





**Чарльз Тарт. Практика  
внимательности  
В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

*Книга о том, как жить в настоящем*

## Введение

Временами я, как и все вы, страдаю из-за печального состояния нашего мира. Не стал ли конец холодной войны поводом для возникновения ужасов «этнических чисток», когда каждая маленькая этническая группка старается уничтожить своих традиционных врагов, не опасаясь чьего-то вмешательства? Не предстоит ли нам, нашим детям и самой Земле медленная смерть по мере накопления бездумно выбрасываемых нами ядовитых отходов?

Боль от понимания этого усиливает неудовлетворенность. Я пытаюсь что-то предпринять, но ничто не помогает. Что я могу сделать? Что значат мои действия? Что может сделать общество, нация, весь мир? Вы читаете газеты или смотрите телевизор и узнаете о замечательных планах спасения мира, которые вызывают надежду и желание действовать, но в конце концов все это кончается ничем. Я, как и все вы, иногда воодушевляюсь движениями, лидерами, программами и планами, которые выглядят полезными, однако обычно они тонут в бюрократической волоките, в лучшем случае оказываясь бесполезными, если не ухудшающими положение.

Соблазнительное отчаяние по поводу состояния нашего мира, нации, общества, друзей, а также нашего собственного ни к чему не приводит и проблемы не разрешаются сами собой. Можем ли мы сделать что-нибудь, хоть *немного*, что действительно будет полезным и не пройдет впустую, как множество хороших идей?

В одном старом анекдоте обсуждается вопрос, какой из способов управления был бы оптимален для психиатрической больницы: республика, демократия, социализм, просвещенная монархия, меритократия, коммунизм или диктатура?

Мы можем вовлечься в обсуждение вопроса, хотя нетрудно видеть, что он не имеет смысла. Психиатрической лечебнице недостает не идей, страстей или творческой энергии; проблема состоит в том, как использовать имеющуюся в наличии человеческую энергию. Ведь это умалишенные! Как бы ни были хороши идеи и цели, их осуществление неизбежно будет извращенным и деструктивным.

Нужно излечить столь широко распространившееся помешательство, привести людей в чувство, помочь им вернуться к действительности из мира иллюзий. Если бы мы могли это сделать, любая форма правления послужила бы добру, и здоровое общество могло бы разумно обсуждать, какая из них является наилучшей.

Иногда идеи и движения совершают что-то хорошее в нашем мире, по крайней мере временно. Но поскольку во многих аспектах наш мир действительно является большим сумасшедшим домом, полным сумасшедших идей относительно того, что является нормальным, то вещи и люди продолжают двигаться к худшему. Я говорю сейчас о мире в целом, но нередко это в такой же мере относится и к нашему внутреннему миру.

Лично я не располагаю социальными, национальными или широкомасштабными программами по решению мировых проблем. Но из личного опыта и своих психологических исследований я могу сделать вывод, что все, что способно помочь людям стать немного нормальнее, восприимчивее, пробужденнее к реальности и к своей глубинной духовной природе, может помочь. Наиболее активные люди, которые не в такой степени отравлены всевозможными идеями, могут принести больше пользы миру, перестать пополнять и без того огромный запас негативных чувств, ведущий к деструктивности, и могут способствовать духовному пробуждению других.

В процессе своего личного развития и профессионального изучения человеческого сознания я узнал несколько полезных вещей, которые могут помочь людям встряхнуться от спячки, стать более внимательными и чувствительными. Рассказывая о них в этой книге, я надеюсь хоть в какой-то степени помочь нашему страдающему миру.

Давайте поразмыслим о четырех состояниях человека, а именно о сне, невнимательности, внимательности и пробуждении.

*Сон.* Человек может просто лежать и быть инертным по отношению к окружающему миру. Это относительно безобидное состояние, если только мир не предъявляет к человеку особых требований.

Но человек не всегда полностью пассивен. Около двадцати процентов обычного сна занято сновидениями. Будучи пассивным внешне, внутри себя мы проявляем определенную активность: оказываемся в различных местах, совершаем различные поступки,

надеемся на что-то, испытываем страх, переживаем успех, терпим неудачи. Сновидение – состояние очень активное, хотя мы и не можем вспомнить значительную часть того, что видим во сне.

Внешняя пассивность вызывается состоянием сонного паралича. Если, к примеру, нам снится, что мы идем куда-то или хватаем что-то, все нервные импульсы, необходимые для того, чтобы идти или хватать, посылаются к нашим мышцам. К счастью, когда мы находимся в состоянии сна, определенная часть мозга посылает к мышцам парализующие сигналы, обездвигивая нас. Иначе время сна стало бы невероятно опасным, так как ум человека был бы в мире сновидений, а тело действовало бы в реальном мире.

