученичестве познания существо Слова во всей его мощи обретает помощь для своего противодействия всему, что в человеке механично, что проявляется отлитым в готовые формы. Человек учится все больше и больше жить в созвучии со Словом. Суть заключается отнюдь не только в способностях познания. Они – что гораздо важнее! – лишь средство, путь, причем прямой, а не окольный, преобразования всего человека в то, каким он действительно может быть.

Путь должен начинаться с воспитания мышления, поскольку все, что мы делаем, мы совершаем вследствие мыслительного решения. Даже когда мы хотим отказаться от мышления, сама эта цель постигается мышлением, равно как и средства ее достижения. Мы уже показали и убедились, в какой огромной степени мышление стоит на службе у не-мышления – у эгоистической сущности человека. Первый шаг на пути познания – это попытка освободить мышление из рабства у подсознательного существа.

Когда этот шаг пусть как-то, но пройден, дальше человек работает со своим сознанием в тех областях, к которым нас сегодня привело общее человеческое развитие: с переживанием границ сознания, с корнями мышления, восприятия, представления. Корни эти идут вверх – словно на картинке с перевернутым деревом.

Шаг за шагом должны все больше и больше высвобождаться остатки нашей прежней, неосознанной приученности: все догмы, предрассудки, все привычки мышления, чувства и воли, – все они действуют в сознании как докучные довески, засоряющие и загромождающие кругооборот жизненной крови. *Нельзя заниматься заботой об общечеловеческом надсознательном элементе, свобод-*

ном от всяческих готовых форм, если мы прежде не растворим в себе этих форм и не преобразуем их вновь. Высвободиться нам помогают так называемые «освобождающие упражнения».

Общим душевным настроем на пути познания должен стать настрой на трудную работу, ибо путь этот чужд современной жизни; сейчас у жизни иной стиль. И хотя такой настрой и ей бы не помешал, но сегодня его можно встретить разве что в творчестве, в искусстве, причем там он так же необходим, как и на пути познания. Настрой этот можно назвать вслед за О. Хаксли «активным расслаблением». Он обратен зажиму, идущему от нервного напряжения, от стресса. Судорожно зажатой рукой нельзя ни играть, ни писать картину. На уроках музыки прилагается большая работа, чтобы ученик сумел расслабить руку, чтобы эта рука могла вершить творческий акт, отвечающий вдохновению свыше. Не что подобное требуется и в отношении жестов сознания. Это проблема воли. Та воля, посредством которой мы действуем *наружу, вовне*, для выполнения упражнений сознания не годится. То, что принято называть спонтанностью, обратно обычному волевому акту. Та спонтанность, для достижения которой служат приведенные здесь упражнения, взрослым не дана, она поволена и притом не обычной волей. На Востоке сказали бы «не-волящей» волей. Мы ее можем назвать «импровизирующей волей». Мы никогда не знаем заранее, что будем импровизировать, и все-таки происходящее не случайно, не бесцельно и не бессмысленно. Эта воля сильно связана с игрой, она и есть своего рода игра, *активность готовного ожидания* — противоположная пассивности.

Путь начинается с *изучения трудов* (Studium). Мы изучаем написанные труды, для того чтобы обрести навык в наблюдении феноменов сознания, уметь построить более высокого качества понятия о реальности, в терминах которых феномены сознания, сущность человека, сущность мира становятся более доступными пониманию и описанию; чтобы ориентироваться в построении человека и мира, обрести своего рода ландшафт, по которому будет пролегать избранный нами путь, .

С другой стороны, изучение трудов важно для того, чтобы избежать иллюзий и соблазнов. На предстоящем пути понадобится делать очень многое, чтобы избежать опасности иллюзий. А из-

бежать их мы можем лишь тогда, когда наше мышление бодрственно, трезво и чисто — чисто от всего, что не есть мышление.

Вряд ли можно внятно объяснить, что надо делать, чтобы хорошо сыграть на рояле. Однако вполне возможно достаточно точно описать, чего при этом надо избегать. Описание упражненный сознания еще тоньше и труднее, поскольку тут каждый одновременно сам себе и рояль, и ноты, и пианист. Поэтому автору хотелось бы дать такое описание, чтобы после характеристики одного шага все описанное вновь растворялось бы, высвобождалось и переводилось в индивидуальную форму. Это значит, что автор здесь рассчитывает на активное сотрудничество с читателем, на его вдумчивое вчитывание и вчувствование, совершенно необходимое, чтобы понять, что же имеется в виду за безусловно недостаточными для этой цели словами.

## 5.2. Изучение трудов

Изучение трудов состоит в понимающем прочитывании тех трудов, в которых современному человеку, современному сознанию (т.е. душе самосознающей) предлагается описание всего того, о чем говорилось выше. Для самого автора этой книги такими трудами в первую очередь являются труды Рудольфа Штейнера (главным образом *написанные* труды — в отличие от записей устных лекций). Рудольф Штейнер (1861–1925), основатель антропософии или антропософской науки, был философом, но прежде всего — духовным исследователем. Он стремился преобразить дотоле «оккультные», т.е. скрытые области исследования так, чтобы сделать их доступными для всех, в той же мере, в какой это можно сказать о любой науке, например о математике.

Сообщения Р.Штейнера отнюдь не просты, и работы его никак нельзя назвать понятными. С одной стороны это отрадно, потому что читатель должен все время быть очень активным. С другой стороны, никакие другие труды, наверное, не подвергались такому недопониманию, как эти, — совсем как Евангелия, передающие суть христианства: чему только они не служили оправданием!

Трудность коренится в том обстоятельстве, что поведенное в этих трудах передает не «информацию». О той области, которая лежит за пределами мира фактов, вещей и чувственно постигаемых процессов, нельзя дать никакой информации, ибо это миры, благодаря которым и факты, и вещи, и чувственно постигаемые процессы *становятся* – это миры становления. А есть В – это информация. Никакого такого «есть» в духовном мире не существует, как впрочем и никакого заранее заданного элемента А или В до познания в духовном мире тоже нет и, следовательно, нет никакого знания о них. Учение об информации, рассматривает само сообщение, а не возникновение информации – там эти элементы задаются заранее.

Духовный мир пребывает в постоянном изменении, и поэтому этот мир есть мир *познавания*, а не привычный нам мир *познанного*. От каждого акта познания духовный мир меняется. Познание представляет собой его часть. А наш язык – он полностью приспособлен для передачи информации. Его невозможно непосредственно применить к описанию духовного мира. Можно, впрочем, использовать его косвенно, двумя путями.

Именно так – двумя путями – старался представить всю суть результатов своих исследований Рудольф Штейнер.

Во-первых наш язык используется для придания некоей формы миру образов, которые *символизируют* описываемый духовный мир, как знаки некоей письменности могут *символизировать* то, что обозначают. «К-О-Р-О-В-А» – эти шесть букв обозначают, символизируют корову, не имея при этом с ней ни малейшего сходства. Даже «нарисованная» корова (скажем, в рисуночном письме) и та трансформирована: она маленькая, двумерная, из чернил на бумаге и сходна с предметом своего обозначения лишь намеком. Чтобы придти к активному пониманию, человек должен научиться «читать» эти картинки, он должен их понимать, понимать заключенное в них «как будто». Образы не передают непосредственную реальность, но они способны возгечь реальное духовно-душевное переживание. Однако сегодняшнему человеку это не дается само собой. Кроме того сегодняшний человек склонен из картинок строить себе еще и второй мир представлений, для которого у него нет ни восприятия, ни соответ-

ствующих понятий, какие нормально должно иметь для представления.

Другой способ описания направляет внимание читателя на процессы сознания, точнее сказать, на протекание процессов познания. Благодаря вниманию укрепляются процессы познания и само внимание усиливается. Высветляются зоны пред- или над-сознательного, до того скрытые от повседневного сознания, и наряду с этим повышается уровень становления сознания. Так, выполняя упражнения, человек приходит в мир познания – в духовный мир. Он обретает опыт познания – и этот опыт возвещает ему о качестве высших понятий, которые должно построить интуитивно, чтобы постигать описание в образах и уметь их «переводить». Мир же образов служит для мира построения понятий тем, чем у ребенка служит мир *дарованных* ему чувственных восприятий для образования обычных понятий. Если восприятие затруднено – понятия образуются с трудом, скудно или вообще не образуются.

Так взаимно дополняются эти два акта описания исследований. В описании процессов сознания, приводящем ко внутреннему вниманию, пробуждается *наблюдающее* мышление: оно наблюдает сперва феномены познающего сознания, а затем и существующие в сознании препятствия, познанию мешающие. В процессе этой деятельности должны возникать, всплывать соответствующие новые понятия и идеи – без них, как и при обычном восприятии, никакое наблюдение не происходит. Эти новые понятия, например «живое мышление», в отличие от прежних, несут в себе внутреннюю образность, не имеющую ничего общего с образностью чувственного восприятия или представлений, на нем построенных. Чем более *опытно пережитой* (а не прослеженной вслед за кем-то) сможем мы посредством концентрации сделать эту «деятельность наблюдения», тем образнее будут понятия, построенные в чистом мышлении. Они выражают не предметы, но процессы.

Когда после такого упражнения (а этот способ чтения есть упражнение) мы переходим к образным характеристикам, там мы тоже применяем мышление этого рода, т.е. не *представляющее*, но *чистое* мышление, чистое от представлений, остатков восприятий и, естественно, чистое от предрассудков, предпосылок, воспомин-

наний, привычек. Мы пробуем так читать текст, словно мы впервые воспринимаем его слова. Любые ассоциации должны смолкнуть. Посредством ранее полученной в упражнениях внутренней образности, ставшей способностью, образы описаний, как им и суждено, становятся символическими знаками, которые в читателе вызывают ко внутреннему переживанию необходимые соответствующие понятия.

Изучение трудов есть упражнение, наука чистого мышления. Чистым его называют потому, что оно свободно от элементов чувств, восприятий, примеси эмоций (в обычном смысле), от предпосылок, от ассоциаций. Сегодняшний человек способен осуществлять чистое мышление в математике, логике, геометрии. В изучении трудов он должен научиться расширять эту способность на область феноменов сознания. Это означает, что теперь он постепенно все больше включает в рассмотрение (само постоянно внутренне становящееся) и себя самого тоже. Вот этот шаг – включение познающей деятельности в реальность – есть важнейший шаг в формировании новой картины мира.

Изучение трудов уместно начинать с такой работы, которая (в том смысле, как сказано выше) написана на языке процессов сознания\*; затем, при определенном успехе в обретении внутренней способности наблюдения, параллельно с этой работой или после нее стоит взять для изучения труд, который предназначен для чтения другим способом. Например, сначала взять «Философию свободы», а затем «Теософию».

Укажем на примере как должно обходиться с этими текстами. Для этого сперва приведем выдержку из 3 главы «Философии свободы».

\* На языке феноменов сознания написана часть основополагающих трудов Р. Штейнера: «Основные черты теории познания Гетевского мировоззрения», «Истина и наука», «Философия свободы», «Мировоззрение Гете», «Мистика в начале духовной жизни нового времени», «Христианство как мистический факт», «Ступени высшего познания», «Путь самопознания человека», «Порог духовного мира», «О загадках человека», «О загадках души», «Основные положения антропософии, 18 писем к членам общества». В стиле образного сообщения выдержаны «Теософия», «Как достичь познания высших миров», «Очерк тайноведения», «Из Акаша-хроники», «Духовное водительство человека и человечества».

«Своеобразнейшая природа мышления в том и состоит, что мыслящий забывает о мышлении в то время, как он его осуществляет. Не мышление занимает его, а предмет мышления, который он наблюдает.

Итак первое наблюдение, которое мы делаем о мышлении, заключается в том, что оно представляет собой не наблюдаемый элемент нашей обычной духовной жизни.

Причина, по которой мы не наблюдаем мышления в повседневной духовной жизни, сводится попросту к тому, что оно основано на нашей собственной деятельности. То, что я произвожу не сам, входит в поле моего наблюдения, как нечто предметное. Оно противостоит моему взору как нечто возникшее без моего участия; оно выступает мне навстречу; я должен принять его как предпосылку моего процесса мышления. Когда я размышляю о предмете, я занят им, мой взор направлен на него. Это занятие и есть мыслящее рассмотрение. Мое внимание направлено не на мою деятельность, а на объект этой деятельности. Другими словами: когда я мыслю, мой взор обращен не на мое мышление, которое я сам произвожу, а на объект мышления, который я не произвожу.

Я нахожусь в том же положении даже тогда, когда я даю появиться исключительному состоянию и размышляю о самом моем мышлении. Я никогда не могу наблюдать мое сиюминутное мышление, но лишь впоследствии могу сделать объектом мышления опыты, проделанные мною в связи с моим мыслительным процессом. Если бы я захотел наблюдать мое сиюминутное мышление, я должен был бы расщепиться на две личности: на ту, которая мыслит, и на другую, которая смотрит на себя со стороны при этом мышлении. Этого я не могу сделать. Я могу осуществить это лишь в двух отдельных актах. Мышление, подлежащее наблюдению, никогда не бывает тем, которое при этом находится в деятельности, но всегда другим. Произвожу ли я с этой целью наблюдение над моим собственным прежним мышлением, или прослеживаю ли я мыслительный процесс другого лица, или же наконец предполагаю ли я, как в вышеприведенном случае с движением бильiardных шаров, некий вымышленный мыслительный процесс — это не суть важно.

Две вещи несовместимы друг с другом: деятельное осуществление и созерцательное противопоставление. Об этом знает уже

Книга Бытия. В первые шесть мировых дней Бог создает мир, и, лишь когда мир уже существует, становится возможным и созерцать его: «И увидел Бог все, что Он создал, и вот, хорошо весьма». Так обстоит и с нашим мышлением. Оно должно быть сначала налицо, если мы собираемся наблюдать его»<sup>8</sup>.

Проводя наблюдение так, как описано в этом тексте, человек переживает гораздо больше того, что в нем высказано. Казалось бы, такая «своеобразнейшая природа мышления» присуща и другим деятельности: мы забываем и о зрении, когда мы видим; и о вкусе, и о представлении, когда мы в них деятельны: они заняты своим объектом и мы тоже. Но разница их с мышлением состоит в том — это самое ближайшее наблюдение, — что они сами себя ни наблюдать, ни воспринимать никак не могут. Когда мы наблюдаем разные способы восприятия или представления, это происходит с помощью мышления; когда мы о них потом размышляем, это опять происходит с помощью мышления, которое при этом деятельно. Здесь появляется целая связка новых опытных переживаний: мы наблюдаем все феномены сознания посредством мышления; мышление же делает возможным любое высказывание об этом. И с помощью чего же мышление — прошедшее мышление — наблюдается? С помощью самого мышления. Оно думает о подуманном. Это «думание вслед» (nachsinnen) может быть двух видов: оно может заниматься содержанием помысленного нами или действием — скажем, проделанным действием, посредством которого содержание проявилось. Когда речь идет о наблюдении мышления, имеется в виду второе. Что же может наблюдаться в этом смысле?

Когда человек глядит на внутреннюю форму хода мышления, то он видит там следы осмысленной и целенаправленной деятельности. Следы эти тем отчетливее, чем новее, острее, рельефнее было подуманное. Там нет никаких признаков «пробных шагов»: как будто «кто-то» абсолютно точно знал «как это делается», как будто кто-то уверенно вел этот ход мысли шаг за шагом. Для хода нашей мысли явно нет никакого образца, шаблона, никакой нормы. А даже если бы и была такая норма, то та инстанция, которая

\* Р. Штайнер. Философия свободы. Ной, Ереван, 1993. Перевод Б.П. Григорова.



«ведет» мышление, должна была бы заранее ее выбрать. Это мышление вырабатывает связи, соотношения, которых раньше не существовало, или они были скрыты.

Можно также заметить, что под «мышлением» понимается некоторое многообразие формально сходных деятельностей, как то: простое повторение какой-то мысли, комбинирование, сведение вместе нескольких мыслей, а также порождение совершенно новой идеи. Готовые осознанные мысли имеют словесное выражение. И как только мышление оформилось в словах какого-то языка, оно уже миновало. Если пронаблюдать возникновение речевых форм, то можно утверждать, что они возникают неосознанно, без всякого намеренного следования правилам словообразования или грамматики. По большей части, говорящий вообще понятия не имеет об этих правилах, и уж во всяком случае, никто не говорит на родном языке, прибегая к знанию грамматики. Чаще всего, человек и впоследствии не может дать себе никакого отчета о том, как формулировались его мысли. Та инстанция, которая ведет мышление по его ходам, действительна и в словообразовании. Мышление осознанно в языке, хотя эти формы точно так же предсознательно или над-сознательно оформлены, как и само подуманное: на более высокой плоскости они должны некоей инстанцией быть осознаны заранее — прежде конкретной языковой формы, которую в каждом отдельном случае я могу выбрать, решая как мне сказать — по-немецки или по-английски.

Именно здесь и начинает выступать «своеобразнейшая природа мышления» в ее проявлении в «повседневной духовной жизни». Это значит, что она вообще может выступить («исключительное состояние»). Маленький ребенок к этому не способен, лишь взрослый может «взглянуть» на прошедшее мышление посредством нового мышления. Та инстанция, которая смотрит, сама не может находиться в прошлом — отсюда же нельзя было бы глянуть. Она бы вообще не могла «взглянуть» из прошлого. Взвращающая инстанция находится вне прошедшего, находится в настоящем. Но когда мышление хочет охватить свое настоящее, оно всегда опаздывает, настоящее всегда уже миновало.

Человек ощущает мышление как свою самую собственнейшую деятельность сознания, за которой он полностью есть. Внимание

может совершенно прилипнуть к мышлению — и все равно: человек не может сказать, как он думает. «Оно должно быть сначала налицо, если мы собираемся наблюдать его». Мышление — оно самовоспринимающее, оно всегда знает, что оно помыслило, — как минимум, знает позже. «Воспринимать свои мысли» — значит то же самое, что и «подумать» или «уже подумать». Тот, кто знает, что он подумал, должен наличествовать и в настоящем моменте мышления, иначе он должен был бы вновь думать некую порожденную мысль, чтобы знать, что она значит. Повторение мысли не имело бы конца. Однако тем, что мышление осознается, т. е. мысли воспринимаются, оно должно окончиться, обрести форму в словах..

Суть или протекание («Wie») мышления так же мало осознается, как и протекание речи. Поэтому мышление и речь должны быть сначала налицо, чтобы их суть опосредовать, наблюдать извне. Их исток во мне был и остается надсознательным. Эта их надсознательная фаза и есть их настоящее.

То, что мы только что провели, — есть *наблюдение*, а не просто логические заключения. Чем меньше эти последние вмешиваются, тем больше начинает брезжить новая образность (*Bildhaftigkeit*), особенно при рассмотрении мыслеформ. Поначалу они серые, т. е. черно-белые, но вскоре человек обретает краски, соответствующие ходу мыслей. Ни формы, ни краски эти не являются воспоминаниями чувственных восприятий, однако их никак по-другому нельзя охарактеризовать, кроме как в выражениях, присущих чувственным характеристикам. Человек не думает, но наблюдает, смотрит, видит — посредством *взирающего мышления*. Это новое обретение ученика, достигнутое благодаря практике упражнений.

Приведенное здесь описание — один из многочисленных способов, как можно проработать процитированный выше текст. Понятно, что начинающий ученик при первом чтении ничего подобного не произведет. Это пример одного возможного направления, одного вида и способа его работы с данным текстом.