Предположите теперь, что мышцы не парализуются и вы действуете в физическом мире, однако вы воспринимаете только мир сна, и ум действует как во сне, так что с точки зрения норм бодрствующего сознания это показалось бы странным и иррациональным. Предположите, что наше обычное состояние сознания имеет гораздо больше общего со сном, чем это принято думать. Предположите также, что в некотором – весьма реальном – смысле наш ум и наши чувства находятся где-то далеко, когда мы, тем не менее, действуем в физическом мире. Допустите мысль о том, что это верно, по крайней мере отчасти, для многих людей, которые считают при этом, что они работают ради спасения мира.

*Невнимательность.* Это слово не что иное, как набор букв, призывающий к тщательному осмыслению. Невнимательность причиняет нам множество страданий.

Я приведу три примера невнимательности из собственной жизни.

Вчера утром, отправившись на кухню за завтраком, я случайно наступил на хвост своему коту Спарки. Он громко мяукнул от боли и некоторое время после этого держался от меня подальше. Я чувствовал себя ужасно: казалось бы, высшее существо, человек, и вдруг приносит боль этому маленькому созданию! Причем я делаю это не впервые. После того как мой ум механически проговорил привычные оправдания – например, что кот мог бы не лезть под ноги, – я подумал, в который уже раз, что нужно всего лишь немного внимательности, чтобы помнить, что на кухне может находиться малыш Спарки и я должен постараться не наступить на него.

Не впервые я даю себе зарок быть внимательнее.

Несколько недель тому назад на занятиях в университете по гуманистической и трансперсональной психологии я прокомментировал слова девушки-студентки таким образом, что это прозвучало весьма фривольно. Я заметил, что говорю что-то не то, когда уже были произнесены три четверти фразы, так что останавливаться было поздно. Прозвучали еще несколько замечаний, так что дискуссия продолжалась. Мне хотелось остановиться и извиниться перед девушкой, но я увлекся предметом обсуждения и забыл о своем намерении.

Через несколько дней другая студентка пришла ко мне и сказала, что ее и некоторых других студенток задело мое фривольное замечание. Это было не только досадно само по себе, но и совершенно не соответствовало их ожиданиям относительно меня. Я публично принес извинения и даже ухитрился использовать свой промах как печальный пример страдания, причиняемого невнимательностью, однако до этого момента несколько человек в течение нескольких дней переживали по поводу моего поступка.

Мне кажется, что в этом случае страдание больше, чем в случае с котом. Кот забыл про боль через несколько минут, а боль, которую мы причиняем людям своей невнимательностью к их чувствам, может длиться довольно долго. Так что я невольно внес свою лепту в море человеческих страданий. Не исключено при этом, что кто-то из нечаянно обиженных мною перенес свои чувства на других людей, продолжая множить страдание.

За несколько недель до этого я вместе с несколькими трансперсонально ориентированными психологами и психиатрами, христианским священником и известным специалистом по сравнительному религиоведению участвовал в дискуссии, где затрагивалась проблема природы *зла*. Не могу сказать, чтобы я любил это слово. Люди иногда, конечно, действуют ужасно, нанося друг другу огромный вред, но я стараюсь по мере возможности видеть и поощрять в них лучшие стороны.

Когда пришла моя очередь высказаться о том, что такое зло, я извинился по поводу отсутствия у меня ясного понимания предмета и желания им заниматься. Лучшее, что я мог сказать тогда, так это то, что зло, по-видимому, не сводится к принесению вреда другим существам, что это нечто вроде получения *удовольствия*, чувство

власти и наслаждение от понимания наносимого кому-то вреда. Я сознался, что временами испытывал удовольствие от нанесения вреда людям и что очень не люблю в себе это чувство и боюсь его, хотя и признаю в себе такую склонность. Однако я настаивал, что вообще-то стараюсь не допускать подобного рода удовольствия.

На следующий день я мчался на машине по скоростной полосе, стараясь быть внимательным к окружающему миру и к собственному состоянию. Практика внимательности в ходе повседневных дел и немного формальной медитации – основная духовная практика на данном этапе моей жизни. Но в тот момент это мне не слишком удавалось: немного внимательности – и десять минут блуждания ума.

Я заметил, что кто-то пытается обогнать меня, но я занимал при этом скоростную полосу, а на других было слишком интенсивное движение, чтобы иметь возможность объехать меня справа. Мне казалось, что еду я достаточно быстро, и не хотелось уступать дорогу. И тут меня внезапно осенило, что я предаюсь злу. Я наслаждался страданием другого и чувствовал себя сильным и довольным от того, что я делал и чувствовал.