В качестве примера образного описания результатов исследования послужит короткий текст из книги «Теософия» (глава «Тело, душа и дух»):

«Проявление жизненной силы человек не воспринимает обыкновенными чувствами. Он **видит** краски растений, он **обоняет** их аромат; жизненная сила остается сокрытой для такого наблюдения. Но как слепорожденный не имеет права отрицать краски, так обыкновенные чувства не вправе отрицать жизненную силу. Краски начнут существовать для слепорожденного, как только он будет оперирован; точно также начнут существовать для человека, как восприятие, не только **индивидуумы**, но созданные жизненной силой разнообразные **виды** растений и животных, лишь только в нем раскроется орган для этого восприятия. — Совершенно новый мир встает перед человеком с раскрытием этого органа. Теперь он уже воспринимает не только цвета, запахи и т.д. живых существ, но саму жизнь **этих живых существ**. В каждом растении, в каждом животном он ощущает, кроме физического облика, еще его **духовный, исполненный жизни, облик** (lebensfuellte Geistgestalt). Чтобы как-нибудь обозначить его, назовем этот духовный облик **эфирным телом** или **жизненным телом** (Atherleib oder Lebensleib)»\*.

Поразительно, до какой степени весь этот текст (да и вообще книга «Теософия», вся целиком) — как, наверное, читатель уже почувствовал — направлен на восприятие. Сравнения, приводимые для того, чтобы сделать яснее что такое «жизненное тело», позаимствованы из области чувственных восприятий. А «жизненная сила» — как можно воспринять силу? Обычными чувствами невозможно, мы воспринимаем только воздействие сил на доступные восприятию предметы, как например в электричестве. Жизненная сила также имеет проявление, доступное восприятию: она **строит** из минеральных составляющих живой облик живого существа. Но вот вопрос — это ее единственное проявление? Живой облик не есть «что-то», его нельзя воспринять посредством обычных внешних чувств или посредством физического аппарата. Потому что жизненная форма (в тексте она названа «духовным обликом»), например, у цветка, есть совокупность, высшее проявление кругооборота, образования семени, зародыша, роста, набухания почек, цветения, плода, семени; всевозможные вариации одного и того же вида растения в за-

\* Р. Штайнер. Теософия. Изд-во Ной, Ереван, 1990.

висимости от почвы, влаги, погоды тоже содержатся в идее этого духовного облика. Облик относится к процессам, он позволяет проявиться в мире явлений различным возможностям, ограниченным лишь принадлежностью к виду: лютик остается лютиком при всех обстоятельствах. Этот духовный облик глазам (или какому-то аппарату) не виден, однако он реален и реальность его еще сильнее, чем у видимого растения, потому что видимые индивидуальные облики – изменчивы и преходящи, в то время как «духовный облик» включает в себя и изменчивость в кругообороте года, и то, что выше индивидуальности. Ведь по-настоящему существует лишь «вид растения» – а не отдельные экземпляры.

Направив внимание на идею вечно изменчивого жизненного «облика» растения, и чисто мыслительно распознав его как полную реальность, более реальную, чем отдельные проявления, можно уяснить себе, что «облик» назван здесь «обликом» совсем в ином смысле, нежели нам привычно. Облик задан как задана *видовая принадлежность*. Вне зависимости от того, вырастет ли из семечка – под влиянием почвы, влаги, погоды и стечения обстоятельств – маленькое кривое растение или пышное здоровое, – *вид* его неизменен, на что и рассчитывает любой крестьянин или садовник. Для нашего обычного мышления *вид* есть некоторая абстракция, некая результирующая всех индивидуальных представителей этого *вида* – забавное определение, верно? Но мы ведь уже видели, что эта задающая вид духовная реальность обладает более мощной реальностью по сравнению с отдельными представителями: те возникают и преходят, а *вид*, живя в них, остается и пребывает.

Таким образом, вид или духовный облик (Gestalt) есть идея, но идея живая и жизнотворная. Она задана, поскольку задан вид растения, она содержит в себе многообразие форм проявления в индивидуальностях. Этот облик (Gestalt) – не обычный облик, т. е. картинка. Его нельзя представить по образцу наших чувственных представлений. Но тот, кто проделал описанную выше работу с текстом из «Философии свободы», почувствует родство с осязаемой там новой образностью. Забрезжившая при рассмотрении мышления образность годится для постижения духовного облика жизненного тела.

Так можно рассматривать многие виды растений — т. е. увидеть многие определенные духовные облики. Но это означает, что в человеке заложена (или может быть развита) способность «думать» живые идеи или «воспринимать» жизненные (духовные) облики. Для этого, однако, необходимо, чтобы у человека в распоряжении в свободном виде было то, из чего состоят эти образования жизненных сил. Он может в принципе думать все, что угодно, любую идею — идея вида растения задана. Образующие силы, которые строят определенный духовный облик, находятся в человеке не только в образе-форме его собственного эфирного тела, но кроме того еще и в свободной форме: поэтому он и человек, помимо прочего. Живое или ныне-текущее мышление есть деятельность посредством жизненных сил. Когда эти силы связаны в определенный облик, тогда мы говорим об эфирном теле; когда они свободны, они могут на время принимать в познании любой облик, тогда их можно называть силами познания. В любом случае, они формообразующи, в отличие от физических сил.

Можно ясно видеть, что здесь образность текста впервые была продумана чистым мышлением, без представления. Представление замутило бы путь к новой образности. То же самое относится к другим зрительным картинкам, краскам, звукам, и т.д. они не означают обычных образов представлений и должны быть аналогичным образом, по этому же образцу, трансформированы, переведены обратно в тот опыт, из которого они происходят и который ими описывается.

Особое внимание надо направить на то, как ведется описание, ибо основная суть опыта выражается в этом «как», а не во «что».

Рудольф Штейнер часто подчеркивал: человеку не легко прослеживать свои опыты, которые здесь представлены, но при непредвзятом, здоровом складе человека такие представления постижимы. Читателя нашей книги это высказывание меньше озадачит, чем кого-нибудь другого, потому что мы уже видели, как редко встречается здоровое устройство. Рудольф Штейнер был того же мнения: «Это здоровое телесное устройство, сначала нужно обрести с усилием и его сейчас еще просто нет. Оно должно быть вновь обретено, когда то, что в прежние времена, в отличие от

нынешних, присутствовало атавистически — связь с духовным миром, — сегодняшний человек впервые завоюет на пути, принадлежащем антропософии)\*. Желаящие могут сами сориентироваться, сколь высокие требования понимает Штейнер под «здоровым телесным устроением»\*\*.

Кто хоть немного вжился в сущность «правильной речи», тот поостережется читать об изучении трудов поверхностно, не отдавая себе отчета, насколько здесь *никогда* не идет речь о содержании, знании, информации.

Все упражнения и эксперименты, приведенные в Главе 4, могут и должны быть проделаны до начала чтения трудов, и в первую очередь — упражнение в правильной речи и какое-нибудь из упражнений на концентрацию, — чтобы обеспечить внутренний покой и собранность, необходимые для наблюдения сознания и последующего размышления. Эти упражнения можно продолжать делать параллельно с чтением трудов. Напротив, те упражнения, что изложены в следующих главах, надо начинать делать лишь тогда, когда читатель уже так далеко продвинулся в изучении трудов, что он может самостоятельно наблюдать феномены сознания, когда в нем уже возник образ существа человека и его сознания.

Изучение трудов не прекращается никогда. На более поздних фазах пути ученичества оно становится медитативным чтением и ученик постоянно извлекает материал для медитирования из сообщений духовного исследователя. *Что именно* такой исследователь понимал под изучением, лучше всего представить его собственными словами. «Изучение трудов — не есть учеба в ее обычном понимании. Скорее, человек должен прийти к тому, что для него существует мышление, являющееся еще текучим, действительным, при котором человек исключает вокруг себя все чувственные восприятия... Человек должен учиться все забывать, отрешаться от всего, что внешним образом воздействует на восприятия, и при этом не должен оставаться пустым сосудом. Такое возможно, если человек погружается в чистое, безчувствен-

\* R. Steiner. GA 176; 26.06.1917.

\*\* G. Kuehlewind, «Die Wahrheit tun». Глава «Das geisteswissenschaftliche Studium», Stuttgart, 1982.

ное содержание мышления в том виде, как оно содержится в сообщениях духовного исследователя, и более того — чувствует, что здесь в него вплетается. Я проследил этот путь в моих трудах, я их так изложил, что в них, подобно тому, как у живого существа, один член вырастает из другого, одна мысль вытекает из другой органично... Кто стремится выше, должен так читать духовные сообщения. Кто не стремится выше, тот может их читать как обычную книгу»\*.

Этот текст сам может стать темой подобного чтения трудов.

### 5.3. Упражнения в концентрации

#### *Концентрация мысли*

Упражнения в концентрации уже приводились в главе 4. Упражнения эти служат для укрепления автономного Я. В них концентрируется внимание, что и есть мера автономности. Когда человек мыслит некий обозримый неприродный объект, то наряду с этим он обретает знаменательный опыт относительно самого мышления и относительно тех препятствий, которые влияют на его (мышления) течение — отвлекают, усыпляют и т. п. Чем сосредоточеннее человек думает о предмете и чем незначительнее, безынтереснее этот предмет, тем более бодрственным будет сознание. Эта бодрственность обычно относится — в сосредоточенном чтении, в научной, художественной, ручной и т.п. работе — к предмету. Но если практиковать концентрацию на неинтересном предмете, концентрацию как *l'art pour l'art* — искусство ради искусства, — тогда эта духовная бодрственность переходит с предмета или темы еще и на саму деятельность, — причем не уклоняясь от темы. Овладев процессом, упражняющийся приходит к опыту, что тема (например, ложка) есть уже помысленное (*ein Gedachtes*). То, что он думает и представляет себе о предмете и относительно предмета, все им помысленное и представленное возникло и возникает посредством его деятельности, будь то оценивающие или описывающие помыслы, будь то воспоминание о предмете. Человек раз-

\* R. Steiner, GA 97, 22/02/1907.

мышляет о помысленном, думает мысленное — «реальная» ложка никогда в сознание не входит.

Коль скоро человек достиг этого прозрения, то он сразу видит, что искусственный, т.е. созданный человеком предмет возник из идеи, возник благодаря мысли — иначе человек не мог бы о них думать. Эта идея есть функция данного предмета и не просто одного-единственного, взятого нами как предмет рассмотрения, но и всех подобных. Все ложки воплощают один принцип, служат одну службу. Эта идея отнюдь не образ и не представление, потому что представить себе можно только одну ложку, виденную или выдуманную. Идея также и не слово: кто не знает функцию «ложка», из слова этого опыта не обретет. Именно эта вне-образная, без-словесная идея и была у изобретателя ложки: он-то уж никак не мог ее вспомнить и слова для нее не знал. Эту идею мы все вобрали надсознательно, как собирают дети, поэтому мы распознаем как ложки все ложки независимо от материала, величины, цвета, формы и пр.

Эту идею или функцию предмета мы можем сделать темой упражнения на концентрацию.

Поначалу упражнение вовсе не получается: мы вместо идеи представляем себе определенный функционирующий предмет (ложку, которой хлебаем суп) или пытаемся мысленно сформулировать соответствующую функцию. Ни то ни другое — не идея. Можно упростить наш переход к идее, представляя себе целый ряд функционирующих предметов (маленькую ложку, побольше, еще побольше, поварешку и т. д.), а потом пытаемся в них увидеть общее — *помыслить* это общее.

Здесь от нас требуется чистое мышление. Потому что идея, функция — не образ и не слово. Ни образов, ни слов не должно быть в сознании при этом упражнении, однако сознание должно оставаться бодрственным, только не в образах и не в готовых мыслях. Для обычного сознания это *ничто*, и теперь человек концентрируется на этом ничто и у него может получиться, т.е. *ничто* при этом не превратится в *нечто* уже подуманное. Реально идея или функция может существовать только в непрерывно текущем мышлении и никогда не в помысленном. Поэтому мышление не должно никогда выпадать из своего процесса, как это обычно постоянно случается даже при интенсивном мышлении. То, что есть в сознании,



может стать внутренним переживанием света, или тени в свете, или цвета, запаха и т.д. Обычно этому предшествует появившееся переживание, что человек сам становится объектом, функцией.

Когда упражнение на концентрацию на этой стадии – стадии концентрации на идее – получилось, как и должно органически вытекать из самого делания, то человек поначалу все еще занят «предметом». Он действительно хочет думать «идею», он желает, чтобы идея проявилась, пробилась, чтобы она возникла. Когда и это удалось и у него получилось в этом переживании остаться, т.е. пережить уже не только проблеск, как чаще всего происходит поначалу, – тогда это расширение бодрствования на деятельность сознания превосходит по интенсивности любые наши прежние переживания. В «мышлении» идеи, деятельность и объект едины: идея не существует отдельно от деятельности, которая ее думает, о ней нет никакого воспоминания, ее нельзя выдумать. Иначе говоря, теперь человек знает, что значит «ложка». Самовосприятие мышления возвысилось из уже-прошедшего сознания к настоящему.

Идея – даже самых простых предметов – не есть «нечто» а есть *событие*. Это событие мы обычно переживаем только в его результатах, например, когда нам *интуитивно* блеснет какая-то мысль или понимание. Мы называем интуицией и событие, и результат. В упражнении мы пытаемся остаться в этом событии интуиции, продлиться в нем. Чем больше это удастся, тем больше брезжит нам та самая образность, с которой мы встречались при чтении трудов.

Данный опыт есть чистое мышление более высокого порядка, продление живого мышления при без-временном рождении идеи. Ибо здесь деятельность ученика и событие идеи суть одна реальность, свет сознания охватывает свою собственную деятельность и тем самым также и деятеля – истинное Я. *Это то самое Я-переживание, которое дарит человеку крепость и уверенность, исцеляет все его душевные проблемы, ибо человек это переживает опытно переживает* и ему не нужно тогда никакое подтверждение, никакое доказательство его собственного существования, ему не надо самоутверждаться. Такое переживание можно назвать *основным переживанием духа*. В нем мы обретаем понимание, как

можно сознать, «думать», познавать без слов какого бы то ни было языка.

В упражнениях каждого типа мы относительно легко достигаем первого успеха. Второй раз достичь его, как правило, гораздо труднее. Причина заключается в том, что после первого успеха ученик почти произвольно строит воспоминание, представление о пережитом опыте и затем его и ожидает. Это представление надо преодолеть: в духовном опыте ничто не повторяется. И второе, и третье переживание будет отличаться от предыдущих\*.

В упражнении на концентрацию внимание направлено на два феномена, не известные повседневному сознанию. Первое — то, что в идее воспринимается *событие*. Поначалу это происходит так, будто внутри пробивается или всплывает свет — внутренний свет. На одну ступень глубже мы назовем это «пониманием». При дальнейших попытках мы можем этот свет познать как самый главный свет в сознании — все, что в сознании есть ясного, наблюдаемого, даже ощущаемого, исходит из этого света. Второй опыт состоит в более близком знакомстве с этим светом. Это не физический и не оптический свет, который освещает предмет снаружи, но при этом сам не имеет ни формы, ни облика — не имеет «слова». Свет сознания есть *слово-свет*, он что-то высказывает. Образно говоря, идея сама есть свет, от нее исходит просвещающий ее свет, поскольку она сама есть облик света и высказывает себя в этом свете. Это речь без слов, т.е. без слов словесного языка. Событие, просияние света становятся «речью» посредством света. В этой «речи» процесс сознания становится еще более внутренним, поскольку эта «речь» одновременно и «слушание», «восприятие». Отглянувшись вспять, мы замечаем, что в повседневной жизни тоже так: мы слышим или видим то, что мы слышим или видим. И не считайте, что это наивный реализм, отнюдь нет. Вещи, которые кажутся существовавшими до нашего познания, суть плоды познания, которого сам человек

\* См. на эту тему также Г. Колевинд «Ступени сознания», главы «Основное переживание духа» и «Концентрация и созерцание» (на русском языке в рукописи).

обычно не осознает, которое он обычно просыпает. Он пробуждается впервые лишь тогда, когда уже наличествует продукт познания. Когда мы переживаем словесную природу воспринимаемого мира, то восприимчивость нашей души — по которой мир до познания есть уже готовый и точно такой же, как и после познания, — тоже меняется.

В каждом акте концентрации на каком-то предмете мы обретаем свет в деятельном сознании. Этот свет сознания — слово-свет — связует в своей единой цельности освещение и видение, речь и слух, объект и субъекта, они в нем становятся едины. Посредством слово-света переживание становится внутренним, обретает характер ощущения, потому что внимание придает дополнительный вес внутреннему полюсу единства «откровение — восприятие». Можно сказать: свет «просвещает внутрь». Идея — во мне; я — эта идея. Так ученик приходит к переживанию Я. Благодаря думанию — волеию — видению идеи, он сам, т.е. его внимание поднимается, является в настоящем, где может состояться реальное переживание Я.

Теперь становится видно, как важна тренировка восприятия (то, что было описано в упражнениях Главы 4): в представлении воспринятого все до единого чувственные качества объекта восприятия могут быть «подняты».

Основа этого лежит в идее Слова-Света. Чувственные качества суть части Слова-Света; объект состоит из этих частей и облекается в них благодаря познающей человеческой душе.

Последняя фраза состоит из двух половин. Из них ни одна не верна сама по себе.

#### *Концентрация в восприятии*

Те упражнения на концентрацию в восприятии, что были уже описаны в главе 4.6, послужат теперь основой для следующих, ведущих нас дальше. Здесь основное ударение переносится на концентрацию. Выбирая тему для концентрации, советуем пройтись по всей палитре чувственных восприятий: цвет, вкус, запах, звук и т.д. Сравните: окраска цветка или зелень листвы — и искусственные краски или цвета минералов. После нескольких упражнений можно прибавить сравнение агрегатного состояния: твердое, жидкое, газообразное. Позже можно еще попробовать из газообраз-

ного выделить «теплое» причем никакое представление об обычном тепле — о повседневном ощущении тепла — в процесс упражнения не вступает.

От области чувственных восприятий можно перейти к состояниям жизни: наблюдаем как пробиваются почки, разворачиваются листья, как формируется зародыш; наблюдаем цветение, отцветание, созревание плода, т.е. все процессы, которые имеют отношение к жизненным фазам растения. Сюда же могут добавиться общеприродные процессы: восход и закат солнца, качание деревьев и рябь на воде под ветром, неподвижность деревьев и воды в безветрии, и т.д. В следующей фазе упражнения сравниваем звуки: звуки неживой природы со звуками животных (лучше слушать не домашних животных).

После таких предварительных упражнений ученик старается *ощутить* в растениях их жизнь, их «стиль», их вид. То же можно попробовать и с животными, при этом, по возможности, мы их наблюдаем в движении. В каждом упражнении мы стараемся быть внимательными ко всем чувствам, как было описано в Главе 4.6. При упражнениях на восприятие отсутствует некая ступень, которая есть в упражнениях на мышление, — когда мы «думаем» идею. Потому что идей природных объектов мы не знаем, а искусственно созданные предметы, функция которых нам неизвестна, открывают свои секреты не восприятию, а в конечном счете комбинированному мышлению. Поэтому в восприятии отсутствует та промежуточная ступень между концентрацией и медитацией, которая для мышления следует как концентрация на идее вслед за концентрацией на предмете.

Во всех упражнениях на восприятие важно стремиться как можно меньше заниматься мышлением. Здесь, как и в других упражнениях, сконцентрированность повышает бодрственность в направлении сознания.

Поупражнявшись с видами растений, можно попробовать наблюдать животных. Здесь ассоциации и заранее усвоенные (пусть даже бессознательно) представления человеку сильно мешают: в процессе упражнения всего этого не должно быть. Самые трудные упражнения — с минералами. Их понятийная принадлежность — идея — самая высочайшая среди царств природы.