Разумеется, это было небольшим злом по сравнению с тем, которое творится в мире, но, тем не менее, это было злом в моем собственном понимании. Я не был внимателен к своим убеждениям. На более глубоком уровне я не был внимателен к моей реальной глубинной природе, которая, как я полагаю, не отделена от природы других людей. Так что страдание, которое я причинял человеку, пытавшемуся меня обогнать, было также страданием, причиняемым мною самому себе. Я был невнимателен к нашей всеобщей взаимосвязанности, к тому, что мы все единое целое, так что причинять неприятность другому – значит причинять неприятность себе.

Таким образом, мы имеем несколько уровней невнимательности: от простой невнимательности к непосредственному физическому окружению до взаимодействия с другими в контексте своих наиболее важных ценностей и реальной природы.

Г.И.Гурджиев, ближневосточный мистик и учитель, говорил, что «человек спит». Мы живем в запутанном мире своих невротических фантазий, во сне наяву, и, к сожалению, при этом мы поступаем неразумно и невнимательно в физическом мире, доставляя массу



страданий себе и другим. Нет охраняющих ночной сон парализующих нейронных цепей, которые удержали бы нас от невнимательных и вредоносных, вследствие невнимательности, действий.

В той мере, в какой мы являемся невнимательными роботами, по своему неразумению порождающими страдания, существует лишь один вопрос, имеющий реальное значение: как нам пробудиться?

*Внимательность.* На своем обычном уровне функционирования люди могут быть достаточно вежливы и уважительны по отношению друг к другу. Но часто это всего лишь *привычки*, фактор обусловленности, вроде обусловленности собак Павлова. Привычки, конечно, делают жизнь более удобной для всех, но обусловленное восприятие мира вызывает лишь упрощенные реакции, как внешние, так и внутренние. Между тем реальность постоянно изменяется, и порой тонкие оттенки остаются незамеченными, так что наше привычное восприятие и мышление, заученный способ чувствовать и действовать определенным образом ведут нас ко многим ошибкам.

Однако можно научиться быть внимательными в своей повседневной жизни, воспринимать мир во всех его тонкостях и более правильно действовать по отношению к другим и самим себе. Это трудно описать, хотя такие слова, как *свежесть*, *внимание*, *умное восприятие*, *живость* могут указать верное направление. Ограниченность привычной жизни, обусловленных восприятий, чувств и действий может постепенно быть преобразована в более живую, более эффективную и разумную жизнь.

*Пробуждение.* «Человек спит». Какой будет жизнь, если мы сможем реально преодолевать нашу обусловленность, видеть жизнь свежим взглядом ребенка, но с умом и силами взрослого, если мы освободим нашу жизненную энергию, заблокированную старыми травмами, защитами и привычками, умерим непрестанные потуги нашего беспокойного ума и начнем понимать, кто мы есть на самом деле, если будем внимательными на самом глубоком уровне?

Большую часть своей жизни я старался выяснить, кто же я в действительности, кто мы такие. Я посвятил многие годы серьезным научным исследованиям в области психологии измененных состояний сознания (ИСС), парапсихических явлений и человеческих возможностей, работе в буддийских центрах, христианских церквях и центрах развития, изучению японского боевого искусства айкидо,

суфийским кружкам и многим другим экзотическим группам; я уж не говорю о многих других вещах, которые могли бы быть ценными для других, но оказались бесполезными для меня.

Мне повезло в том отношении, что мой личный поиск способствовал моим научным занятиям, так что психологические исследования, проводимые мною, подчас были полезны другим в их духовном поиске. Мне повезло также в том, что в процессе овладения научным методом, который можно рассматривать как специальное обучение особому роду внимательности, я научился ясно мыслить и быть осторожным в выводах. В некотором смысле я все в большей степени ставлю стремление к истине, как я способен ее понимать, выше стремления к счастью. Однако счастье, вызываемое стремлением к истине и приносящее огромное удовлетворение, превышает все.

Не поймите меня неправильно, я не принадлежу к тем, кто «пробужден» или владеет истиной. Мне самому вполне очевидно мое невежество и определенная ограниченность. Но я научился некоторым способам меньше погружаться в иллюзию, быть более внимательным, находиться в большем соприкосновении с внешним и внутренним миром и, по крайней мере, быть чуть более пробужденным.

В 1986 году я опубликовал некоторые наиболее важные результаты своих поисков в книге *«Пробуждение: преодоление препятствий к осуществлению возможностей человека»*. Я применил знания современной психологии к изложению (и в отдельных моментах к некоторому расширению) одной из великих традиций обучения внимательности – учения Г.И.Гурджиева. Эту книгу я считаю самой важной из моих работ.