### *Концентрация в представлении*

Для концентрированного представления, как уже упоминалось, должно выбирать темы, сами по себе неинтересные, не захватывающие, не возбуждающие. В остальном в качестве объекта годится все. Упражнение проводится верно, если упражняющийся при этом может забыть о себе, точно так же как при первой ступени концентрации мысли или восприятия. Тогда забывается повседневное «я» и тем самым истинное Я может пережить само себя. В этом забывании ученик становится един с темой, он сам становится ею. В представлении это труднее всего, поскольку здесь от человека требуется двойная деятельность: воспоминание в образах и владение понятиями.

Представление играет также определенную роль, когда мы мыслим об искусственном предмете. Мы можем в мышлении думать в словесной формулировке, даже описывать предмет словами, а можем его представить, т.е. построить о нем представление, образ. В упражнении нуждается и то, и другое, — смотреть же на предмет во время упражнения было бы абсолютно неверно, потому что нельзя мыслить концентрированно и видеть одновременно.

Если вы упражняетесь регулярно, раз или два в день, то вскоре появляется вопрос, надо ли менять тему и сколько часто. Дело в том, что в процессе упражнения возникает скука, и человек надеется ее развеять в помощь новой темы. Однако смена темы помогает лишь на время. Скука появляется, когда мы тренируемся недостаточно концентрированно, т.е. этого самого *ничего* не делаем. Когда человек действительно что-то делает, скука появиться не может, при сосредоточенном делании ей нет «места» в сознании, настолько оно заполнено темой. Чаще всего мешает мысль или наблюдение: «Вчера я уже делал то же самое». Появление такой мысли означает, что в сознании помимо темы еще что-то — значит сознание было недостаточно направлено на тему. Думает ли или представляет человек «то же самое» что и ранее — с интенсивностью действия никак не связано; человек в принципе не должен мысленно коситься в сторону — то или не то он думает? Не должны быть мышление или представление также и воспоминаниями о проделанном раньше, они должны быть реальным событием.

Когда, упражняясь, мы дошли до этого момента, может прийти в голову, насколько наше сосредотачивание на теме морально допустимо. Может ли человек себя полностью отдавать теме или у него остаются задние или побочные мысли? Сосредоточенность в этом смысле означает одновременно и импровизацию. Ибо в сосредоточенном мышлении человек лишен возможности вспоминать, лишен всякой возможности глянуть в записную книжку, чтобы вычитать оттуда следующие мысли: его мышление полностью приложено к его теперешнему действию, он может только импровизировать, т.е. *концентрация* означает *импровизацию*.

Концентрация в мышлении, представлении и восприятии должна на пути ученичества практиковаться параллельно или по-сменно, в зависимости от времени и сил ученика; но важно, чтобы все три действия были осознаны и осознанно же осуществлялись.

Существенно, когда выполняются упражнения. Для них должен быть отведен особый спокойный промежуток в течение дня, по возможности ритмично, т.е. всегда в свое время. Перед началом упражнения уместно установить определенный внутренний покой – так сказать, «освободить для упражнения место».

#### 5.4. Медитация

В упражнениях на концентрацию мы пытаемся, направляя внимание исключительно на выбранную нами тему, интенсифицировать сознание в его функциях – мышлении, восприятии, представлении. Посредством концентрации сознание изменяется в своей *пронизанности светом*; тем самым меняется и тема: деятельность сознания и тема становятся ближе. Лучшее всего изменение темы можно описать при концентрации в мысли: тема переходит от отдельного созданного человеческими руками предмета к его идее.

Идея не постигается уже-прошедшим сознанием, она принадлежит интуитивной сфере. Сконцентрированность на идее есть намеренная интуиция, пребывание в ней обычному сознанию неведомо.

«Намеренность» интуиции по отношению к идее какого-то предмета, чья функция нам неизвестна, основана на том и оправ-

дана тем, что мы эту идею в детстве уже «выучили», чаще всего, вместе с речью, которая и сама по себе обретена над-сознательно. Все благоприобретаемые вслед за тем, связанные с ней идеи проходят тем же путем: их исходное значение никогда не осознается, поскольку оно вообще никогда не входит в обычное сознание. Так же обстоит дело и с многими не-вещественными понятиями, как например, «начало», «из», «удар» и т.п. Мы их идеи используем без труда и без раздумий; мы говорим «начало» во многих различных временных, пространственных, абстрактных значениях — ведь пра-идея, которая «познана» нами надсознательно, это позволяет.

Чтобы выразить духовную связь, язык непосредственно неприменим. Если некая истина, относящаяся к миру духа — на более высоких уровнях познания, т.е. в соответствующих реалиях мира, — высказывается в словах, то в понимании такого текста над-сознательно усвоенные нами понятия и идеи уже помочь не могут. Обычное предложение понимается благодаря надсознательному движению понимания от слова к слову: слова не должны ни забываться, ни вспоминаться (в обычном смысле этих слов), иначе никакого понимания не происходит. Мы пропускаем мимо отдельные слова, дабы понять фразу между словами, — иначе мы застреваем на словах, как ребенок, который только-только учится читать: он бойко читает слова, но фразы не понимает. В случае медитативной фразы, где слова употребляются не в обычном смысле, а определяются в своем значении смыслом предложения, этот же жест пропускания мимо распространяется на всю фразу. Смысл такого предложения — как у словесной загадки, только загадка у нее на повседневном языке никак не выражаема. Поэтому метод ее понимания подобен «пребыванию» в идее, только с той разницей, что мы эту идею никогда надсознательно не встречали. Интуиция здесь должна осуществиться без какой-либо поддержки, а идея есть идея более высокого качества, чем известные нам идеи.

Подобную идею можно найти в виде текста, фразы или в виде символического образа, фигуры — и то, и другое происходит из духовного опыта отдельного человека. Однако и вся природа тоже состоит из «образов», выражающих высокие идеи; вот почему мы

не можем в обычном случае понять природное явление в его функции или в его идее. Мы с ним обходимся номиналистически. У нас есть имена, но идей нет. Соответственно, явления природы могут стать темами для медитации восприятия.

Рассмотрим последовательно все три вида медитаций: медитация мысли, медитация образа или представления, медитация восприятия.

#### *Медитация над мыслью*

Когда сосредоточенное (концентрированное) мышление уже достаточно интенсивно, то можно заметить, что слова становятся менее важными и вообще *становятся меньше*. Понимание есть континуум, а концентрированное мышление приближается к континуальному пониманию по мере того, чем плотнее, чем концентрированнее оно становится. Речь переводит континуальное понимание в не-континуальную форму: слова означают относительно *выпадение* или *застревание* в потоке понимания. Они увлекают повторяющееся самопереживание сознания при слушании или чтении в надсознательный поток. Поэтому язык, слова особенно пригодны для того, чтобы на них практиковаться в важнейшей промежуточной ступени между концентрированным мышлением и медитированием – ступени *продумывания* (Sinnen).

Продумывание есть концентрированное мышление, которое начало постепенно отказываться от слов. Свободное, ненапряженное, но очень интенсивное внимание следует за выбранной темой. Результаты также не стоит улавливать в словах. Мы берем, например, словечко «от» и прослеживаем, где оно употребляется. «От» означает пространственность, временность, но также и внепространственность, вневременность. В нем есть двойная природа (что хорошо видно в словах «оттуда» и «отсюда», впрочем и без *туда-сюда* тоже видно). «От» означает одновременно и куда, и откуда: *отдача, отлет, отходы, отльнивать...* «От» означает и конец и начало: *оттаять, отрубить, отмывать, оттепель...* В «продумывании» наше словечко «от» превращается в движение, в жест отделения. Двукратный и многократный смысл можно заметить у многих других предлогов и иных служебных слов. В продумывании мы пытаемся многозначность слова «думать» *одновременно*, в од-



ном жесте сознания — причем легко, неассоциативно, — и тем самым суть мышления, его внутренняя очевидность становится явлена в более высокой форме. Очевидно, что обычное мышление не может охватить множественность значений, иногда прямо противоположных; продумывание затрагивает, по меньшей мере, некую сферу сознания, где многозначность, разнополюсность становятся одним целым. Несмотря на многозначность, смысл слова «от» задан, как задан вид растения вне зависимости от бесчисленных его вариаций во времени и в пространстве. Продумывание возможно для слов не из технического лексикона. Особенно хорошо годятся здесь служебные слова, означающие отношения, такие как «хотя», «или», «однако» и т.п.

В продумывании конкретизируется некая способность взрослого человека, сегодня все более и более частая: способность мыслить без слов. Мышление, составляющее в детстве одно целое с речью, затем высвобождается из нее: отсюда проистекает возможность перевода, сознательной лжи, компьютеров и многого другого. Отсюда же, впрочем, и все большая доступность способности медитации. Ибо медитация над предложениями, словами, текстом может быть охарактеризована как бессловесное мышление.

Человек, когда он действительно думает, т.е. думает новое, всегда думает без слов. Сперва у него «есть что сказать», а затем он непосредственно оттуда переходит к словам. *Предшествующее* слову ближе всего к тому, что мы называем глаголами, особенно в функции *предиката*. Во многих языках, впрочем, предикатом (сказуемым) может быть не только глагол. Это наблюдение может стать исходной точкой «техники» бессловесного мышления.

Поясним на примере, чтобы стало понятнее.

Поначалу темами медитаций выбираются такие, которые говорят нечто о сознании или его отношении к миру. Такие, например, как «Мудрость живет в свете»; «В мышлении я чувствую себя единым с мировым вершением» (Р. Штейнер); «В начале было слово»; «В слове человек пробуждается». Существенно, чтобы выбранная фраза была понятна обычному сознанию, иначе у современного человека вообще нет никакой отправной точки для сосредоточения, никакого начала. Слова, которые человек не понимает, не приводят мышление в движение; вместо собранности

выступает обратное ей состояние сознания — дремота, ассоциирование, полусон.

Приведенные выше фразы обычному сознанию формально «понятны», формально оно могло бы их перевести на другой язык. Смысл же их, однако, полностью скрыт, постичь их обычное сознание не способно. Для медитаций вообще годится только такой текст. Сознание должно возвыситься до этого смысла. Как слова обычного предложения заставляют сознание понимать связь между ними — связь, которая недоступна в явном виде для чувственного понимания, — при этом сознание возвышается и касается уровня живого мышления, — так медитативная фраза «заставляет» понять разом все предложение. Понимание от слова к слову остается здесь чисто формальным, человек же должен из предложения построить единое «слово», которого нет, естественно, ни на каком языке. Слова медитативной фразы лишь кажутся словами в обычном смысле.

Трансформация в одно слово может быть проведена и облегчена посредством промежуточных стадий. Возьмем фразу «Мы живем в свете вечно». Сперва слова этой фразы и она сама могут стать предметом продумывания. Продвигаясь в продумывании, мы очень быстро обнаруживаем, что уже не понимаем ни единого слова. Что такое «мы», «живем», «вечно» и «в свете»? Мы ищем исходный смысл слова, а это означает, что мы пытаемся их думать в их время-слово-формах. Со словом «мы» человек скоро достигает понимания, что оно относится к Я-сущностям, притом знающим друг о друге. «Живем» не может относиться к биологии, потому что биологическая жизнь не имеет сознания, не имеет опыта в прямом смысле. Эта жизнь ничего не испытывает. Кроме того в случае биологической жизни предложение безусловно не имеет никакого смысла: биологическая жизнь не протекает в свете вечно, по крайней мере, в свете сознания. Жизнь того сознания, которое говорит «мы» и «мы живем», — прежде всего обычно так же надсознательна. Но раз «мы живем» имеет отношение к жизни сознания, то это «мы живем» должно осуществиться, это отнюдь не информация. Ни одна медитативная фраза не информативна, каждая требует своего осуществления. Ее осуществление и есть медитирование, темой которой служит наша фраза.

«Мы живем» — есть сознательное переживания события в сознании, а событие в сознании есть «мы живем». Далее, «в свете» — собственно уже и есть свет. Можно, впрочем, было бы исходить и из слова «свет». Тогда продумывание скажет нам, что даже внешний свет существует лишь для света сознания — вот, что имеется в виду. Однако это уже событие — как любое понимание, когда сознание оживает и становится ясным, есть движение и жизнь. Слово «в» тоже можно продумать: быть в чем-то, внутри, в пространстве, во времени, но также и быть в жизни: надпространственно, надвременно, одновременно — все это сразу. «Жить в свете» означает полностью стать светом в живом сознании, всегда становиться, никогда не делаясь статичным. «Вечно» тоже могло бы послужить отправной точкой. Не прерываясь, всегда, непрерывно знать о «вечно» — именно это и есть «жить в свете вечно».

Все это — продумывание. Медитирование же означает осуществить эту фразу, т.е. прожить ее как опыт, самому стать этой фразой. Тогда она становится единым словом — высшим словом, конечно.

Ясно, что в продумывании каждое слово трансформируется в предикат и тем самым можно достичь его пра-значения, войти в осознание опыта, в котором слово обретает значение. Слово означает осознание. «Дом» не есть просто вещь, просто функция, но осознание «этого» (в кавычках, поскольку потом появляется опыт, что «это» от своего значения и для нашего осознания — только благодаря осознанию и «есть», т.е. становится). Кто не «знает» функции дома, т.е. у кого она не осознается, тот дома и не видит — максимум, видит стены и окна, в случае, если они ему известны как понятия.

Очевидно, что когда удастся действительно пережить одно слово во фразе и в переживании проследить его до пра-значения, другие слова предложения тоже обретают свободу в том рассматриваемом слове. «Мы», пережитое в сознании как континуум, — уже и есть «вечно», и «живем», и «в», и «в свете». Точно так же и с «вечно». Другие слова начинают казаться избыточными. Но это не так — они определяют весь ход продумывания. Попробуйте, например, продумать «Я живу в свете вечно», начав с «в свете» или «вечно». Вы еще и переживете, почему в медитации стоит «мы».

Ни размышление о словах, ни понимающее и разумное выполнение процесса продумывания, приведенного здесь *лишь* как пример, медитированием не являются, хотя эти процессы часто так называют. Впрочем, называют не совсем безосновательно, поскольку это в любом случае есть предварительная ступень для медитации. И все-таки предельно важно различать эту предварительную ступень и действительный процесс медитирования.

Медитировать — означает *произвести* эту фразу, т.е. сделать реальностью то опытное переживание, из которого оно происходит. Продумывание есть лишь вспомогательная мера. Когда человек благодаря продумыванию фразы и ее слов приблизился к более глубокому пониманию — он пробует медитировать, т.е. «думать» ее без слов. Можно попробовать шагать по ступенькам: постепенно слушать фразу во все меньшее число слов, потом в одно слово. И здесь процесс продумывания нам сильно помогает. В нем переживается, что этим последним словом может стать каждое слово во фразе. Наконец мы оставляем и это последнее слово. *Кто может артикулированно мыслить без слов — тот медитирует.*

Вы, вероятно, уже заметили, что переживание отдельного слова близко тому, как ребенок переживает свои первые слова. В них собрано гораздо больше живого чувства, чем потом в них останется для взрослого. Общее правило при медитировании гласит, что надо отстранить все привычное — значения, воспоминания, ассоциации, ассоциативно присоединенные настроения. Здесь помогает состояние концентрации, которое дает нам защищенное от всего внешнего единение с выбранной темой, — почему обучение концентрации и предшествует медитированию. Остается сосредоточенная импровизация (теперь в бессловесном мышлении), с которой ученик познакомился и которую затем осуществил в концентрации на идее.

Из всего сказанного ясно, что *представить* медитативную фразу, вызвать ее в представлении, было бы абсолютно неверно. Это стало бы деятельностью или актом уже-прошедшего сознания, которое в медитации должно быть преодолено, должно умолкнуть и ни в коем случае не действовать. Еще на стадии продумывания деятельность уже-прошедшего сознания сокращается до коротких периодов.

Медитация есть опытное переживание ее темы. Поначалу такой результат удастся редко, даже при многократных попытках. Не надо этого пугаться — даже безрезультатные попытки есть важные шаги, если упражняющийся впоследствии свой опыт воссоздает и обдумывает.

Можно постичь медитацию как поиск «содержания» более высокого рода, как загадку, чье решение лежит не на уровне зеркально отображенного сознания. Сам «поиск» уже, конечно, жест не повседневного сознания. И «решение» тоже — не какой-то проблеск понимания с последующим откатом назад — ура, получилось! — в уже-прошедшее сознание, а осуществление, еще точнее, длящееся осуществление, пребывание в элементе, от которого в обычном случае мы способны лишь фиксировать задним числом отдельные проблески. В медитации мы живем в моменте «случающегося», и момент этот длится. А для этого силы внимания, которые обычно находятся в плену телесных ощущений, должны освободиться и перейти под начало нашего Я. И то и другое достигается посредством упражнений в концентрации и самой медитации. Кроме того, для вызволения из плена сил внимания служат упражнения для сознательного освобождения от привычек, которые будут описаны в разделе 5.5.

Медитация успешна, когда появляется внутреннее переживание понимания: она самопонимаема. Уже идея созданного человеком предмета состоит исключительно из волящего внимания. В медитации же идея не дана заранее даже над-сознательно: «содержание» *станет* осуществленным в медитации, а поскольку за медитативным изречением стоит *живой* смысл, то содержание *станет* при каждой медитации «другим». Кавычки здесь означают, что есть некий внутренне структурированный континуум, в котором такое слово как «другой» должно пониматься, т. е. именно внутри континуума.

Мысленного образного представления темы надо избегать еще и потому, что оно препятствует возникновению новой образности — в том смысле, как было описано в связи с изучением трудов в разделе 5.2. Когда человек «думает некоторое предложение без слов какого-то языка, в некоторой «высшей» словесной сути, то это все-таки структурированная деятельность, а отнюдь не аб-

страктное мышление. Как при самом простом наблюдении мышления человек наблюдает структуру, форму, членение, некую доселе незнакомую образность, так в медитировании все они выступают как деятельность. как активность. Эта деятельность и есть то, посредством чего мы «думаем» предложение без слов.

Духовную истину, т.е. такую, которая состоит из познания также, как и из «духовного объекта» познания, труднее всего выразить словами. Это верно для любого языка, но в различных языках форма различна и наше продумывание тоже различно. Для менее аналитических языков, чем немецкий, фраза «Мы живем в свете вечно» (исходно – *Wir leben stets im Lichte*) строится по-другому и продумывается по-другому: например слово «мы» может отсутствовать (как в русском), ибо оно уже подразумевается в глагольном окончании; порядок слов тоже может меняться.

#### *Медитация над представлением*

Сверхчувственная идея легче представляется в образах или фигурах, или даже знаках, чем в словах. Сверхчувственные истины суть всегда «идеи», пусть даже более высокой реальности, чем «знакомые» нам, т.е. знакомые над-сознательно. Эти образы можно назвать образами-символами. Значение их так же мало поддается диалектическому выражению, как и значение медитативных фраз. Но тем не менее, они суть «слова», они что-то говорят и говорят именно в такой многозначности, что уже и поэтому нельзя выразить их значение посредством какого-либо диалектического языка. При этом однако же образы эти точно «заданы». Характерной их особенностью является то, что они не представляют собой никакого восприятия, хотя и состоят из элементов восприятия. Такими образами-символами являются Ороборус (змея, кусающая себя за хвост), «розенкрейцерский крест» (черный крест с семью красными розами, окружающими перекрестье); таковы образы видений ветхозаветных пророков и образы Апокалипсиса Иоанна Богослова: Небесный Иерусалим с его прозрачным кубическим строением, и другие. В «разгадывании» образа, во внутреннем соединении с его смыслом и заключается медитация.