Она содержит систематизированное толкование природы сна наяву и техник пробуждения. Она предназначена для моих коллег-психологов трансперсонального направления и для широкой публики – для тех, кто стремится стать более внимательным и пробудиться. Судя по письмам, полученным мною, книга оказалась полезной многим людям.

После 1986 года я продолжал учиться внимательности в повседневной жизни, а также занялся регулярной практикой медитации, приносящей моменты более глубокой внимательности и прозрения. Я не уверен, что с той поры нашел что-нибудь принципиально новое, но я стал более гибким в своей жизни, практике

и, возможно, научился тоньше – а вместе с тем и проще – выражать свои знания.

Последние девять лет я под руководством нескольких тибетских лам, в частности под руководством знаменитого Согьяла Ринпоче, изучаю *дзогчен* – учение тибетского буддизма. Мне это представляется естественным продолжением предыдущей работы. Учение о внимательности, основное в системе дзогчен, подкрепляет многое из того, что я знал ранее относительно внимательности и пробуждения, а учение о сострадании и служении в высшей степени помогает мне в обучении сердца – в том, в чем я всегда нуждался. Учение дзогчен значительно глубже моих собственных представлений, и я надеюсь обрести с его помощью более глубокое понимание и жизненную практику.

Осенью 1991 года Согьял Ринпоче предложил мне провести семинар по психологическому пониманию внимательности для Содружества Ригпа – организации, способствующей распространению учения Ринпоче в Соединенных Штатах. Форма, которую принял этот семинар – день, посвященный основам и технике внимательности, вначале и затем три вечера, посвященные применению внимательности в повседневной личной жизни, – оказалась удачной. Участники семинара располагали различным опытом в формальной медитации и практике психологического развития и принадлежали к различным профессиям (там были инженер, физик, няня, социальный работник, плотник и школьный учитель). Один из них два года изучал саперное дело, чтобы усилить внимательность в повседневной жизни. Вопросы слушателей, касающиеся различных специфических ситуаций, и их рассказы об опыте внимательности в повседневной жизни, их успехи и неудачи весьма обогатили содержание нашей работы. К счастью, все записывалось на магнитофон.

Как было отмечено, мой стиль проведения семинаров сильно отличается от стиля моих книг. Он менее формален, богаче, динамичнее и живее. Я лишь слегка отредактировал текст и добавил кое-что для лучшего понимания, стараясь держаться как можно ближе к духу семинара. На семинаре один и тот же материал нередко рассматривается под несколько отличными друг от друга углами зрения, с тем чтобы участники могли с ним поработать, хотя при написании книг я этого не делаю, произвольно стремясь к сжатости

текста. Я полагаю, что это хорошо для самого процесса обучения. Практические упражнения, использовавшиеся во время семинара, описываются достаточно подробно, чтобы читатель мог применить их. Вместе с тем я рекомендую обратиться к книге «Пробуждение», где техники внимательности приведены в стройную систему. Сочетание этих книг может сделать весь материал еще более содержательным.

Я добавил к материалам семинара два приложения. Первое – статья, первоначально опубликованная в «Журнале гуманистической психологии» и касающаяся специальных упражнений по переносу в повседневную жизнь внимательности, развиваемой в процессе медитации, а также общих принципов таких упражнений. Это описание дополняет многие из тем, затрагиваемых в основной части книги. Второе приложение содержит список рекомендуемой литературы по внимательности в повседневной жизни и формальной медитации.

Я, однако, не устаю повторять, что, хотя читать о внимательности полезно, *идеи относительно внимательности еще не сама внимательность*. Думать о присутствии – не значит присутствовать. В конечном итоге ценность этой книги измеряется тем, насколько вы освоите практику внимательности и сумеете применить ее в повседневной действительности. Иначе, представленный здесь материал, вместо того чтобы прочно войти в вашу жизнь, останется лишь в области приятных фантазий.

Несмотря на то что я старался сохранить колорит и динамику семинара, мне не совсем удалось создать эффект присутствия. Кроме того, лучше всего работать с людьми, стремящимися стать внимательнее, в особенности под руководством учителя, который более внимателен, чем они сами. Дальше я подробнее остановлюсь на некоторых моментах, связанных с работой в группе.

Хотя неформальность стиля делает эту книгу легкодоступной для широкого читателя, хотелось бы отметить, что она прежде всего предназначена для моих коллег по трансперсональной психологии. Точное и глубокое наблюдение внутренних психологических процессов крайне важно для развития нашей дисциплины. Описанные в книге методы самонаблюдения и самовоспоминания могут найти применение во многих областях трансперсональных исследований и переживаний.