Для этого выбранный образ надо сперва вообразить – представить себе, как придуманный (образ фантазии) – причем его

нельзя вспомнить из жизни восприятий. Еще лучше, если человек не встречал ничего, схожего с этим образом, иначе придется сознательно отделяться от соответствующего воспоминания. Потому что образ этот – невоплощенный, он не соответствует никакой чувственной реальности, реалистичное представление имеет смысл лишь постольку, поскольку посредством его задается начальная концентрация. Когда образ стоит перед внутренним взором, тогда может начаться его рассматривание – созерцание (Kontemplation), до тех пор, пока ученик «удерживает» образ без усилия, без напряжения, не заботится о нем. Упражняющийся в медитации может создать свой внутренний покой и дать образу говорить самому, подобно тому, как мы это делали с образом восприятия. По большей части, нам необходим подготовительный ход мысли – чтобы задать направление, где лежит смысл образа. Например, для черного креста с розами такой ход мысли изложен в «Очерке тайноведения» Рудольфа Штейнера в главе «Познание высших миров». Подобный ход мысли соответствует «продумыванию»; если он не дан, то мы можем выработать его сами, с тем же внутренним отношением, как было описано относительно продумывания при медитации об изречениях.

Для примера возьмем образ Ороборуса. Мы представляем себе такую змею, держащую в пасти свой хвост. Образ должен стоять перед внутренним взором так интенсивно, как бывает интенсивно восприятие. Когда вы этого достигли, можно «продумать» его – спросить, где этот образ является реальностью? Никакая змея ничего такого не делает. Если образу позволить стать движением, событием, то представляется, что поначалу змея просто ловит, т.е. преследует свой хвост. Если ничего не изменится, змея его никогда не поймает, он будет всегда немножко впереди. Чтобы они соприкоснулись, должен измениться изгиб змеиного тела. Охота за хвостом сама по себе не получается: станет проворнее голова, так и хвост станет проворнее. Если же они все-таки становятся связаны, тогда можно рассматривать образ по-другому. Начало и конец некоего существа или события соприкасаются, они даже порождают друг друга. Порождает ли пасть этот хвост и дальше все тело, кусочек за кусочком, как бы *высказывает* его? Тогда, в конце концов, добираясь до конца тела, приходим к голове и пасти –

получилось противоречие, потому что из головы все и протекает. Если же хвост и тело — начало, они порождают голову, тогда голова никак не может ухватить хвост, он ей всегда предшествует. В обоих случаях, между хвостом и головой должно произойти качественное изменение: голова ли может видеть и «высказывать» хвост, (тогда между ними есть различие), или тело порождает голову, которая его потом пожирает? Опять противоречие, но это противоречие ведет к самоуничтожению. Образ же, однако, ничего не говорит нам о каком-то противоречии. Если прочитать образ абстрактно, то прочитанное пласит: или вызванное некоей причиной порождает причину, или вызванное причиной уничтожает причину, или причина и следствие суть одно. На уровне чувственного мира все перечисленное есть *порочный круг* или подвиг барона Мюнхаузена, вытащившего себя за косу из болота. Если мы приложим образ к сознанию, к его жизни, то противоречие исчезает и исчезает необходимость (образом вовсе не обусловленная) принимать качественное изменение. Сознание порождает нечто и «видит» это нечто, а порожденное есть сознание (мы уже узнали, что оно не пустой сосуд). Перед нами образно предстает самосознание, как оно себя осуществляет — в начале и дальше, в своей сути. Можно этот образ — как он прилагается к самосознанию — перевести в медитативное изречение: «Интуиция понимает себя самое» или «Интуиция есть она сама». Это впрочем только та сторона, что относится к сознанию. Вообще же образ Ороборуса означает несравненно большее.

«Продумывание» и здесь тоже отнюдь еще не медитация. В медитации образ или фраза *осуществляется* и становится опытом. Но тогда *проживается* и то, что смысл простирается гораздо дальше, нежели это можно описать на примерах.

Построение образа и концентрация на нем есть подготовительная фаза медитации. Медитируется не образ — т. е. картина — представления, но его смысл; образ представления есть лишь знак, указывающий на суть. Нельзя высказать словами ни того, что есть эта змея, Ороборус, ни того, что есть крест с розами. Это непредставимо. Именно *искать и найти смысл* и есть медитация.

Для медитации представления вместо образов годятся геометрические фигуры, например треугольник, равносторонний или



равнобедренный, четырехугольник, пятиугольник и т.д; пяти- или шестиконечная звезда, круг, причем в каждой из этих фигур задан центр или нет. Подобные медитации, проводимые без соответствующих указаний, ориентирующих ученика в той области реальности, к которой должны относиться эти фигуры, для начинающего – а начинающими мы остаемся очень долго – слишком «велики», т.е. они имеют столь универсальное значение, что сегодняшний человек почти не может с ним жить. В прежние времена встреча человека с ними происходила в пределах некой духовной традиции или учения, которые ему при том помогали. Это вовсе не значит, что сейчас человеку нельзя с подобными образами работать. Только сегодня для такой работы требуется некое введение.

Можно попробовать взять в качестве темы медитации окружность с центром и без центра – сперва в том, как она относится к области души. Человек продумывает: что есть периферия души, что есть ее центр? Какое одно из этих двух определяет другое? Может ли периферия сжаться, а центр расширяться?..

#### *Медитация над восприятием*

Из трех типов медитаций медитация восприятия – самая трудная. Потому что природа строит сеть идей, чьи ответвления сами требуют гораздо более высоких ступеней сознания, чем обычно дано человеку, и поскольку эта сеть идей вся стекается в одну-единственную великую идею, «понять» которую означает то же самое, что постичь весь мир и человека в их взаимном соотношении – задача, согласитесь, не для быстрого решения. При этом надо еще принять во внимание взаимосвязную смысловую структуру природы: одну-единственную деталь мы в ней «понимаем» в конечном счете тогда, когда понимаем целое, потому что именно целое задает функцию детали.

Все сказанное не исключает возможности медитации восприятия. Только цель здесь ставится весьма скромная. Темой медитации может стать существо, явление, предмет, чувственные характеристики, процессы, природные обстоятельства. Вводить в медитацию должна концентрация в восприятии, и темы должны быть упорядочены как в концентрации. Начальная цель – чтобы тема стала событием. Понятно, что не имеется в виду никакое чувственное со-

бытие — какое-нибудь колыханье волн под набегающим ветром и т. п., — под событием здесь понимается познавательное качество, о котором уже шла речь, когда мы говорили об идее. Если тема восприятия — цвет, то событие начинается, когда этот цвет начинает «расцветать», т.е. когда его состав или его экзистенция живет в свете или в самоотдаче или в «зримости», а не просто есть свойство какой-то поверхности. Можно также этот феномен познания описать, сказав, что цвет «выступает» на предмете, что он «бросается в глаза», как это всегда происходит в представлении, — однако теперь все происходит в наблюдении. В тот момент, когда цвет выступает или становится событием, он обретает внутреннюю структуру, даже если обычное зрение видит его как абсолютно равномерное качество поверхности. Художники, благодаря технике живописи, нам это доказывают: они никогда не воспроизводят на своих холстах ни малейшей поверхности без структуры.

Точно так же, как мы можем дать цветцу выделиться и стать событием, мы можем поступать и со всеми другими образами восприятия, в том числе и составными. Например, образ колокольчика и пчелки из стихотворения Гете — сам по себе уже событие на физическом уровне. В нем можно дать выступить целому созвездию: со-принадлежности, весне, цветению и жужжанию — и только тогда то самое событие, что имелось в виду — со-бытие — говорит само о себе. Проясняется вся картина — естественно, если ее увидеть так, как Гете увидел.

И момент, когда она проясняется, — это чувственный момент. Как и прежде, суть для нас не в практической стороне — «вот, как мудра природа: так оплодотворяется завязь, и одновременно пчела собирает свой мед», — не это имеется в виду, а имеется в виду, что есть нечто, исполненное смысла, в этой картине лишь проявляющееся. Смысл же стоит за проявлением.

Что делает медитирующий для того, чтобы образ восприятия стал событием? Он пробует ровно то же самое, что он делает со всякой темой медитации — собрав себя в концентрации, идет к ней навстречу в вопрошающем жесте: о чем она мне говорит? Вопрос этот сформулирован не просто на уровне интеллекта (что вообще бесполезно), но есть внутренний настрой. Столь же важно при этом заставить смолкнуть всякое рассуждение, всякое комбинирующее

движение. Осуществить такое молчание способен лишь тот, кто тому учился — учился удерживать свое мышление от перехода к уже-помысленному, т. е. учился *оставаться* в текущем реальном сознании — живом сознании. Теперь, при медитации о восприятии, к этому *оставанию*, одновременно с ним, добавляется восприятие: как будто человек впервые видит этот образ. Он действительно его впервые видит. Ученик забывает все, что о нем знал, — он только смотрит. Так же можно поступить и со слухом, и с обонянием, и с осязанием, и с другими внешними чувствами — но зрение и слух самые главные.

Если удастся осуществить это встречное молчание, тогда без всякого сознательного намерения происходит еще одно переживание. «Выступление» начинается в тот момент, когда удастся осуществить это самое «в первый раз». Так воспринимает маленький ребенок. Так сам человек *становится* восприятием: процесс, и его тема, и я — мы становимся одним целым, одним событием. Одновременно с этим или раньше мы чувствуем нечто нам обычно несвойственное: восприятие *чувствуется*. Чувство это — познание чувства, поначалу, впрочем, лишь в его преддверии, поскольку оно еще не в совсем чистых условиях. Сперва это чувство чувствует себя лишь как свое собственное удерживание в зеркале обычных чувствований, которые будут еще какое-то время слегка примешиваться, пока наконец совсем не стихнут, и тогда уже ученик входит своим чувством в восприятие. Новое чувство будет говорить все больше и больше, оно говорит о себе все яснее и яснее. Это не какое-то из художественных чувств, оно не говорит «красиво — некрасиво», но говорит «так» — как если бы тема начинала высказывать свое качество в одном огромном понятии (Riesenbegriff).

Теперь человек может постичь еще одну трудность медитации восприятия. При других видах медитаций тема — фраза, образ, символ — уже ограничена, у нее есть пределы. В *обычном* восприятии мы знаем, благодаря понятию, где границы предмета (почему автомат тоже может «воспринимать»). Если мы выбираем темой медитации природный объект, у нас возникает трудность, как у человека, у которого для восприятия вообще нет никаких соответствующих понятий, он не может знать, где что-то осмысленное начинается и где кончается. Внутри самой медитации должен

быть найден (найден посредством осторожного вчувствования) такой кусочек образа, что он имеет смысл — смысл, который можно выделить, который может «говорить» и который нечто скажет, т. е. собственно, сама тема. Медитация восприятия почти и состоит в этом «найти». Естественно, речь идет не обязательно о пространственном ограничении, и не обязательно эти границы должны оставаться неизменными, т.е. они могут сдвигаться и тем самым «смысл» тоже может меняться или нет. Можно сказать: когда мы «знаем», что надо воспринимать, то мы уже медитируем. «Что» — не имеется в виду что-то такое, что можно охватить посредством обычного восприятия. Мы вновь имеем познающее действие и объект воедино: действие творит объект. Для более точного понимания подойдет такое сравнение. Урок музыки. Ученик играет на рояле. Учитель говорит — не так, я тебе покажу — и сам играет пьесу. Если речь не идет о какой-то грубой разнице, то можно спросить: слышит ли ученик то, что учитель хочет показать? Может статься, что он никакой разницы между своей игрой и игрой учителя не слышит. Ученик должен активно «вслушиваться», т. е. постичь определенную музыкальную идею-образ — учиться слушать.

Дать выступить или «дать стать свершением» — это действие может сперва практиковаться на чувственных качествах, т. е. на красках, на звуках. В медитации мысли этой фазе соответствует медитирование о слове «от». К этой начальной медитации мы берем, шаг за шагом, сопряженные темы: сперва *красный*, затем *красный цветок*, сначала только сам цветок, затем все растение, в конце концов все его окружение. В каждом из этих шагов, даже в самом простейшем, ученику предстоит найти, что собственно есть тема.

Точно так же происходит, когда мы затем пытаемся вчувствоваться в вид — вид растения или вид животного, в «стиль» темы. Опять ничего не дано, ни как понятие, ни как объект восприятия; «найти» происходит посредством «искать» — быть открытым, молчать, ждать — не зная заранее, что ты ищешь, подобно тому, как мы «ищем» смысл, решение загадки в медитации мысли или представления.

Подготовительные упражнения в восприятии посредством разных внешних чувств (см. раздел 4.6) теперь приносят свои плоды. Ибо чем больше наши внешние чувства становятся осознанными

в своей незамечаемой до того деятельности, или чем ближе они достигают границ сознания, тем больше получается дать выступить или найти то, что выступает, что становится событием. Этот процесс можно назвать вслед за Рудольфом Штейнером «реальной абстракцией», поскольку здесь мы обретаем из «видимого» (или в нем) то, что кажется абстрактным, — например, вид или высокую слово-сущность, как она проявлена в том или ином цвете.

С того момента, когда ученик стал идентичным с восприятием, событие начинает становиться внутренним. В медитации восприятия сперва появляется чувство, а затем, как бы окутанная неким покровом, вступает идея. В медитации мысли происходит наоборот; в медитации представления происходит по-разному — в зависимости от личности и темы. Чувство жизни этой идеи заявляет о себе. Обычно чувство жизни человека информирует его о его жизненном состоянии: как он себя чувствует в своем теле. Теперь это чувственное восприятие одухотворяется и сквозь него появляется некое облако внутренних чувств, сопутствующих той теме, с которой человек теперь стал идентичен. «Я» отдается от тела — теме: внимание меняет направление.

Событие — выступившая, найденная тема в теме — становится внутренним событием, поскольку теперь для внимания и для обладателя этого внимания роль, которую раньше играло тело, играет тема. Внутреннее событие имеет поначалу характер чувства (внутреннего чувства). По мере того, как это чувство усиливается и проясняется, восприятие переходит от «видеть» к «слышать». Причем это можно сказать даже о том случае, когда исходное восприятие было «слышать». Теперь оно становится неким внутренним слышанием. Отсюда начинает открываться идея. Это переживание можно было бы воспроизвести как медитацию мысли: «Видеть синий — слышать синий». В повседневной жизни духа эта реальность отражается так, что человек не может воспринимать без понятий. Даже для чувственных восприятий, таких как восприятие цвета, должны возникнуть понятия — в нашем случае, из самого восприятия. В этом возникновении есть легкое качество слышания.

Благодаря сконцентрированности, восприятие становится событием. Событие есть смысловое содержание, выступившее из

изначального восприятия, свойство идеи в обличьи восприятия. С событием ученик становится идентичен; внутреннее событие начинает звучать, говорить — для духовного Я. «Событие» становится событием в настоящем, говорит в свободной способности ощущать, говорит нашему Я.

То, что переживается посредством Я как идея, лучше всего сравнить со *стилем*, с тем самым внутренним «как», но в отличие от обычного переживания этот стиль, это «как» есть первичная и могущественная реальность.

Каждая состоявшаяся медитация меняет у ученика ощущение реальности. Для него становится *переживанием*, а не просто озарением, что функции познания суть действительность, и это переживание меняет его способность ощущения. Концентрация в восприятии, если смотреть на нее с этой точки зрения, характеризуется тем, что ученик открывает, как таковую, действительность, стоящую за проявлениями, доступными повседневному сознанию; он (ученик) переживает, что воспринимаемый мир *существует* — опыт, которого до того у него не было, поскольку лишь тогда он приходит к очевидности собственного бытия, немедленно чувствует себя идентичным со своим телом. Всякое другое бытие обычно переживается лишь как образ. В медитации над восприятием человек переживает свою идентичность с восприятием, и так в нем возникает очевидность и качество его бытия, каких он не ощущал раньше — более сильного и чистого бытия, чем его собственное прежнее бытие.

Читателю может показаться странным, что при описании медитации над восприятием не упомянута стадия «продумывания». Но мы уже говорили о природе и из сказанного должно быть понятно: «продумывание» природы в описанном ранее смысле невозможно: оно предполагает предварительное знание о теме и особенно предполагает наблюдения, относящиеся к теме сравнительно и морфологически, как, например, те, что можно найти в Гетевской «Морфологии растений».

Все описанное выше есть *первая ступень* медитирования — как оно может совершаться в мышлении, представлении или восприятии. Вторая ступень — которая преимущественно была затронута в описании медитации о восприятии — работает с познаю-

щим чувством; третья — с познанием волей. Когда ученик уже так продвинулся, что для него эти ступени становятся актуальными, он должен обязательно найти соответствующие указания — в трудах Р. Штейнера или, например, в книгах автора этой книги (*Die Wahrheit zu tun; Die Diener des Logos*), в основе которых лежат те же труды.

Перед шагом на вторую ступень ученик может понять, что теперь он читает труды, посвященные видам духовного опыта, по-другому нежели раньше. Он, в соответствии со своей индивидуальностью, знакомится с медитативным чтением, медитативным слышанием, позднее также с медитативной речью — более высокой «правильной речью».

Ученик заметит также, что многие тексты только теперь впервые открываются ему, например, Ветхий и Новый Завет и, в особенности, писания евангелиста Иоанна. Первые 14 стихов его Евангелия — Пролог — принадлежат к вечным и самым универсальнейшим текстам медитаций, ибо здесь излагается становление человека и мира и их будущая перспектива. Пролог Евангелия от Иоанна есть собранная воедино сущность христианства.

И в заключение этой главы — медитация, которую можно назвать медитацией душевности. Медитация эта идет от умершего несколько лет назад итальянского антропософа Массимо Скальеро, поэтому мы приведем ее на языке оригинала:

*Conosci la pura gioia? Conoscerai il divino.*

Ты знаешь чистую радость? Тебе открыто божественное.

Но можно и просто медитировать — **ЧИСТАЯ РАДОСТЬ**.

### 5.5. Высвобождение из привычного

Сегодняшнему человеку нелегко определить, понимает он что-нибудь или нет. Трудность возникает из-за нашего мышления, соразмерного нашим привычкам, а оно как раз вообще не мышление, поскольку является лишь формальной, внешней стороной мышления. Все посторонние мысли именно этим мышлением и воспринимаются. В подобном «понимании» наблюдается

эдакая непритязательность вкупе со склонностью максимально обходиться без усилий, продвигаясь по самому легкому пути. Как уже было описано в разделе 5.2 (Изучение трудов), именно в отношении духовнонаучных сообщений такая позиция абсолютно несостоятельна и ведет к заблуждениям. Уже поэтому видится насущная необходимость провести коренную ревизию привычек сознания, которые оплетают нашу жизнь некоторой сетью, структурой.

Другая причина: мы видим, насколько привычное в нас мешает концентрации, мешает всему, способному импровизировать. Многие люди не могут достичь концентрации без специальной практики, без специальных упражнений, направленных на освобождение от привычек. На примере самого общего упражнения – правильной речи – мы смогли показать, что освобождающие упражнения могут достигать значительной глубины и углубляться все дальше и дальше.

Нужно, впрочем, заметить, что «привычки» задают жизни определенную форму, структуру, определенную точку отсчета, отказать от которой нельзя без последствий, без опасности для душевной гибкости (лабильности), если одновременно не заботиться об укреплении автономного Я-существа. Ревизия наших привычек и практика упражнений на концентрацию должны идти параллельно. Так называемые «опасности» школы сознания проистекают из дисгармоничного уделения внимания этим двум способам упражнения.

Нашу жизнь определяют наш способ познания и наша деятельность, которые либо отвечают требованиям жизни, либо соответствуют нашему собственному существу, его «инстинктам», его поведению, ориентированному на удовольствия. Ревизия привычек относится к области этой жизнеопределяющей деятельности, которую человеку дано охватить посредством некоторого количества разных видов упражнений. Одни из этих упражнений заданы традиционно, другие построены специально для современного человека. В какой области привычек мы работаем – не так уж важно: дело всегда касается всей жизни в целом, работа в одной области, с одной привычкой, всегда затрагивает и другие, способствует их освобождению.



Упражнения в концентрации и медитации, представляющие из себя *общие упражнения для гигиены сознания или, по-другому, упражнения познания*, выражают требования времени, в котором мы живем: требования, чтобы человек сам строил дальше, образовывал свое сознание. Другую необходимость, заданную временем, представляет сознательный пересмотр выработанных привычек, прежде всего, привычек сознания. В любой области нашей жизни идеалом является интуитивная жизнь. *Интуитивное*, а не привычное должно строить и управлять теми формами, из которых наша жизнь состоит. Стабильность жизни будет утверждаться Духовным Настоящим вместо «привычного». Духовное Настоящее означает интуитивное познание и интуитивное действие одновременно.

Для современного человека, особенно для того, кто занимается духовно-научным учением, чтение составляет значительную часть его духовной жизни. Это ново по сравнению с предшествующими эпохами. Поэтому мы начинаем пересмотр привычек с упражнения в *правильном чтении*. Так же, как раньше, при описании выправления других деятельностей сознания мы начинали с некоторой общей характеристики, так и *правильному чтению* будет предшествовать некая инструкция.

#### *Правильное чтение*

Чтение служит не для приобретения информации, но для того, чтобы ты учился и тренировался в *чтении*, в любом смысле. Прочитанное за день не должно превышать того, чем ты можешь быть внутренне занят вплоть до следующего чтения. Чем медленнее ты читаешь, тем больше возможность, что при этом в тебе что-то возникнет, что-то произойдет. Приучись при чтении обращать внимание на то, чего ты не понимаешь: это дверь, через которую ты можешь шагнуть дальше, — священная дверь. Существуют не только человеком написанные тексты.

Данное упражнение относится преимущественно к тому виду чтения, которое человек предпринимает в русле изучения трудов. Много мешает правильному чтению: чтение из любопытства, чтение по заранее составленному обязательству, чтение как повинность, чтение для информации, и т.д. Чего уж совсем нельзя делать — надо

воистину остерегаться медитативные или интуитивные тексты «поджоживать», «реферировать», «конспектировать», анализировать их, потому что все это — в смысле изложенного в разделе 5.2 (Изучение трудов) — не может произойти без существенного искажения, без того, что человек пройдет мимо именно самого существа излагаемого. Чтение должно быть как разговор с автором, поэтому к нему применимы «правила» правильной речи. Человек никогда не должен (и при других видах чтения тоже) читать быстрее, чем он говорил бы. С нынешней лавиной литературы по любой специальности это невероятно трудно. Впрочем и с беллетристикой оказывается то же самое — там вообще неважно, прочел ли человек все. Все равно всего не прочтешь.

Когда мы читаем сообщения духовных исследователей, существует сильная склонность представить себе читаемое. Склонность эта происходит оттого, что человек не понимает текста и хочет заменить или дополнить понимание представлением, и выше уже говорилось о том, почему эта склонность плоха. Когда человек читает другую литературу, например, какой-нибудь роман, с которым у него не возникает никаких трудностей в понимании, представление появляется тогда как фон. Там присутствует склонность понимать только содержательно, без того, чтобы представлять себе прочитанное в образах. Вот как раз там должно быть действительным представлением — что возможно только при медленном чтении.

При чтении духовно-научных трудов медленное чтение еще более насытно. Естественно, медленно читать может лишь тот, кто читает все или читает глубоко. Этот род письменных трудов особенно многослоен: здесь тексты могут пониматься на разных уровнях. Это как со вспашкой: можно затронуть лишь самые верхние слои земли, а можно пойти очень глубоко. Если идти глубоко — работа больше. Поэтому чтение будет медленнее; при таком чтении мы как будто сопродумываем все мысли автора, окружавшие изложенное, и посредством медитативного чтения проникаем к самому корню мыслительного процесса. Все это вопрос сконцентрированности: чем менее сконцентрированно человек читает, тем быстрее продвигается. Один абзац из «Порога духовного мира» Р. Штейнера может читаться час, а при повторении — день. Тому,

у кого не получается читать достаточно медленно и концентрированно, можно рекомендовать такие тексты целиком переписывать от руки. Эмблемой изучения трудов и соответствующего ему способа чтения мог бы стать образ святого Доминика, как его написал фратр Беато Анжелико: святой читает книгу, но смотрит он не в нее, а мимо нее. Он погружен в собственные мысли, возгоревшиеся от чтения.

Не так легко найти ту КНИГУ, которая важна именно тебе. Но тот, кто неуклонно трудится в своем стремлении, тот поистине может пребывать в вере, что он все обретет – все, что может помочь ему на пути. Он встретит книги, людей, профессию, встретит также трудности, препятствия, повороты судьбы – как открывающиеся возможности, в которых он нуждается, как раз потому и нуждается, что поначалу ощущает их как неблагоприятные помехи. В этом обретении нет нужды усматривать что-то мистическое. Кто со внутренней серьезностью «ищет» или «стремится», тот может помимо использования своих сознательных способностей, строить также и на основе своих сперва надсознательных способностей, которые благодаря самым начальным упражнениям мобилизуются или освобождаются от преград и соучаствуют в «стремлении». Стремящийся обнаружит по малым признакам среди жизненных строк, что для него важно; по признакам, мимо которых он прошел бы, не будь он на пути ученичества. Можно также сказать, что его будет вести обрешая свободу его собственная высшая инстинктивная способность.

Упражнения на освобождение от привычек можно поделить на две группы. Одна группа, состоящая из шести упражнений, в свое время была названа Рудольфом Штейнером «вспомогательными упражнениями» («главными» упражнениями были медитации). Эти вспомогательные упражнения усиливают общий поток душевных сил, делают в целом возможными в душе конкретные процессы: например те восемь, что составляют вместе другую группу, традиционно называемую «восьмеричным путем». Вспомогательные упражнения можно уподобить дыханию, а упомянутые восемь – образованию звука; без дыхания нельзя произвести никакого звука. Обе группы пронизывают одна другую, они гармонично сочетаются и фактически составляют некую структуру, вы-

растакшую на месте былых привычек; они дают человеку возможность жизненной и душевной стабильности посредством духовного настоящего.

Так называемые «вспомогательные упражнения» суть следующие:

1. Управляемое (концентрированное) мышление.
2. Волевая инициатива (контроль действий).
3. Равновесие (выдержка).
4. Позитивность (терпимость).
5. Непредвзятость
6. Ответственность (уравновешенность).

Восемь других упражнений, больше направленных на конкретные виды деятельности, ведут свое начало от Будды, к нему же восходят и их названия. Восемьступенный путь содержит следующие упражнения:

1. Верное представление или верное мнение
2. Верное решение или верное суждение.
3. Верная речь или верное слово.
4. Верное деяние.
5. Выпрямление жизни или верная точка зрения.
6. Верное устремление.
7. Верное воспоминание.
8. Сведение воедино или Верное созерцание.

Читатель, наверное, уже заметил, что о некоторых из этих упражнений говорилось раньше: «концентрированное мышление» и «волевая инициатива» упоминались в разделе 4.3; позитивность – в разделе 4.4; верная речь – в разделе 4.2. В наши дни эти упражнения, особенно концентрированное мышление и верная речь, обрели совсем иную роль, нежели в начале XX века, когда о них заговорил Штейнер. Та всеобщая болезнь сознания, которая уже была нами подробно описана в предыдущих главах, придала им другой, совершенно особый вес. В предлагаемом здесь описании все эти упражнения будут собраны в короткой – медитативно доступной – форме с некоторыми соответствующими примечаниями к ним. Мы будем для этого частично пользоваться формулировками Р. Штейнера (как они встречаются в книгах «Как достигнуть познания высших миров» и «Тайноведение»).

### *1. Управляемое мышление*

Ученик должен научиться осознавать, как регулируется течение его мыслей, внутренне овладеть ими. Он должен избегать хаотично блуждающих мыслей, которые соединяются друг с другом не осмысленно, не логически, а случайно или ассоциативно. Чем больше одна мысль вытекает из другой, чем больше все нелогичное будет убрано с пути, тем больше будет пробуждаться познающее чувство. Слыша нелогичные мысли, человек старается думать их правильно. Не надо холодно отстраняться от своего, пусть нелогичного, окружения, нацелившись на свое развитие. Неправильно также поддаваться тяге сразу исправить все, что нелогично в твоём окружении. Ворвавшуюся снаружи мысль было бы гораздо правильнее спокойно привести в себе к логичному, осмысленному направлению и стремиться прежде всего в собственном мышлении придерживаться этого направления.

Можно заметить, что здесь центр тяжести немного смещен (это же будет касаться и других, ранее знакомых нам упражнений), по сравнению с прежними описаниями упражнений на концентрацию мысли. Впрочем, по существу, описания ведут к одной и той же цели. Упражнение на концентрацию мыслей помогает человеку стать хозяином в мире своих мыслей. Собирая мысль на короткий промежуток времени, оно будет помогать нам достичь этой цели, при этом не лишая наше сознание спонтанности и жизненной фантазии. Любая ассоциация, сманивающая нас в сторону приятных чувств, есть «противоупражнение»: оно усиливает в душе власть нашего подсознательного. Впрочем, вне времени упражнений человек не должен активно вмешиваться в спонтанность своей душевной жизни, даже когда выступают ассоциации. Для ассоциаций остается в человеке тем меньше пространства, времени и склонности, чем шире развернута в нем *духовная жизнь*. Место ассоциаций перенимает интуитивная творческая фантазия.

### *2. Волевая инициатива*

Упорядочивание жизни мысли должно дополняться упорядочиванием жизни действия. Всякая неустойчивость, дисгармония в действии наносит ущерб той тонкой познавательной чуткости, которая строится посредством упражнений. Если мы что-то дела-

ем, то следующее действие должно соответственно так выстраиваться, чтобы оно логично вытекало из первого. Поступающий сегодня иначе, чем вчера, точно так же вносит нелогичное, не-слово, в свою жизнь души, как и тот, кто нелогично «думает».

Осмысленно направленное действие может быть достигнуто с помощью упражнения воли, с помощью «лишнего делания» (см. раздел 4.3), которое ни из чего не «следует» кроме как из исходной безусловной воли самого ученика. Так же, как человек должен разучиться ассоциативно мыслить, так же он должен отучиться от «ассоциативно» обусловленного неосознанным импульсом действия. Под «неосознанным» имеется в виду не содержание импульса, а его исток, его происхождение. Для того, чтобы высшая интуитивная спонтанность могла вылиться в действие, жизнь воли должна быть сперва поставлена под контроль автономного Я-существа. И затем, когда она освобождена от подсознательного, в ней могут воплотиться интуиции из над-сознания.

Упражнение воли можно выполнять, например, следующим образом. Мы принимаем решение: в течение какого-то времени, например, одной-двух недель, выполнять одно и то же очень простое ненужное действие, желательно (но не обязательно) в одно и то же время. Например: расстегнуть и застегнуть обратно пуговицу.

Выполнение начинается с того, что мы решительно прерываем все остальные дела. Мы стоим спокойно и собираем все свои силы, чтобы целиком и полностью держать в сознании только наше движение, которое мы задали как упражнение. Момент начала действия надо изолировать от всякого другого в нашей жизни мышления, а также от всего повседневного окружения, как будто мы всем своим существом входим в безвоздушное пространство: мы переживаем всеобъемлющую целостность нашей основополагающей воли – в самом начале действия, как эта воля втекает в движение.

Прикосновение к пуговице, само движение и все последующее должно происходить очень медленно, чтобы в действие в каждый момент втекала воля. Ни одна его деталь не должна содержать спящую привычку движения, автоматизм. Но и ни одну фазу нельзя «перескакивать» за счет размашистой «ловкости». У нас должно появиться чувство, что мельчайшие детали этого действия надле-

жит *сейчас* распознать в самый наипервейший раз. Мы полностью входим в самую суть («как оно есть») этого обычно легко и поверхностно переживаемого действия, мы стремимся овладеть тончайшими касаниями пальцев и предмета, движением руки, расширившимся временем отданного внимания. Решимость выполнить действие втекает посредством результирующей воли и вплетенного в нее мышления в рельефность выполнения. Заключительная студия должна быть постигнута в ясном концентрированном внимании. В завершение можно еще раз пережить в своем мышлении начало, действие и заключение, как три фазы одного акта, одного импульса.

Первые два вспомогательных упражнения предполагают, что упражняющийся выполняет для себя нечто новое, предполагают новую деятельность. Дальнейшие упражнения состоят больше в способах внутреннего поведения и во внимании ко внутреннему поведению. В то время, как первые два ограничены по времени выполнения заданным промежутком времени, остальные в гораздо большей степени представляют из себя общие требования, которые, впрочем, тоже могут быть в конкретных случаях осуществлены сконцентрированно: например, мы предпринимаем как определенное действие то, что мы обращаем внимание на свое равновесие в заведомо «трудном» разговоре.

### 3. *Равновесие*

Третье упражнение состоит в выработке определенной стабильности взамен качания между радостью и страданием, весельем и горем. «Радость до небес, горе без границ» (Гете) должны уступить место ровному настроению. Человек дает себе почувствовать, что никакая радость не захлестнет его, никакое горе не раздавит его, никакое переживание не ввергнет его в безмерный гнев или в злость, никакое ожидание не исполнит его ужасом и трепетом, никакая ситуация не поведет к растерянности. Чувства *надо* проживать. Радостное *должно радовать душу*, печаль *должна ее печалить*. Но для этого душа должна справиться с тем, чтобы господствовать над *выражением* этих чувств. Если человек к этому стремится, то он вскоре заметит, что становится *не тупее*, но наоборот — становится более чувствителен к радостному и к трагическому вокруг, чем раньше.

Основной мотив этого упражнения уже обсуждался в несколько другом аспекте в разделе 4.3. Плод его состоит во внутреннем покое, спонтанно возникающем время от времени. Для всего ученичества это является фундаментом. Врожденная уравновешенность или это же качество, выработанное в повседневной жизни, не может заменить равновесия, достигнутого в упражнениях. С одной стороны, покой в повседневной жизни не гарантирует, что человек не утратит равновесия, вступая в более живые плоскости сознания или в более высокие миры. С другой стороны, покой в повседневной жизни почти всегда достигается за счет утраты чувствительности, необходимой для познания.

Упражнение в равновесии, в частности, направляет внимание на бурю эмоций, возникающих от приятных или неприятных переживаний. Сильное страдание, например, заставляет сжаться в комок и подчиняет себе все силы души, которые в ином случае активно действовали бы в переживании окружения. Та сила, которая обычно живет в способности замечать близкое или далекое окружение, теряет свою автономность. Наше внимание к боли управляется не той волей, которая обычно живет во внимании, — внимание вообще есть пустая воля. Здесь же внимание остается неуправляемым и бессильным, что умножает и преувеличивает боль, и еще более от ощущения бессилия. Дело может пойти так далеко, что душа потеряет свою связь с движением воли, управляющей вниманием: тогда появляются нервные заболевания. Бессилие может охватить и ту сферу бессознательной воли, которая обеспечивает спонтанную гармонию жизненных процессов: так возникают болезни физического организма. Если вследствие какого-то страдания наступает такой срыв, то не следует стараться просто подавить его внешние признаки. Концентрированное внимание должно расследовать это бесхозное, бессильное, бездвижное чувство боли, которое стянулось в почти физически ощутимую точку. Такой поиск ведется посредством концентрации на тех обстоятельствах, что вызвали страдание, — мы по собственной воле думаем о них. И затем посредством той же самой воли мы разыскиваем обусловленную ими боль. Обычно мы стараемся боли избегать — в этом упражнении мы делаем обратное: доходим до ее сути. Открытие чувства, причиняющего боль, — высво-



божденного из факта, — на второй стадии концентрации, направленной теперь не на факт, а на чувство, означает, что чувство теперь окружено ласкающей рукой, окружено колыбелью, т.е. вниманием — вниманием, в котором заведомо нет никакой боли. Чувство, погруженное во внимание, теряет свое болезненное, точечное, сжатое в комок качество. Оно высвобождается больше и больше и живет дальше в душе как незыблемый покой, объемлющий всего человека целиком.

Безграничная радость может тоже обратить в противоположность те душевные силы, которые деятельны в понимании окружения: т.е. волю и внимание. Человек чувствует себя так, словно он выходит за пределы своего тела, будто его конечности «удлиняются». Слова тоже могут бежать впереди мыслей, человек все «процает»; то, на что он обычно болезненно реагирует, его не трогает.

Это «разрастание» увеличивает и преувеличивает радость, вызванную приятными обстоятельствами. Радость проистекает из того, что мы «выскальзываем» из прежней чувствительности. Это высвобождение совершается пассивно, т.е. его недостаточно, чтобы радость сделать длительной и перевести в *опыт*. Воля к опыту здесь отсутствует, и поэтому душа не может достичь само-возвышения. Разрастание еще подстегивается скрытым страхом, что радость исчезнет. Ибо это самопереживание в таком расширенном бытии — не есть реальность; какое-то новое переживание может заставить его разлететься в пыль, как призрачный замок.

Хорошее настроение может быть реальным и не нарушать равновесия, если оно возникло и укрепилось не за счет потери воли. Если же наша веселость нарушила равновесие, то при следующем же неприятном воздействии вся душевная сфера погрузится ниже своего нормального уровня и станет депрессивной. Часто для этого и не требуется новое переживание: безвольность и бессилие затянут душу вниз, ниже уровня чувств, подвластных контролю.

Чем менее сознательно мы переживаем наши чувства, тем более они становятся жертвами катастроф. Потеря равновесия есть перескакивание сил внимания в такую зону, где опыт человека невозможен. Это скрытое намерение не подсказано волей. Радость часто служит средством для такого скачка. Существовало даже такое распространенное мнение, что истинная радость может воз-

никнуть *только* как скачок, в состоянии интоксикации, когда внимательность души значительно стирается.

Если при радостном переживании сила концентрации остается и может *жить* в чувстве, а не использует радость как трамплин для своего скачка, тогда радость теряет свой поверхностный характер и становится спокойным внутренним переживанием, в конечном счете помогающим человеку прощать других и разрушать свою обидчивость и само-ощущающую сверхчувствительность.

#### 4. Позитивность

Взращивание той живущей в мышлении силы, которой мышление обязано своей способностью чистой бессамостной приязни к окружению, к вопросам и проблемам, — способностью духовной любви — называется позитивностью. Это состояние души можно хорошо уяснить из Гетевской версии старой персидской легенды об Иисусе Христе:

«Случилось так, что Господь шел с учениками мимо разлагающегося трупа собаки. Все остальные отвернулись с омерзением, Он же восхищенно говорил о том, сколь красивы зубы этого трупа».

Подобный душевный настрой есть позитивность. Уродство, ненависть, неправота не должны удерживать нас от поиска добра, красоты и истины где бы то ни было. Это никак не означает отсутствия критического воззрения или закрывания глаз на негативное. Не надо называть плохое хорошим, а черное белым. Тот, кто восхищается красотой зубов у мертвой собаки, видит также и разложение, но безобразное не мешает ему видеть прекрасное.

Этот душевный строй научит нас находить ту отправную точку, исходя из которой человек может в любви и понимании поставить себя на место чуждых ему явлений или существ и вместо того, чтобы судить о них, спрашивать, как это чуждое произошло, что оно такое, почему оно так действует? Отсюда проистекает истинное сострадание и стремление помочь где можно; отсюда же — сила суждения, позволяющая судить, могу ли я помочь и как это сделать лучшим образом.

В этом упражнении открывается способность чувствовать, что происходит вокруг, и эта способность перерастает пределы нашего собственного существа. Человек замечает многое из того, что

раньше прошло бы незамеченным. Позитивность можно суммировать как средство преобразования невнимательности, свойственной каждому человеку. Окружение становится чем-то принадлежащим собственному существу. Предпосылкой этого упражнения служит концентрация. Все бурное, страстное, аффектированное стремится разрушить эту новую, направленную вовне чувствительность.