Я надеюсь, что читатели, желающие оказать помощь в улучшении состояния нашего мира и жить более внимательной жизнью, найдут данную книгу весьма полезной.

*Пайн-Эйри, округ Мендоцино, Калифорния,  
4 июля 1993*

# Глава Первая

## МЫ – НЕВНИМАТЕЛЬНЫЕ РОБОТЫ, СПОСОБНЫЕ ИЗМЕНИТЬСЯ

Наше сегодняшнее и три последующих занятия проводятся в пользу «Содружества Ригпа» – организации, построившей здание для проведения встреч, где мы сейчас и находимся. Слово *ригпа* используется в традиции дзогчен тибетского буддизма как указание на нашу не поддающуюся интеллектуальному осмыслению изначальную природу Будды – предельную ясность, чистоту, восприимчивость и сострадание, которыми мы можем обладать.

Я – член «Содружества Ригпа», американской ветви международной организации, поддерживающей учение и деятельность Согьяла Ринпоче, известного тибетского ламы [1]. Однако наш семинар я провожу не как буддист: в этой области я пока что чувствую себя начинающим. У меня есть определенный опыт в гурджиевской работе – традиции, обучающей большей внимательности в условиях повседневной жизни. Так что, прежде всего, я буду опираться на эту традицию. Разумеется, мое знакомство с дзогчен, равно как и мои познания в области современной психологии и других дисциплин, так или иначе проявятся тоже.

Я очень люблю мирскую жизнь. У меня нет никакого желания жить в монастыре, так что для моего стиля жизни крайне важно учиться большому присутствию и внимательности в повседневности. Я, как и многие другие, значительную часть времени провожу, теряясь в своих мыслях, поддаваясь эмоциям или совершая разные экстраординарные поступки. Но я обнаружил, что практика внимательности, предлагаемая гурджиевской традицией (я вношу в нее кое-что и из современной психологии), может помочь мне хотя бы отчасти избавиться от потока мыслей и чувств, мешающих человеку войти в контакт с реальностью.

## ХОРОШИЕ И ДУРНЫЕ НОВОСТИ

Помните, как одно время в моде были шутки про хорошую и дурную новость? Я начну с хорошей.

Она состоит в том, что наша глубинная природа чудесна, и это дает нам надежду. Мы можем стать менее сумасбродными. Мы можем обрести больше живости и чувства реальности и больше соприкоснуться с собственной глубинной природой. Существует также множество способствующих этому методов, и хотя они нередко требуют социальной поддержки, их трудно практиковать на свой страх и риск.

Дурная новость состоит из двух компонентов. С одной стороны, мы запрограммированы таким образом, что имеем весьма жалкое представление о себе и о жизни, и это постоянно приносит нам неприятности. С другой – эти программы срабатывают в нас автоматически и постоянно «прокручиваются» и поддерживаются невнимательностью и бездумностью нашего общества. *Нам не требуется никакой внимательности, чтобы ориентироваться в повседневной жизни: все происходит само собой.*

Гурджиев, который подходил к вещам прямо, говорил об этом без обиняков, а именно, что *большинство людей, которых мы встречаем на улице, мертвы.* Они ходят и разговаривают, делают карьеру, занимают высокие посты, но они мертвы. Их внутренняя сущность, душа, дух – как это ни называй – до такой степени погребены под хламом запрограммированности, что практически они просто машины.

Я не люблю утверждений, что кто-то безнадежен. Это противоречит моим собственным надеждам и темпераменту. Однако множество людей настолько глубоко погрязли в своей обусловленности, что шанс измениться у них весьма невелик. Они будут жить и умрут как запрограммированные автоматы. И все мы в значительной степени подобны *автоматам.*

Я собираюсь сегодня, с одной стороны, изложить некоторые соображения о том, зачем нужно быть внимательным, что помогает и что препятствует этому, а с другой – предложить ряд средств, позволяющих стать внимательными в нашей повседневной жизни. Однако эти средства окажутся совершенно бесполезными, если вы не

станете ими пользоваться; *они* будут работать только в том случае, если работать будете *вы*.

## **ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ**

Быть внимательным не так уж и трудно. Здесь не требуется особых усилий. Проблема состоит лишь в том, чтобы постоянно помнить об этом.

Идеальный способ выработать внимательность предполагает, что вы все время делаете небольшое усилие для того, чтобы быть более внимательным. Это именно то, что мы *должны* практиковать. Однако, поскольку мы не в состоянии проделать это достаточно хорошо, нам необходимо иметь рядом просветленного учителя, который тонко чувствует, когда мы соскальзываем в фантазию, принимающую вид обыденного сознания, и говорит нам в этот момент: «Проснись!» Это было бы особенно полезно в те моменты, когда наблюдение собственной механичности могло бы привести к серьезному прозрению. Но найти такого учителя нелегко, тем более если речь идет о его присутствии, когда внимательность особенно важна. Так что подобная идея тоже не очень хороша. Эту работу необходимо делать самим. Существуют методы, которые могут помочь человеку помнить себя.