Упражнение в позитивности было описано в предварительном виде в разделе 4.4. Формулировки, приведенные здесь, служат для медитативного углубления.

#### 5. Непредвзятость

Импровизирующее сознание, в котором вызревает мысль-воля (Denkwille), не должно никогда терять своей открытости и восприимчивости из-за чего-то, что оно уже пережило раньше. Невиданное или неслыханное надо встречать с радостью и никогда не отвергать. Все может высказать человеку нечто новое. Такой настрой души не означает, что собственный опыт проходит бесследно и человек ничему не научается, — он лишь означает, что старое не ограничивает нового и что всегда остается возможность новому вступить в противоречие со старым. Так в ученике появляется доверие или «вера», что он может благодаря своим способностям все новое понять, хотя бы до какой-то степени, овладеть этим новым, решить любую проблему. Он не цепляется за старые мнения и опыт, но доверяет своей интуиции, исследует возможность изменить и исправить свои взгляды и мнения. Доверие к своему новому способу познания переходит в доверие к новому способу действия. Человек может следовать своим начинаниям, своим намерениям с доверием к ним. Неудачи не заставляют его сдаваться, но способствуют пробуждению в нем новых сил для преодоления препятствий.

Чем менее жестко прошлое человека вылепило его мнения, намерения и привычки и чем больше прошлый опыт обогатил его способностями, тем легче ему правильно воспринимать новое. Опыты более высоких плоскостей сознания новы для каждого человека, они не повторяются и полностью отличаются от подобных им переживаний обычной жизни. Вновь некая способность

ощущения, как бы вырастая из жизни привычек за счет внимательного избегания предвзятостей, оцупью дотягивается до новых переживаний.

Обычное общение сознания с миром состоит в нащупывании своих границ там, где на границе прорывается какое-нибудь существо, вещь, событие. Это осязательное движение обращается вспять, устремляясь в обратном направлении – нащупывая себя, ощущая себя, поскольку деятельность сознания не может найти перехода на границе, т.е. не может нейтрализовать точку прикосновения и освободить ее от ее характера само-ощущения. Ощущение границы при этом усиливается и частично, а то и полностью захлестывает встречу с тем самым новым существом или вещью, встречу с происходящим.

Упражнение по сути состоит в нейтрализации точек границы сознания, в их частичном растворении. В момент встречи, момент события пробуждается некая мысль, или вдруг само по себе появляется чувство, или образуется связанная цепочка мыслей или суждение относительно рассматриваемого. Упражнение на непредвзятость состоит в освобождении мыслей или суждений: оно намеренно ослабляет их, когда они уже возникли, разбивает любой незрелый вывод или торопливое суждение, и теперь мы просто мыслим: «Вот оно происходит так» или «Сейчас обстоит так». Наш теперешний шаг означает активное *ожидание*, сознательное опустошение той части души, где мы обычно находимся в плену наших мыслительных привычек или привычек чувства. Когда удастся усвоить такое отношение, почти сразу же чувство начинает терять свою жесткость. Непроницаемые грани, которые доселе твердо держали границы сознания, начинают сплавиваться, размягчаться. Точка контакта с чем-то новым – будь то событие, существо, или вещь – таким образом нейтрализована, она теряет свой автоматический характер отражающей границы, пропускающей лишь информацию. Теперь на передний план выступает переживание *стиля* этого касания. Встреча с новым – а новым становится все – произойдет уже не в одной точке, а в целой линии, целой плоскости, во всем пространстве, объемлющем воедино и самого испытателя, и его опыт, и происходящее, и новую вещь или существо.

## 6. Прощение

Последовательно выполняя пять описанных упражнений, мы строим в душе уравновешенность. Исчезает недовольство миром или его проявлениями. Постепенно в все более и более пробуждается *настроение прощения*. Оно противоположно равнодушию, более того, оно дает способность работать, сущностно улучшая мир. Открывается спокойное понимание вещей, для которого душа была прежде закрыта. При этом пробуждаются терпение, терпимость к людям, другим существам и действиям. Человек избегает всего *лишнего*, всякого самодовольства, критики несовершенного, дурного, злого и не просто избегает, но старается их постичь. Он не отводит в сторону свое понимающее участие, но старается поставить себя на место другого и выяснить, как ему помочь.

Регулярная практика шестого упражнения приводит душу в соприкосновение с силой, которая может быть «направлена», в частности, на внимание. Тем самым душа выстраивает свою независимость от психического реагирования.

Психическое реагирование не является элементом настоящего времени, не возникает из моментального присутствия воли, но является дополнительным движением к уже-прошедшему, к ориентированному на прошлое характеру события и мыслей, «воздействует назад», тогда как само-усиливающаяся воля, о которой говорилось в пятом упражнении, — она нынешняя, сиюминутная; она есть воля человеческого настоящего.

Это означает, что способность чувства развивается и становится органом чувства, и орган этот ощущает мир, поскольку природа подвластной нам силы такова, что ее проявление открывает связь со всем, от чего душа в своем эгоистическом само-чувствовании отратилась, отторглась, чего она не смогла в себя принять.

Посредством шестого упражнения человек стремится сделать действительным свое сознание в соответствии с природой этой подвластной человеку силы. Мышление будет готово освободиться от видимо-конкретной информации, будет дифференцироваться дальше и строится в кругу дотоле неведомых связей, в соответствии с задаваемыми ими требованиями. Оно (мышление) будет готово непрестанно освобождаться и вновь сплетаться. Для него ничто не потеряно, все будет для этого мышления ценностно, ничто не

отбрасывается, ничто не недооценивается. Соответственно изменяется и жизнь чувств — до таких пределов, что она становится независимой от психического реагирования; строится новая система чувственных органов, посредством которой чувствительная способность души сплетается со своим окружением, ей доселе тоже неведомым.

По собственной воле сбросит душа свои тысячелетние привычки: тщеславие, зависть, мстительность и т. д. Неустанный труд даст родиться истинно человеческой улыбке, как первой ступени мудрости. Душа видит мир в новых красках — она добровольно становится частью становления предметов, событий, деяний, и плоды этих деяний наливаются спелостью и зрелостью, излучая ее в пространство.

Душевные силы, типы душевной организации, выстроенные посредством шести «вспомогательных» упражнений, подобны основе в ткачестве. А как поперечная нить — уток, — выстраивается душевная деятельность на восьмиступенчатом пути. Для современного человечества эти упражнения сформулировал Рудольф Штейнер. На первый взгляд они предлагают какие-то вещи, которые и так очевидны для каждого культурного человека\*. Однако строго их соблюсти без специальной тренировки человеку едва ли удастся — и сегодня меньше, чем когда-либо. Приведенные описания, следующие изложению Рудольфа Штейнера, надо рассматривать как краткие наброски. Придание им индивидуальной формы есть первый шаг упражнения.

### *1. Верное представление или верное мнение*

Первое упражнение состоит в том, что мы обращаем специальное внимание на наши представления — на вид и способ как они строятся. Обычно человек отпускает все это на волю случая, на произвол — он что-то слышит или видит и в соответствии с этим образует свое представление. Так познание не может развиваться. Мы должны в этой области упражняться, научиться направлять внимание на свои представления, видеть в них сообщения о внешнем мире. Человек не имеет права довольствоваться теми пред-

\* G. Kuhlewind, Die Diener des Logos, Anhang, Stuttgart 1981.

ставлениями, которые этого свойства не несут. Он должен так построить весь свой мир понятий, чтобы тот стал подлинным зеркалом внешнего мира, и вслед за тем стремиться удалять из души неправильные представления. Требуется приложить труд, чтобы постепенно научиться отличать в своем мышлении существенное от несущественного, преходящее от вечного, истину от простого мнения. Человек старается внутренне остаться совершенно спокойным, слыша речь другого, отречься от всяческого созвучия настроения, но в особенности от всякого случайного суждения, всякой критики, как в мыслях, так и в чувствах. Мы непривычны проверять наши представления на правильность, хотя понимаем, что они часто скоропалительны и возникают под влиянием симпатий и антипатий. Концентрация мысли учит нас образовывать представления исходя единственно из нашей собственной воли. При образовании представлений от некоего впечатления требуется исключить все, происходящее спонтанно, так же как и в упражнении на концентрацию. Если удалось достичь верного представления какого-либо предмета, то появляется некое чувство — я чувствую, что отождествляюсь с правдой, присущей рассматриваемому предмету, с открытием его, его бытием. Если представление образовано неверно, то между реальностью и представлением возникает тягучее, дискомфортное, выматывающее силы напряженное противоречие, поскольку в ложном образе реальность заключена не полностью. Дальше, на этой основе строится уже целый ряд ложных представлений.

Требование отличать вечное от преходящего, истину от субъективного мнения поначалу выглядит чрезмерным. Однако в своем глубинном душевном движении душа склонна их различать, для нее встреча с этим различием есть бальзам и утешение.

«Формирование» мнения или представления не должно сопровождаться спонтанными чувствами. От тех представлений, что образованы без ненужной примеси таких чувств, возгораются затем правильные, должные чувства, созвучные истине и тождественные с ней. На самом деле, лишь истина и должна пробуждать чувства: гармония чувств с истиной ведет к исцелению всех болезней, всех страданий, которые отягощают и зачумляют мир.

## 2. Верное решение или верное суждение

Второй душевный процесс, над которым надо работать, — как мы решаемся на что-то. От всякого безмысленного действия, всякой бессмысленной деятельности надо отказываться. Человек начинает действие только на хорошо взвешенном основании; он пропускает все то, к чему его приводят лишние, не имеющие значения побуждения и мотивы. Если человек убежден в правильности того или иного решения, то решения этого он должен держаться со всей внутренней стойкостью. В этом и состоит так называемое «верное решение», независимое от симпатий и антипатий.

Мы часто поступаем без сознательного решения, нередко даже *против* своего решения. Первый шаг упражнения, посредством которого мы учимся действовать по сознательному решению, — это заметить. Источник решения лежит в суждении о том, что нас окружает; мы ведь *судим* о происходящем. Способность выносить суждение, в которой мы упражняемся, может быть интуитивной (присутствие духа!), и чем точнее придерживается человек своих решений, тем увереннее будет функционировать его способность суждения. Поступок наперекор собственному решению, наперекор собственному суждению наносит ущерб нашей способности суждения, особенно когда это происходит незаметно или если человек задним числом меняет свое решение, оправдывая собственные поступки.

Впрочем, было бы вовсе неверно запрещать любую игру в жизни. Но человек должен знать: «Вот сейчас я играю». Если я поступаю против собственного усмотрения, то надо исследовать, изучить, откуда берется этот властный импульс. Нельзя заниматься его маскировкой. Недопустимо питать иллюзии относительно своих бессознательных импульсов и столь же недопустимо рассудочно их оправдывать. Если уж им следовать, то надо, по крайней мере, делать это на свету сознания — что не удобно и не приятно.

Из борьбы между суждением и посторонними импульсами может возникнуть любовь к силе суждения — раз пережив эту любовь, никто уже не захочет от нее отказаться. Мы даем действовать силе суждения, отсюда рождается любовь к ней же, что в свою очередь усиливает эту же способность и тогда она все больше переходит в духовное присутствие в настоящем, в светлую жизнен-



ность силы суждения, которой свойственна любовь. Поступать в согласии с этой силой есть самая заветная мечта человека.

### 3. Верная речь или верное слово

Третий процесс есть речь. Человек говорит только тогда, когда действительно есть, что сказать. Всякий разговор «для разговора», «чтобы время провести» в этом смысле вреден, поскольку вставшего на путь человека он с пути уводит. Надо отказаться от обычного способа цветистой беседы, где обо всем говорится вперемешку, — что отнюдь не означает, что надо отказаться от общения со своими братьями. Именно в общении должна шаг за шагом развиваться речь, приходя к своему высокому значению. Человек и слышит всякую речь, и отвечает, но — в полном мышлении и в каждом направлении обдуманно. Необоснованной речи всегда предпочитается молчание. Мы стараемся использовать не слишком много и не слишком мало слов. Речь другого выслушивается в покое и затем прорабатывается.

О верной речи много говорилось в разделе 4.2. Глубже развивая упражнение в направлении медитации, начинаешь чувствовать, что оно действительно содержит в себе все другие: сконцентрированность, позитивность, верное представление, верное решение, устойчивость, верное воспоминание и др. Оно ведет к осознанию речи как феномена; упражняющийся начинает прослеживать отдельное слово, дотягивается до его исходного значения, и старается найти правильные слова для природных явлений, до того лишь обозначенных внешними именами, старается найти их «смысл», их «функцию» в мире.

Путь от этого упражнения ведет к созиданию новой общности людей: в нем мы даем вызреть бессловесному Слову, что живет в медитации и в своем ныне-присутствии — бытии в настоящем времени — есть первая новая общая область духа\*.

### 4. Верное деяние

Четвертое упражнение относится к исправлению внешнего поведения. Наши поступки не должны мешать нашим ближним. Все,

\* Сравни. G. Kuhlewind, Die Diener des Logos, Kap. X, XI, XII.

что мы делаем, должно гармонично соединяться с нашим окружением, с нашей жизненной ситуацией. Если внешняя жизнь предполагает наше действие, то мы внимательны к тому, как нам наилучшим образом соответствовать этой задаче. Если мы действуем по собственному импульсу, то точно взвешиваем последствия нашего поступка в том числе и с точки зрения общечеловеческой.

Внешние поступки человека суть продолжения его слов, они «словесны», в той мере, в какой они человеческие деяния. Именно поэтому они представляют общечеловеческий интерес — обычно и тогда, когда это никак внешним образом не проявляется. Поскольку наши деяния суть слова, суть высказывания, с ними надо обращаться как с верной речью: исходить из ясности намерения и исполнять посредством ясного взвешенного осмысления способа деяния. Деяния — в идеале — так же связуют небо и землю, как верное слово.

Совершать действие и высказывать самостоятельное слово — вот зачем человеку дана земная жизнь, дана Земля как необходимое условие. Чистая радость рождается от земного деяния.

Если нас подвигает на поступок другой человек или внешние условия, то действие должно быть продумано настолько, чтобы из продумывания родилась собственная инициатива. Ясность намерения должна пронизать поступок, просиять в нем; так сможет деяние сообщить поступкам и явить другим людям словесную природу мира.

##### *5. Выправление жизни или верная точка зрения*

Пятый аспект есть выправление жизни в целом. Ученик старается жить в созвучии с природой и с духом, не допускать, чтобы его жизнь определяли внешние импульсы или посторонние причины. Он избегает всего, что вносит в жизнь суету и спешку. Ничто не должно ни подталкивать его, ни тащить за собой. Он рассматривает жизнь как средство и предпосылку к работе, к высшему развитию — и поступает соответственно. Он строит заботу о своем здоровье, о своих привычках так, чтобы в результате получилась гармоничная жизнь.

В основе этого упражнения лежит духовный закон, который гласит: «Я-существо может существовать, только тогда, когда оно

постоянно развивается дальше, поднимается по ступеням развития». У Я-сущест в нет того неизменного статичного бытия, как у природных существ или рукотворных предметов. Если Я-существо не развивается вверх, в направлении своих, поначалу надсознательных источников сознания, то оно заболевает, разрушается, приходит в упадок. То есть цель само-развития противоположна эгоизму: оно ведет к рождению истинного Я.

Этот аспект должен до самых дальних пределов пронизать все «устремление жизни». Жизнь должна иметь сознательно созданное устройство и движение, ибо лишь у редчайших людей жизнь строится сама по себе в сторону их дальнейшего развития. Гораздо чаще жизнь стремится выродиться, скатившись в лень, комфорт и эгоистические поиски удовольствий.

#### *б. Верное стремление*

Шестой аспект есть выправление своего устремления. Человек изучает свои способности, свои знания и живет в соответствии с ними. Он старается, с одной стороны, не делать ничего, превышающего его силы, но, с другой стороны, и не пропускать ничего лежащего в пределах его способностей. Ученик смотрит поверх повседневного, моментального и ставит себе цели и идеалы, которые служат на благо здоровья и дальнейшего развития человечества. В целом это можно подытожить так: все предыдущие упражнения должны стать привычными.

Это упражнение побуждает нас к следующему шагу в рамках выправления жизни. То упражнение больше склоняло наш взор к общему образованию жизни, а это больше занимается конкретными направлениями усилия, в соответствии с сегодняшней стадией нашего развития.

Что касается набросков последующих заданий, то их конкретные очертания лучше всего сформулировать или обрести, давая им произрасти из предыдущих упражнений, когда те уже все более и более входят в привычку, — разумеется, отнюдь не «застывшая», что исключается уже самим содержанием упражнений. Иначе говоря: упражнения должны все более расширять свой импровизирующий характер на повседневную жизнь, но не впитывать при этом бесцельности повседневного сознания.

### 7. Верное воспоминание

Седьмой аспект в жизни души таков, что человек стремится от жизни научиться как можно большему. Все может быть предпосылкой для сознательного опыта, который нам помогает в формировании дальнейшей жизни. Все пропущенное мимо, все сделанное недостаточно хорошо ученик оживляет сейчас – чтобы понять, как надо было сделать. То же и в отношении других людей: не с бесчувственной критикой, а с таким же настроем смотрим мы на их поступки. Если человек внимателен, он может многому научиться у других, особенно у детей.

Это упражнение еще называют *верной памятью*: мы помним то, чему научились, помним полученный опыт.

### 8. Собрание воедино

Восьмое упражнение есть следующее: время от времени заглянуть в себя и проверить, насколько далеко удалось следовать своим собственным жизненным принципам; что надо поменять, как достичь этого изменения. Из множества своих слабостей и ошибок мы намечаем одну, следующую, которую надо преодолевать. Мы особо стараемся следить за внутренней прямоотой, честностью перед самим собой. Человек взвешивает свою жизнь относительно всей целостности общечеловеческих целей. Это упражнение еще называют *верным созерцанием*.

Созерцание направляет наш внутренний взор на борьбу, которая постоянно совершается в каждом человеке: борьбу между тем, что он постигает как добро, как человеческую цель в свои светлые минуты, и тем, что прорывается из его подсознательного, из его эгоизма. Не простое дело распознать эгоизм во всех его обликах, в масках альтруизма, подвижничества, порой даже жертвы... Но то, что составляет наши слабости, должно быть распознано как слабости, даже когда они выдают себя за достоинства.

Процесс самопознания состоит в том, что обе сражающиеся в душе стороны получают слово, обе будут выслушаны и признаны. Наша совесть не достаточно взросла для этой задачи, поскольку ее выстроило не Я; к тому же, когда говорит совесть, «противная сторона» не замечается и противостояние с ней остается таким как было.

Актуальный вопрос в нашем самопознании звучит так: что происходит из моего эгоизма, а что есть вклад в общечеловеческие цели? Все, что я делаю, в основном составлено из этих двух компонентов. Мы можем при этом заметить, что нас продвигает по этому пути, что нам мешает, и тем самым найти ориентиры среди схватки борющихся в нас сил.

Внимательно взглянув на упражнения восьмичленного пути, можно заметить, что не считая подробно описанного упражнения в верной речи и седьмого упражнения, все остальные выдвигают для ученика требования, которые с ходу не выполнить. Уже в первом упражнении нелегко различить «существенное» и «несущественное», «проходящее» и вечное» и т.д. Трудно также отличить верно ли решение (упражнение 2), встать на точку зрения человечества (упражнение 4), жить «в соответствии с природой и духом» (упражнение 5), задать себе идеалы, которые способствуют развитию человечества (упражнение 6), или поставить метку, где же человек находится по отношению к общемировой цели (упражнение 8). Все это становится возможно только благодаря долгому тщательному ученичеству и выработке некоторого взгляда на мир. Тем не менее, каждое упражнение содержит отправную точку, с которой любой человек, при наличии доброй воли, может двинуться в путь. При необходимости вполне можно ограничиться данными частными описаниями. Мы уже видели, как далеко может продвинуть нас упражнение в правильной речи. Упражнения восьмиступенчатого пути — по сравнению с четырьмя последними «вспомогательными» упражнениями — ограничены по времени: где-то от 10 до 30 минут.

Очевидно, что все приведенные здесь упражнения избегают прямой сопричастности миру чувств; они берегут пространство, скажем, между концентрацией мысли и инициативой воли, куда вступило бы новое — познающее — чувство.

И наконец: каждое данное упражнение можно безгранично вести вглубь с помощью медитации.

Тот, кто начинает заниматься упражнениями сознания, должен забыть о них за пределами отведенного на них времени, чтобы в обычной жизни сохранилась спонтанность. Кто в страхе дер-

жится за правила, беспокоится о своем душевном и физическом здоровье, тот уже не здоров. Необходимо — пусть это звучит забавно — уделять пристальное внимание своей спонтанности. «Беспокойство» присуще нормальному эгоистическому сознанию, и уже тем самым может быть распознан его характер, противоположный устремлениям школы сознания.

Работая с упражнениями сознания, человек обретает в них опыт, переживает их. Выполнять упражнения, не обретая опыта, означает делать нечто совсем не в том духе, что был описан. При этих переживаниях очень важно различать между «душевными» и «духовными». Поначалу это не легко, поскольку обычно человек вообще не знает, что такое духовный опыт. У него нет никакого примера и представляет он его себе совсем неверно. Поэтому — так важно достигать переживания живого мышления — самого ближайшего к нам духовного опыта. Пережив его однажды, человек уже имеет меру или образец, помогающий ему различать два типа переживаний. Душевные переживания всегда суть само-чувствующие — человек чувствует счастье, или боль, или знакомое настроение. В ходе упражнений, как правило, выступают такие переживания, и само по себе их появление не свидетельствует об ошибках. Ошибка возникает тогда, когда эти чувства культивируются или человек обращает на них внимание, — тогда они уводят его с пути. Внимание должно быть направлено как раз не на них, а на тему упражнения. Духовные же переживания всегда ведут нас прочь от нас самих, даже когда они похожи на чувства. У духовных чувств есть свое, особое качество, они не встраиваются в ленточку от «мне хорошо» до «мне плохо».

Все сказанное особенно касается одного доступного всем упражнения, которое можно выполнять регулярно (ежедневно или еженедельно). Называется оно «обратным просмотром»: человек представляет себе в обратном порядке все, что пережил за день (или, соответственно, за неделю), — начиная с последних событий и так далее, до самого начала. На первых порах, чтобы легче было выполнять, можно представлять себе в обратном порядке только маленькие кусочки истории дня, а потом постепенно научиться просматривать и полную историю. Обратный просмотр преследует несколько целей. Первая из них — самопознание: че-

человек смотрит на себя со стороны как на постороннего. Обратная последовательность способствует этому, потому что здесь меньше примешивается обыденный порядок (в том числе и в ощущениях) и усиливается объективность. Кроме того, упражнение служит тренировкой способности представления, ибо размыкает привычный ход представлений. Могут для этого пригодиться и представление в обратном порядке услышанных повествований, событий, литературных произведений и т.д.

И теперь все-таки вопрос: как же ученику построить свой путь ученичества? Потому что задача эта индивидуальна, а общие рекомендации могут касаться в лучшем случае лишь самых начальных шагов.

После необходимого изучения трудов (см. раздел 5.2) можно начать с концентрации мышления. Через некоторое время ученик присоединяет упражнение в верной речи, практикуя оба упражнения в той мере, в какой может. Эти два упражнения образуют базу ученичества. Если концентрация мышления совсем никак не получается, то человек пробует делать — как предварительное — какое-нибудь простое упражнение в восприятии.

Вдобавок к двум основным ученик берет дальше одно за другим (по 1 месяцу) вспомогательные упражнения. Он каждый день прочитывает одно из упражнений восьмиступенчатого пути, глубоко и медленно входя в него, и старается на следующий день обратить внимание на соответствующие процессы в душе, может быть отведя для этого определенное время в течение дня. Безусловно, со временем должны добавиться и концентрация в представлениях и концентрация в восприятии, но только по собственным силам.

Медитировать ученик начинает тогда, когда способность концентрации достаточно прочна, иначе попытка медитирования неизбежно уведет в мечты и грезы, что, вне всякого сомнения, есть противоположность медитации, а при частом повторении станет действовать как противоупражнение. Темы для медитаций берутся из тех, что описаны в разделе 5.3, но в особенности — первые 14 стихов Евангелия от Иоанна.

Кто вживается в практику медитирования, сам найдет свой дальнейший путь — как в ходе своих духовнонаучных чтений, так и в духе собственной духовной работы и духовного пути.



Медитация есть продвинутая фаза пути. Она выводит нас из эгоизма, дотоле пронизывавшего всю человеческую жизнь. Теперь это уже отнюдь не частное дело, хотя и индивидуальное делание. Поэтому мы завершаем повествование медитацией, говорящей о ее собственном месте в мировом свершении:

ДАЮЩЕМУ — ДАЕТСЯ.





## Глава 6. ЧЕЛОВЕК СВОБОДНЫЙ

### 6.1. Почему мы здесь говорим о свободе?

В главе 2.2 говорилось о том, что часы — даже очень сложные часы-компьютер — не знают, который час. Это понятно уже из того, что детали, из которых состоят часы, ни по составу своему, ни по функции никак не сходны с отдельными частями человеческого организма. Но давайте представим себе, что существует еще более фантастический механизм, состоящий из нервных волокон и клеток мозгового вещества, — он будет знать, который час? Надеюсь, что теперь уже любой наш читатель на этот вопрос не колеблясь ответит «нет». Сам механизм не определяет, есть ли в нем способность знающего — человеческого — сознания или нет. Механизм, пусть даже самый сложный, не может стать кем-то, не превратится в существо, в нем не появится «Я». Вот этот принцип, высшее начало — Я человека — может являть себя посредством здорового человеческого тела; как раз потому и может, что он от этого механизма не зависит. И этот принцип проявляется в феномене автономного внимания, которое не вытекает из физиологии и к физиологии вообще никакого отношения не имеет. Это высшее начало свободно. Насколько далеко его свобода — свобода сознания, свобода внимания — простирается, мешает ли ей что-либо осуществляться в телесности, — это зависит от строения души, от сил, властвующих в ней.

Гигиена сознания и соответствующие средства предполагают хотя бы минимальную автономию или свободу: читатель как минимум может прочесть текст и понять его, может как минимум попробовать рекомендованное средство, т. е. он должен располагать в некоей минимальной степени свободой познания и свободой нравственной. Эта свобода присуща любому мало-мальски нормальному человеку как некое чувство, ощущение, и в этой области чувства она и существует. Свойственное многим так называемое «научное» мышление с идеей свободы никак не согла-

суется, ибо в нем недостает именно этой идеи — идеи Я. Сила, масса, причина, атом, энергия, силовые поля — в этом кругу понятий для Я, дружбы, нравственности, свободы не остается места. Подспудное убеждение, что человек полностью несвободен или предопределен, в том числе и в своем сознании, сводит на нет возможность познавать и возможность нравственного поступка. Истина и заблуждение, добро и зло обретают значение только благодаря свободе. Понятно также, что человеческая свобода ничего общего не имеет и с недетерминированностью или непредсказуемостью физических процессов: случайное событие не свободно. Когда я концентрирую свое внимание, это никоим образом не случайность.

Если естественное ощущение свободы открывает человеку возможность действия, а научное мышление не в состоянии с этой свободой справиться, тогда сознание раздрается надвое, и это постоянное противоречие постоянно ослабляет нашу решимость и в конце концов ведет к глобальной лени, к чему человек и без того склонен: если я несвободен, я, естественно, ничего не могу делать. Противоречия в этой «мысли» человек не замечает. Духовно-гигиенические средства применять тоже нельзя, раз есть убеждение, что человек детерминирован. И изменить отношение к работе, а тем самым и к другим людям, тоже невозможно. Если бы человек был предопределен, т. е. несвободен и в своем познании тоже, то он не мог бы понимать это свое положение. Если же у него возможность свободы есть, но она не реализуется вследствие «научного» воззрения о несвободе — тогда он болен. Если он открывает свою свободу в познании и тренируется в ней, то она начинает просвечивать в его поступках все больше и больше. Но за свою внутреннюю свободу ему приходится сражаться. «Обретение мира» не означает сдачи позиций без борьбы, в особенности сдачи внутренней свободы. Цель упражнений сознания отнюдь не в примирении нас с самими собой, как мы есть.

Сегодняшний человек во многих частях и членах своего душевного существа уже сложен, устроен, готов. Единственным же стремлением его должно быть — стать неготовее. Произойти же это может лишь тогда, когда он сам, по своему собственному независимому решению сотворит некое начало, т. е. из своего соб-

ственного действия начнет расшатывать свою устроенную привычную сущность. И как только он это начнет, он получает помощь от своего надсознания. Чем меньше наша обьденная сущность стоит на пути инспираций, притекающих сверху, тем больше человек черпает в них новые силы и обретает путеводные знаки. Эта весомость активного действия, приступания со стороны самого человека слышится в словах Евангелия от Матфея (7; 7): «Просите и дано будет вам, ищите и обрящете, стучите и отворят вам».

## 6.2. Что такое свобода?

На этот вопрос лучше всего ответить, рассмотрев то, что свободе противоположно. Когда можно сказать, что какой-то процесс протекает несвободно? Когда он с необходимостью следует из какого-то другого процесса, из внешнего окружения, из природного закона. В механике, в мире минералов, в мире растений и в мире животных справедливы строгие законы типа «если (когда) ..., то...». Если температура превышает 0 градусов, то лед тает. Если горошина попадет в землю, то через некоторое время она начинает прорастать. Когда приближается октябрь, олени начинают реветь. Правоту этих законов можно установить по многим свидетельствующим о них фактам. Но существует много человеческих действий, для которых такая зависимость выполняется не всегда, не безусловно. Нельзя сказать «Если поэт хорошо позавтракает и хорошо выспится, то он напишет стихотворение «На море». Нельзя даже сказать, напишет ли он что-нибудь вообще, и тем более нельзя сказать что это будет за стихотворение.

Столь же мало можно предвидеть момент, когда у человека вдруг в голове что-то возникнет – понимание чего-то, шутка, какая-то идея, вопрос. Разумеется, для всего есть определенные условия. Лишь физику качающаяся лампа бросится в глаза как определенная задача и лишь для физика падающее яблоко обратится в вопрос. И до Галилея многие люди, даже многие имеющие интерес к физике, видели что-то качающееся, и до Ньютона видели что-то падающее с дерева, и ничего основополагающего при этом не открыли. Ни из маятника, ни из яблока не следует то, что эти уче-



ные открыли для человечества. Идея гравитации поначалу зародилась у Ньютона уж никак не от падающего яблока.

Из подобного рассуждения ясно, с одной стороны, что *начинать* может лишь *кто-то*, т.е. некое Я. В свете предыдущих выводов можно заключить, что способностью этой обладает та часть человека, что не завершена, не автоматически реагирует, «говорящая» часть человека. Лишь от Я можно ожидать некоего *начала*. И в этом смысле начало, о котором идет речь, есть творение из ничего: для него, естественно, есть некие условия, но оно из них не выпекает.

С другой стороны можно было бы сказать: творение, вопросы, познание — все это, как мы уже убедились выше, суть проблески или некий заем из над-сознания. Как же можно утверждать, что вот это идущее из неосознанной области есть *начинание* человека? Ответ, который даст *современный* человек, противоположен тому, что некогда мог сказать о себе Лютер. Утверждение «Я здесь стою и не могу иначе» исходило из надсознательного религиозного ведения или веры. Современный человек мог бы сказать «Я здесь стою, а могу и иначе». Над-сознание ни к чему его не принуждает, *он сам*, живя в своем уже-прошедшем сознании, должен исповедать свои собственные надсознательные инспирации, *принять их, признать, что он их принял, достичь их*. И притом все это в мощном встречном потоке подсознания, господствующем в нашей жизни почти повсеместно. Эта разницу можно понять, если

посмотреть с точки зрения эволюции сознания: мы живем в такую эпоху, когда институциональный, социальный, коллективный порядок обхождения с высвобождающимися надсознательными силами уступает место индивидуальному обхождению с ними.

Про нынешнее положение человека можно сказать так: человек сегодня находится между над- и подсознательным. Из второго к нему назойливо тянутся мощные импульсы; инспирации же из надсознания – всегда скудны, если он сам ничего не делает, чтобы расчистить им дорогу. И все-таки выбор у него есть. Здесь, где он имеет возможность взглянуть на свое собственное сознание, человек непобедим.

Против этой потенциальной свободы, дарованной современному человеку, в самом же человеке появляется сильное противодействие: нежелание брать на себя ответственность за себя же самого. Вера в авторитеты, поиски духовного водительства, неопибающихся мудрецов, посвященных, мнения которых можно держаться всегда, в любом случае и в любом вопросе, или поиски мировоззрения, такого, как, например, материализм – чтобы все можно было вывести из одного принципа, или веры в то, что человек существо природное, и уж понятно, что ничего начинать не может, веры во врожденный человеческий эгоизм... Потому что не достигнув человеческого Я-существа, мы не можем найти конца в поисках исходных причин. До последней, конечной причины дойти не удастся – можно спрашивать до бесконечности. Последняя причина в этой цепочке есть, наоборот, первая – первичный «двигатель», по Аристотелю – и это есть исходная, творящая начало воля человеческого Я-существа. Дальше пределов этого начала задавать вопросы бессмысленно. Почему создал Моцарт Сороковую симфонию, почему сочинил «Орлеанскую деву» Шиллер? Почему вдруг какой-то человек пожертвовал жизнью за других людей? Так захотел, ответит кто-нибудь. А почему он этого захотел? Тут вопросы должны прекратиться, а на самом деле они должны прекратиться после первого же вопроса, потому что этот последний есть просто словесная вариация первого.

Когда люди задают вопросы о причинах, первопричинах, истоках, они должны понимать, что в области над-личностного, не-я-сущего нельзя ни осуществить, ни представить себе начала.

И пусть тот, кто задает вопрос, спросит сам себя: «Почему я спрашиваю?»»

### 6.3. Реальность свободы

Чувство свободы просто есть. Мы живем, действуем, говорим так, будто мы про себя убеждены, что мы свободны – свободны в нашем выборе, наших решениях, в жертвах, которые мы принедем. Мы часто заблуждаемся, не распознавая наших собственных, порой подсознательных мотивов, или распознавая их, но не зная, почему они для нас являются движущей основой, поскольку они коренятся в подсознании. Однако наше уже-прошедшее сознание оказывается решающим и в этом случае. Если в жизни моего мышления сами собой всплывают ассоциативные представления, то свободный выбор уже находится под угрозой. Но коль скоро я способен направлять мое внимание, мое мыслящее, представляющее, воспринимающее внимание, то чуждые мне, не от меня исходящие движущие основы не могут иметь значения. Могу ли я думать, наблюдать, представлять то, что я хочу? В какой мере? Как долго? Мера нашей свободы заключается в том мгновении, когда мы испытываем нашу способность концентрации.

Практическая жизнь происходит так, как будто человек свободен, и наш уголовный кодекс предполагает нашу свободу, указывая обстоятельства, препятствующие нашей свободе: алкогольное опьянение, душевную болезнь и т.п. Но наше понимание противоречит ощущению свободы и жизненной практике. Трудно отыскать возможность свободы в нашей душевной жизни, и трудность эта вытекает из незнания принципа Я. Ни наука, ни общепринятый способ мышления не знают самой идеи этой реальности, которая составляет исконную суть человека. И это при том, что лишь она делает возможной любую науку, любое сомнение, любое высказывание. Следующие рассуждения помогут нам подойти ближе к этой идее.

Когда мы рассуждаем о свободе или несвободе, когда мы приписываем этим рассуждениям значение истины (или даже значение ложности), когда мы вообще чему-то приписываем какое-то

значение, это может происходить только из свободы, иначе наша речь была бы природным процессом. т. е. была бы задана заранее, детерминирована. В этом случае мы не могли бы утверждать, что мы несвободны, потому что даже это утверждение было бы несвободным, — хотя вести себя соответственно мы вполне могли бы. Чувство свободы было бы иллюзией. Но тогда та инстанция, которая наблюдает и замечает эту иллюзорность, должна была бы оказаться свободной. Иначе в наблюдении и распознавании нет никакого смысла.

«Мы бы не могли заметить», «иначе это не имело бы никакого смысла» — в этих фразах есть нечто такое, чего в детерминированных системах, таких как природа или компьютер, вообще появиться не может: условное наклонение (форма возможности), которое есть жест человеческой души. Исходно заданные системы знают только утверждения типа «А тождественно В»; всякие «хотя», «однако», «но и» и т.п. идут от человеческой души, так же как и «покой», «тишина», «начало», «конец» и т.д. Эти упомянутые выше понятия можно постичь только интуитивно, в них нельзя человека ввести, их нельзя объяснить. Их источник — не природа. Мы еще можем это ощутить и очень сильно, когда ребенок использует слова типа «хотя», или «серьезно», — мы сразу настораживаемся, хотя и не вполне знаем, почему. Поскольку эти слова берут свое начало во внутренней жизни сознания, то нам удивительно, что ребенок дотуда дотянулся. Источник этих понятий — в свободе человека. Человеку только кажется, что для постижения чувственно воспринимаемых предметов не требуется такая же интуиция. Где кончается предмет — можно постичь только благодаря интуиции, образующей понятия. *Весь язык, все мышление могут родиться только из области свободы.* Вот почему в мышлении могут быть ошибки и истины — разумеется, обнаруженные истины и обнаруженные ошибки.

Практический опыт свободы воли мы имеем, например, в упражнении на концентрацию внимания. Поначалу кажется, что концентрируясь, мы суживаем внимание, потому что мы направляем его прямо на выбранную тему и не позволяем ему блуждать где попало, как обычно. Но вот вопрос: такое блуждающее внимание — внимание ли это вообще? Станет понятно, что сужение не

есть просто избегание других предметов, но собрание ранее разбросанных сил. И благодаря этой силе, теперь сфокусированной на одной выбранной теме, наше концентрирование становится не просто «отбрасыванием», но событием совершенно иного качества, происходящим на совершенно иной плоскости, обычно не затрагиваемой сознанием. Эта деятельность исходит, как мы сказали, из нашей свободы и благодаря ей мы можем ощутить основное состояние нашей души: ограниченность ее свободы теми помехами, которые произрастают из подсознания: «Я делаю то, чего не должен был бы делать».

Вот где разворачивается борьба человека за свободу, за независимость своей душевной жизни. Ибо свобода ничего общего не имеет с внешними обстоятельствами: они могут ограничить, мешать, даже вынуждать человека к чему-то, но лишь в отношении реализации его желаний, осуществления его действительных идей, полученных им интуитивно. Главный вопрос — свободен ли он в своем сознании. Если нет, то вопрос внешних обстоятельств вообще отпадает. Лишь когда человек свободен в своем познании и в своих намерениях, тогда встает вопрос о внешних возможностях. Ведь когда мы заявляем, что окружение есть некий фактор, препятствующий нам или ограничивающий нашу свободу, то при этом по умолчанию принимается, что сознание наше свободно. Любая другая предпосылка приведет к противоречию.