Если вы не в состоянии определить, в какие моменты полезнее всего вспомнить о необходимости быть внимательным (обычно это моменты, когда человек глубоко погружается в фантазию, искаженно воспринимает действительность или готов сделать какую-то глупость), то мы прежде всего можем посоветовать напоминать себе о внимательности как можно чаще. Но может оказаться и так, что человек не вспомнит об этом даже в решающий для него момент, когда внимательность привлекла бы его к чему-то такому, что могло бы его глубоко обеспокоить, потрясти или изменить его жизнь. Наши бессознательные психологические защиты позволяют нам избегать беспокойства. Иными словами, мы склонны претворять практику в повседневную реальность в моменты наименьших, а не наибольших



возможностей, то есть не в те психологически богатые моменты, когда мы научились бы большему и больше могли бы сделать.

Не имея постоянно рядом с собой просветленного учителя, мы можем воспользоваться стохастическим, то есть *случайным*, вероятностным учителем, который напоминает нам о внимательности, не ожидая, пока нам покажется, что мы пребываем в соответствующем для этого настроении. Некоторые из стохастически определяемых моментов могут оказаться совершенно пустыми (хотя и они перестанут быть пустыми, если мы станем немного внимательнее), а некоторые – представить интерес с точки зрения обнаружения собственных психологических привычек и того, что мы защищаем и что мешает нам быть более внимательными.

### **КОЛОКОЛ, ЗОВУЩИЙ К ПРОБУЖДЕНИЮ**

Таким стохастическим учителем может быть магнитофон. Он будет воспроизводить звук колокола через произвольные промежутки времени. Что бы мы ни делали в эти моменты, нужно на мгновение остановиться. Если мы находимся в движении, остановимся на несколько секунд, но важнее всего при этом остановиться психически. Дайте уйти поезду мысли! Не бойтесь ее потерять, на ее смену придут другие. Я могу вам это гарантировать.

Итак, когда зазвонит колокол, остановитесь на несколько секунд и придите в себя. В особенности постарайтесь *прочувствовать свое тело*. Мы будем много говорить о том, как использовать его для сосредоточения внимания, потому что оно обладает замечательным качеством, которое отсутствует у ума: оно живет только в здесь и теперь. Оно не знает ничего о прошлом или будущем, в то время как ум обычно находится либо в прошлом, либо в будущем. Вы можете использовать свое тело как орудие для закрепления себя в настоящем моменте [2]. (Прямо сейчас прочтите примечание.)

После того как я в течение ряда лет использовал на семинарах эту технику, мне довелось услышать от своего приятеля рассказ одного буддийского монаха из Вьетнама о том, что во вьетнамских деревнях

существовал обычай (не знаю, сохранился ли он) неожиданно звонить в колокол. При этом все на мгновение останавливались. Какая прекрасная картина: люди, занятые различной работой и находящиеся на расстоянии одной-двух миль от колокола, замирают на миг и вспоминают посреди повседневных занятий о своей внутренней природе! У нас будет нечто подобное, пока мы вместе [3].

## ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЕ С УБЕЖДЕНИЯМИ

Чтобы начать с чего-то практического, мне хотелось бы предложить вам мысленный эксперимент, прежде чем я начну излагать трудный теоретический материал. Этот эксперимент можно назвать экспериментированием с убеждениями. Он состоит в том, чтобы вы *произвольно* на строго определенный отрезок времени (например, на десять минут) поверили, насколько это возможно для вас, в те или иные предпосылки. Подобная процедура значительно отличается от того, как формируются многие из наших убеждений, которые мы сохраняем затем в течение всей жизни. Обычно мы не принимаем никаких решений относительно их содержания и продолжительности существования. Экспериментирование же с убеждениями – это именно эксперимент: вы принимаете определенное убеждение и смотрите, что будет происходить в течение того времени, пока вы этого убеждения придерживаетесь; затем расстаётесь с ним и оцениваете его воздействие.

В этом эксперименте я хочу затронуть некоторые убеждения, важные для западной культуры, хотя они и распространены по всему миру. Эксперимент также дает возможность прояснить такие вещи, в которые мы верим, *не задумываясь*, не отдавая себе в этом отчета. Мы прочтем «утверждение веры» как стилизованное под христианский «символ веры», но отражающее современные представления. Мы не имеем в виду само христианство; это касается лишь того, что происходит в нашей культуре, внушаемых нам представлений о реальном мире и нас самих, а также тех последствий, которые

вытекают из этого обусловливания. Мы собираемся произвольно поверить в это и проследить за своей реакцией.