Речь, мышление и способность прямостояния не могут быть унаследованы. Любой ребенок, вне зависимости от своего происхождения, может легко усвоить любой язык как родной. Даже способность звукообразования не наследственна, иначе произношение выдавало бы ребенка, случись ему усваивать родной язык, отличный от языка его родителей. Наследовать можно только нечто законченное, уже сформированное. А в этих трех способностях — человек свободен.

Внутренняя свобода, свобода сознания проявляется в сегодняшней способности человека задавать вопросы, истинные вопросы. Если вопрос — не просто формальность типа «Который час?», но направлен на нечто существенное, то он может прийти лишь из свободы, или не происходить — из-за несвободы. Для детерминированной системы вопрос имеет смысл лишь как



формальность. Растения, звери и автоматы вопросов не задают. Но человеку, обладающему возможностью спрашивать, часто бывает трудно поставить *правильный* вопрос. А это всегда его самый большой, самый тяжкий вопрос — вопрос о *смысле* всего сущего.

Человек мог бы спросить неизмеримо много. Мы видели, что человек находится в совершенно иных отношениях с природой, нежели с рукотворным миром, ибо он не знает смысла, значения природных объектов или явлений. Он не может проникнуть в них мышлением, понимая их, как понимает значение ложки или собственной шляпы. Значит он мог бы бесконечно задавать вопросы. Он не делает этого — и тут начинается его отречение от своей человеческой сущности, отказ от себя. Найти вопрос — вот способность здорового состояния человека, редкого, конечно, но отнюдь не невозможного. Следовать своему вопросу — еще большая свобода, не только свобода воли и работы, но Интуиция. Что бы ни было — если присутствует воля и действие в выбранном направлении, придет необходимая интуиция.

Есть одна вещь, которой может обладать лишь Я-существо, поскольку она свободна и не задается заранее, — это юмор. Ибо в юморе всегда есть некая неоднозначность и понять юмор может лишь тот, кто постигает неоднозначность сразу, кто может одновременно понять несколько смыслов или возможных интерпретаций ситуации или текста. И эта неоднозначность непредсказуема. В компьютерной науке часто исследуется проблема, может ли человек, и если может, то как, различить, говорит ли он с другим человеком или с искусно построенным и запрограммированным компьютером? Простейший путь был бы вставить неожиданную шутку. Если ваши слова воспримут серьезно и шутка останется незамеченной, то вы знаете, что имеете дело с компьютером, пусть он даже выглядит как человек. Есть много людей, которые не могут понять ни одной шутки, и это значит, что они уже на пути к тому, чтобы превратиться в автомат.

Из всего сказанного нельзя ни утверждать, ни отрицать человеческой свободы. Потому что вся сфера наших привычек вместе с подсознанием и всей нашей биологической природой действует на наше сознание заранее заданным образом, а свобода проявляется в мышлении и во внимании. *Реализовать или отка-*

заться от возможности своей свободы — зависит от самого человека. Насколько далеко ему удастся продвинуться на пути собственной свободы, вопрос частично его самого, частично обстоятельств, в которых, можно не сомневаться, он оказался частично из-за своего выбора, но частично из-за внешних событий — из-за войны, например, — которые задают новый поворот в его судьбе. Одно можно сказать наверняка: человек может реализовать свою потенциальную свободу, только если он деятельно и созидательно сам ведет свою жизнь.

Мы живем в тесном и замкнутом кругу из повседневных дел, потребностей, вещей и событий, и у человека остается лишь очень немного поводов из этого круга выплянуть. Лишь смерть, рождение и познание указывают и выводят нас за пределы круга. Жизнь никак не *принуждает* нас всерьез заниматься вратами, выпускающими за пределы привычного мира — этот душевный жест лежит в области свободного выбора.

#### 6.4. Что может свободный человек?

Существует огромная разница между чувством свободы и попыткой постичь и обосновать ее. Есть еще и следующий отсюда шаг — суметь опытно пережить свободу, что происходит посредством уже не раз упоминавшегося сиюминутного переживания Я (см. главу 4.4). Это переживание мы можем определить как протяженное и по времени и по сути присутствие духа: то что раньше вспыхивало на мгновение, обретает длительность.

Когда человек убежден в возможности своей свободы, тогда он не только обретет мужество и понятие, что можно что-то сделать для здоровья своего сознания, но та или иная «реальность», особенно душевная «реальность», станет для него диагнозом, а не вечными непреодолимыми законами природы. Если мы скажем, что человек сегодня властно предопределен к эгоизму, то это будет точный и значительный диагноз, и выводом из этого утверждения будет не «так оно есть, так должно быть, так оно и будет», а «так оно есть, но должно быть по-другому», потому что мы понимаем, что так дальше идти не может. Марксизм абсолютно прав

в своем утверждении относительно исторического материализма, по крайней мере в том, что касается последнего столетия: история и политика действительно управляются и служат экономическим интересам и целям отдельных групп. Но отсюда отнюдь не следует, что так и надо следовать этой политике в интересах какой-то группы. Наоборот, надо стремиться преодолеть этот *ныне* действенный принцип.

Современный человек — за редким исключением — работает потому, что он *должен* работать. При этом он пребывает в себялюбивом убеждении, будто бы он работает сам на себя, — что неправда: в обществе, где господствует разделение труда, ни один работающий, из какого бы то ни было класса, не является исключительно потребителем того, что производит, фактически, каждый работает для других. И этот факт противоречит тому самому эгоистическому убеждению, почему работа и становится бременем. На самом деле, человеческая работа — всегда духовная работа, даже когда она выполняется с помощью машин: машина тоже продукт духовной работы (и не надо под этим понимать только процесс ее изобретения). Животное не может работать как человек, ибо у него нет рук и соответствующего рукам разума. А коль скоро наша работа духовна, в ней всегда присутствует доверие, что она делается так, как надо, то есть хорошо. Даже когда наша работа контролируется автоматами, все равно присутствует доверие — к конструктору и к работе по устройству контрольного автомата. В основе всегда присутствует контакт человека с человеком, даже при самом совершенном оснащении бизнеса. Когда я плачу деньги, в принципе всегда возможно, что получатель их припрячет и скажет, что ничего не получил, или наоборот, я начну требовать сдачи с сотни, которую вообще не давал.

Жизнь была бы намного проще, если бы мы понимали, что работаем для других, так же как и они работают для нас. Тогда и труд гораздо меньше бы ощущался как тягость — я делаю что-то для других людей! Если мы захотим проследить, откуда взялась работа *сообща*, то обнаружим, что источник ее — *культ*. Труд был способен приносить дар небесам, и все находки ученых-этнологов подтверждают: такой труд творился и творится с радостью. Сегодня человеку надлежит найти эти «небеса» в «ближнем» — в другом

человеке, в его режущем существе. И можно представить себе, как преодолевая исходный эгоизм (а это проблема только доверия), мы можем вновь распознать в работе ее качество дара ближнему, другому человеку, и творить ее с радостью. Понятно, почему это превращение упирается в проблему доверия: каждый может сказать «да, я буду работать для других так же усердно и дельно, как работаю для себя», но разве не найдется такого деятеля, который просто будет пользоваться трудом других, нимало при этом не утруждаясь? Подозреваю, что найдется. Но ведь они и сейчас существуют, только скрыто, замаскированно. И про них ничто в принципе нельзя сказать, что они сделали бы, если бы ничего не были *должны*, а только *могли бы*.

Попробуйте продумать эту мысль в масштабах какого-то трудового коллектива. Или даже попробуйте *осуществить* этот образ мыслей в каком-то небольшом кругу. Экономически это ничего не стоит – изменение образа мыслей не требует затрат. И я уверен, что *тогда* изменится очень многое. Вспомните о моем джинне из бутылки – ваше изменение образа мыслей служило бы контрольным экспериментом по отношению к тому первому эксперименту.

Что давали человеку и человечеству *праздники*? Переживание надмирных реалий, надмирных существ. Ни один праздник нельзя ввести рассудочным путем – для этого пришлось бы апеллировать к подсознательным инстинктам. Для реального праздника должна переживаться Реальность, праздничная, не повседневная действительность. Проводником такой реальности в прежние времена были религиозные институты, они же, впрочем, руководили и всей жизнью. Церкви и сейчас зачастую претендуют на эту руководящую роль, несмотря на то, что все меньше людей воспринимают это как актуальность и все большая часть жизни переходит под индивидуальную ответственность. Из-за этого индивидуального характера становится трудно переживать праздники, которые всегда есть дело общее. Предпосылкой современного переживания праздника может стать *соединение* тех людей, которые *индивидуально* переживают опыт над-мирной реальности или хотя бы могут ощутить в душе границу сознания. Иными словами, эти люди подвигаются к обретению опыта надсознательных способностей – мышления, спон-

танного умения речи без знания грамматики и фонетики, — и за пределами этих способностей подвигаются к переживанию над-сознательных, сверхчеловеческих существ, которые в этих способностях творят и выражают себя. То есть речь идет о способности СЛОВА, у которой должен быть источник личностный: даже там, где звучит обыкновенное, повседневное слово, можно быть уверенным, что происходит оно из Я-существа. Это *общая* способность — не бывает частного мышления, частной речи. «Открыли» их или «привили» их человеку не человеческие существа. Говоря религиозным языком, можно сказать, что это СПОСОБНОСТИ ЛОГОСА. Прививка этих способностей вводила огромную педагогику в культ, идущий сверху вниз — от прививающего к месту прививки. Сегодня, когда человек уже владеет этими способностями, люди должны сами найти путь дальнейшего развития и идти по нему.

Педагогика для юного человечества была принуждающей, человек постигал ее без собственных усилий, ему ничего не надо было делать — он ничего и не делал, — чтобы достичь строения души самосознающей, которое дает ему возможность взглянуть на собственное сознание и на функции этого сознания. Именно с этой возможностью кончается руководство: все, что может быть принесено дальше, человек может обрести только с помощью сознания, которым сам управляет. Сегодня он должен *искать* интуиции, ведущие его развитие вперед, — потому что их ему никто не даст. Посредством сознания, уже дарованного ему без его содействия, он должен отыскивать свою педагогику и источники своего сознания. И эта педагогика не будет ему помогать в такой огромной мере, во всей его повседневной жизни, не будет так изливаться ему навстречу, как происходило раньше. Символом, знаком этого водительства — остающегося в сверхчувственном мире, действенного на верхней границе сознания, не принуждающего, но лишь уготовляющего — является имя духовного существа, известного разным народам под разными именами. В Европе звали его — архангел Михаил. Традиция говорит нам, что это существо всегда несло заботу о человечестве. Именно он низверг врага человеческого, дракона, с небес на землю, то есть в область человеческого сознания. Можно спросить — ну и что же это за помощь? Какое же благо человечеству, что оно в своей жизни со-

знания отдано во власть враждебных сил? Очевидно, это как-то связано с общим становлением подсознания, которое происходило примерно во времена Романтизма.

В Михаиле можно познать дух сегодняшних человеческих задач. Его можно рассматривать как символ надсознательных источников человеческих духовных способностей, которые ожидают сознательных и поволенных шагов со стороны человека. Дух времени, архангел Михаил хранит надсознательный мир, источники сознания недостижимыми для враждебных сил, эти источники ожидают человека во всей своей чистоте, в то время когда он выбирается в своем повседневном сознании из вз-под власти дракона в подсознании. Эта новая педагогика из над-сознания *ожидает* человека, не спускается сама ему навстречу, не воздействует на него без его усилий. В этом и есть *сила* Михаила — он *ждет*. Его сила вершится в усилиях тех людей, которые его ищут и находят. Он отдает им свою силу так, что она становится их силой, силой искать и находить его. Поэтому его сила — сила человека. Переживая границу сознания, человек может знать об этой силе, он свободен искать эти источники, приближаться к ним, находить их. Михаил никого не манит. Он просто есть здесь, в области бессловесного познания, он Господин РЕЧИ, безмолвно дарующей свыше свою изначальную силу словесным языкам. Михаил освободил эту область от дракона, чтобы человек в своем мышлении без слов мог достигать своих инспираций; с их помощью человек может оздоравливать и собственную повседневную жизнь, одолевая подсознательные вражеские силы в земной жизни.

Четыре времени года украшены и освящены четырьмя праздниками. Так было и в дохристианские времена. Зима приносит нам Рождество, Весна — Пасху, лето — Иванов день, а осень — праздник Михаила. Смысл праздника Михаила в традиции почти утерян, и этот праздник люди должны сотворить сами. Произойти это может лишь в свободном, никем извне не организованном кругу устремленных людей, где каждый избрал целью своих устремлений инспирацию Михаила и ведом этой же инспирацией. Образ победителя дракона придает им силу, чтобы победить дракона в самих себе. Тогда внутренняя горница становится свободной и чистой для устройства нового со-общества, для нового куль-

та, обращенного снизу вверх. . Первый праздник нового вида пробуждает в нас способности воскресить и пережить метаморфозы содержания и других традиционных праздников.

В главе 5.5 мы упомянули о судьбе. Как могут заключаться в одном человеке судьба и свобода? Чтобы понять это, мы должны построить правильное представление того, что такое судьба.

Из всего содержания книги вытекает, что человек никогда не может быть завершенным. Он принадлежит своей сущности, он всегда в пути. А пути осуществления свойственных ему индивидуальных возможностей, разумеется, также индивидуальны. Каждая отдельная ситуация на отдельном пути характеризуется взаимодействием — иногда гармоничным, иногда нет — надсознания, сознания и подсознания. Истинно индивидуальные способности, в каких человеческое Я выражает и высказывает себя на Земле, в телесности, происходят из надсознательного: говорить, думать, воспринимать человек может только индивидуально, хотя Речь, Мысль, Восприятие суть над-индивидуальные мировые явления. Но явлены они через человека, человек им сопричастен. Так же, как надсознательно он учится говорить и думать и надсознательное качественное начало мышления становится его собственной способностью, так же его надсознательное ведет его к *потенциальным возможностям*, которые ему на пути требуются. Человека это ни к чему не принуждает, он сам волен выбирать, как ему этими возможностями пользоваться. Ситуации, когда надо выбирать, частично закладывались в прошлом, — в том прошлом, которое определило сегодняшний путь. Но не все события и возможности таковы. Случаются события, определяющие и будущую судьбу — «определяющие» в широком, нежестком смысле, задающие это будущее более щедро и полно, чем задан рост растения или поведение животного. Фактически, речь идет не о событиях, как таковых, а скорее о *стиле*. Соответственно судьба означает высокую инспирацию, которая проявляется в жизни как возможность и с которой человек может обходиться как с другими инспирациями: выбирать, принимать, отклонять, менять... Подобно тому, как язык не стесняет сегодняшнего человека в его мышлении или в его фантазии, но наоборот — учит его всем тонкостям самостоятельного обращения (например, словообразования), так и язык судь-

бы не сковывает нас, но показывает тем, кто внимателен к нему, те моменты, где мы можем воспользоваться — или не воспользоваться — случаем, продолжая свой собственный путь. Судьба состоит в значительной своей части из избирательного внимания, поэтому одна и та же ситуация для одного значит много, для другого мало или вообще означает что-то совсем иное, один и тот же человек — для одного все, а для других вообще непонятно, что такое.

Поэтому между свободой и судьбой нет никакого противоречия. Наоборот, лишь на примере отдельной человеческой судьбы может вообще идти речь о том, где возможна свобода. Действия человека почти всегда составлены из свободных, радостных, человеческих сил, тех, что берут свое начало из надсознательного, и из того, что всплывает из природной, несвободной и подсознательной части человека. Взаимная игра этих двух половин — обычно неравных — выявляет уникальный человеческий образ. Человек может взирать на себя с гордостью — насколько он выражен в великих индивидуальностях: в Будде, Сократе, Данте, — и может смотреть на себя с горечью: как низко он опустился, со своей рассеянностью, страстями, болезнью сознания. Но и в этом облике есть нечто утешительное, если мы сейчас, на прощание, взглянем на него, взглянем на человека, стоящего на пути с возможностями к добру и ко злу. Он идет по своему пути, неуверенный, спотыкающийся, то отступает назад, то рванется вперед, он зачастую неясно видит... Таковы и есть человеческие деяния и об этом говорит нам Рильке:

Из бесконечных страстных желаний  
Происходят конечные деяния,  
Как слабые фонтанчики,  
Дрожащие, быстро никнувшие.  
Но скрытно от нас  
В этих танцующих слезах  
Явлены наши радостные силы.



## ПОСЛЕСЛОВИЕ

В разделе 2.1 было сказано о характере поголовных коллективных заболеваний. Мы говорили, что никто из заболевших не может распознать собственной болезни. Автор пообещал – если читатель этого еще не забыл – раскрыть секрет, как же он сам сумел распознать и описать такое заболевание.

Те читатели, которые не перелистнули Главу 5, могут, по крайней мере, догадаться об ответе. Автор достиг возможности писать о заболевании сознания благодаря тому, что он шел по пути школы сознания. Опыт автора на этом пути и является основой главы 5, как вообще все, что написано в книге, основано на опыте. Автор крайне заинтересован в том опыте, который Вы, возможно, обретете или уже имеете. Поэтому он просит Вас сообщить ему о Вашем опыте, за что заранее сердечно благодарит, и желает Вам многого достичь в Ваших упражнениях.

## Оглавление

|  |     |
|--|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ .....  | 3   |
| Глава 1. ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ .....  | 7   |
| 1.1. Подготовительная работа .....   | 7   |
| 1.2. Наводим порядок .....   | 14  |
| 1.3. Речь и мышление .....   | 21  |
| 1.4. Надсознание .....   | 26  |
| 1.5. Человек и его мир .....   | 30  |
| Глава II. БОЛЬНОЕ СОЗНАНИЕ .....   | 33  |
| 2.1. Душевные проблемы как феномен .....                                     | 33  |
| 2.2. Отрицание познания. ....  | 34  |
| 2.3. Причины болезни .....   | 51  |
| Глава 3. НЕМНОГО ПСИХОЛОГИИ .....  | 58  |
| 3.1. Внутренняя сторона душевной жизни .....                                 | 58  |
| 3.2. Источник подсознательных привычек .....                                 | 64  |
| 3.3. Эгоизм .....  | 74  |
| 3.4. Как образуется подсознательное? .....                                   | 81  |
| 3.5. Полусвободные силы .....  | 93  |
| Глава 4. ДУШЕВНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРЫ .....                                    | 96  |
| 4.1. Лирическое отступление на тему душевной гигиены ..                      | 96  |
| 4.2. Речь и слух .....   | 102 |
| 4.3. Как обходиться со временем? .....                                       | 112 |
| 4.4. Самочувствие или самопознание?<br>Проблема опытного переживания Я ..... | 133 |
| 4.5. Я и Ты .....  | 140 |
| 4.6. Школа воспринимания .....   | 150 |
| Глава 5. ПОСТРОЕНИЕ ПУТИ ПОЗНАНИЯ .....                                      | 160 |
| 5.1. Что такое путь познания? .....  | 160 |
| 5.2. Изучение трудов .....   | 164 |

|   |     |
|---|-----|
| 5.3. Упражнения в концентрации .....          | 176 |
| 5.4. Медитация .....                          | 183 |
| 5.5. Высвобождение из привычного .....        | 200 |
| Глава 6. ЧЕЛОВЕК СВОБОДНЫЙ .....              | 226 |
| 6.1. Почему мы здесь говорим о свободе? ..... | 226 |
| 6.2. Что такое свобода? .....                 | 228 |
| 6.3. Реальность свободы .....                 | 231 |
| 6.4. Что может свободный человек? .....       | 235 |
| ПОСЛЕСЛОВИЕ .....                             | 242 |

ISBN 5-94610-030-0



9 785946 100304

*Корректор*

Н.И. Маркелова

*Оформление, верстка:*

А.П. Куцын

Лицензия ИД № 05043 от 09.06.2001  
Печ. л. 15,5. Формат 60x84/16. Тираж 1500 экз.  
Знак