Это необходимо потому, что мы приходим к внимательности не просто как нейтральные наблюдатели, незаинтересованные лица, видящие вещи такими, каковы они есть на самом деле. Мы несем с собой значительный культурный багаж, и этот факт важно пережить на собственном опыте.

Но прежде чем начать эксперимент, закройте глаза и спросите свое «я», хотите ли вы принять в нем участие. Прислушайтесь к себе: соглашается ли ваш ум на это?

(Читатель, остановитесь на минутку и проделайте то же самое.) Если в ответ вы услышите «нет», попытайтесь уговорить себя, спросите, не позволит ли ваше глубинное «я» поэкспериментировать минут десять-пятнадцать, а после этого вы вновь вернетесь к тем убеждениям, которые запрограммированы в вас и которые вы считаете своими.

(Читатель, проделайте и это, если необходимо.) Если вы все же получите ответ «нет», то притворитесь, что участвуете в эксперименте, не вкладывая в него в действительности никакой энергии. Так вы не будете выделяться среди других.

Чтобы использовать различные культурные нормы для усиления эмоционального воздействия эксперимента, я попрошу вас встать, сконцентрировать свое внимание, положить правую руку на сердце – так, как если бы вы приносили присягу флагу. Давайте встанем в несколько рядов и медленно прочтем текст вместе.

(Читатель может встать в указанной позе, вообразить группу людей вокруг себя, проделывающих все это вместе с ним. Читать надо громко, твердым голосом.)

## **КРЕДО ЗАПАДНОГО ЧЕЛОВЕКА**

*Я ВЕРЮ, что материальная Вселенная, управляемая неизменными физическими законами и случайностью, является единственной и предельной реальностью.*

*Я УТВЕРЖДАЮ, что Вселенная не имеет Творца, объективной цели, смысла или предназначения.*

*Я СЧИТАЮ, что все идеи относительного Бога или богов, просветленных, пророков и святых, нефизических существ или сил – сплошные предрассудки и иллюзии. Жизнь и сознание совершенно идентичны физическим процессам и возникают из случайного взаимодействия слепых физических сил. Как и вся остальная жизнь, моя жизнь и мое сознание не имеют ни объективной цели, ни смысла, ни предназначения.*

*Я ВЕРЮ, что все суждения, ценности и нормы морали – мои собственные или других людей – субъективны и возникают исключительно на биологической основе, личной истории и случайности. Свободная воля – это иллюзия. Следовательно, все наиболее рациональные ценности, в соответствии с которыми я могу жить, должны быть основаны на знании, что для меня хорошо то, что приносит мне удовлетворение, и плохо то, что доставляет страдание. Тот, кто помогает мне получить удовольствие и избежать страданий, – мой друг; тот же, кто мешает мне в этом или приносит страдания, – мой враг. При рациональном подходе друзья и враги должны служить увеличению моих удовольствий и уменьшению страданий.*

*Я УТВЕРЖДАЮ, что церкви нужны только для оказания социальной поддержки, что не существует таких грехов, которые можно было бы совершить и получить за них прощение, что нет наказания за грехи и награды за добродетель, кроме тех, которые я сам себе могу воздать, непосредственно или через других. Добродетель для меня состоит в том, чтобы получать все, что я хочу, не будучи пойманным и наказанным другими.*

*Я СЧИТАЮ, что смерть тела – это смерть ума. Жизни после смерти не существует, и всякая надежда на это – чепуха.*

Теперь сядьте, закройте глаза и наблюдайте за состоянием своего тела и за своими чувствами. Продолжайте наблюдение, сохраняя веру в эти утверждения. Не думайте при этом об интеллектуальных доводах и аргументах.

(Читатель, уделите этому по крайней мере две минуты. Может быть, вам стоит сделать какие-то заметки относительно своих реакций,

прежде чем читать дальше.)

Было бы очень полезно уделить какое-то время обмену мнениями и рассказам о собственных ощущениях, но, поскольку нам предстоит еще много другого, я просто расскажу о том, что обычно испытывают люди во время этого эксперимента.

Некоторые участники жаловались на то, что чувствовали подавленность и готовность махнуть на все рукой. Многие были опечалены. По вашим лицам я вижу, что вы их понимаете. Иные рассказывали, что чувствовали себя маленькими и запертыми в замкнутом пространстве. На физическом уровне некоторые ощущали мышечные зажимы и головокружение, боль в шее, усиленное сердцебиение. Были и такие, кто отмечал, что эксперимент помогал им почувствовать себя «здесь и теперь».

Фактически убеждения, которые предлагаются в данном эксперименте, не так уж и отличаются от обычных представлений того интеллектуального круга, в котором живут большинство из нас. Они редко формулируются в виде кредо, то есть системы убеждений, но это как раз то, к чему нас приучают: это рациональность.

Участники эксперимента нередко обнаруживали, что какая-то часть их действительно верит во многое из этого «кредо западного человека», хотя в целом они считают себя духовными людьми, которые ни в коем случае не согласились бы с подобными утверждениями. Я полагаю, что, как бы ни были наши сознательные убеждения далеки от этого «кредо», мы, будучи западными людьми, отчасти верим в него, и в немалой степени. Это присутствует в нас и подкрепляется тем или иным способом в течение многих лет. Некоторые люди, считающие себя религиозными, начинали плакать, обнаружив, что какая-то часть их сущности действительно верит во многое в этом «кредо».

Я могу найти любое из фактических его утверждений. Они содержатся в той или иной форме в различных учебниках. Лженаука служит религией нашего времени. Это то, чему нас официально учат. Конечно, можно возразить против такого «кредо», можно иметь свою систему убеждений, но мы знаем, что так называемые люди науки сочтут все это проявлением слабости и неспособностью трезво смотреть на вещи.

Если вы верите в Бога, в духовную природу Вселенной, в высшую цель жизни, бывают ли у вас моменты, когда вам кажется, что вы

ошибаетесь? Может быть, ваши убеждения нелепы? Может быть, они являются проявлением незрелости? Нам постоянно твердят, что вера в Бога нужна людям примитивным, а мы, мол, люди образованные и должны стоять выше предрассудков.

В действительности с точки зрения реальной науки все это *не* научные утверждения, а социальная система; это «кредо» внушено нам обучением, выработано в нас, как рефлекс у собак Павлова выделять слюну на звук колокольчика. Это западное «кредо» – *не что иное*, как наука, искаженная до нетерпимой фундаменталистской системы верований.

### **КОГДА УБЕЖДЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ ПРИВЫЧКОЙ**

Духовные поиски многих из нас питаются надеждой на то, что жизнь – нечто большее, чем это утверждает «кредо». Однако его положения кажутся систематическим и доказанным научным знанием, что постоянно воздействует на людей, ищущих свой путь.

Я убежден, что чем больше у человека неосознанных, неподкрепленных убеждений, действующих более или менее автоматически, тем сильнее он поработчен. Используя буддийскую терминологию, можно сказать, что чем больше у человека подспудных убеждений, тем больше у него кармы. Если вы *осознанно* верите во что-то, то можете проверить свое убеждение. Если вы, скажем, сознательно убеждены, что люди часто предают вас, вы можете при желании проверить это. Например, можно сказать: «Я считаю, что люди недостойны доверия, но, возможно, я ошибаюсь. Так почему бы мне не довериться некоторым из них и не посмотреть, предадут ли они меня?»

К сожалению, наши убеждения становятся просто привычками мышления, привычками восприятия. Они буквально извращают наше мировосприятие, и при этом кажутся совершенно естественными. Мы упускаем возможность усомниться в них, проверить их непоколебимость. Один из важных аспектов тренировки внимательности – научиться наиболее критично относиться к своим

убеждения, наблюдая их в действии, и замечать, к чему они обычно приводят. Тогда вы получите возможность не просто принимать свои убеждения на веру, а решать, хотите ли вы сохранить или изменить их.

Итак, десять минут, которые мы отвели на эксперимент, закончились, и можно вернуться к своей прежней системе убеждений (хотя в некотором смысле вы, наверное, уже не сможете вернуться точно в то же состояние, в каком были раньше). Я надеюсь, вы всегда будете более чувствительными к этим аспектам вашей системы убеждений.

Один из великих духовных учителей мира, американский политический деятель Патрик Генри, говорил, что «вечная бдительность – цена свободы». Мы обычно воспринимаем эту фразу в политическом плане, но она также имеет важное психологическое и духовное значение. Не стоит, конечно, вырывать ее из основного контекста и полагать, что паранойя – лучший духовный путь. Но нам нужно учиться быть бдительными, поскольку очень многое в нашем уме автоматически происходит само по себе, отнимая у нас свободу.

## **КТО ТАКОЙ ГУРДЖИЕВ?**

В качестве пояснения к тому, как убеждения и привычки определяют наше восприятие так называемой реальности, я хочу рассказать историю про «кундабуфер». Но сначала нужно сказать несколько слов о Георгии Ивановиче Гурджиеве (именно ему принадлежит этот термин), поскольку я и дальше часто буду ссылаться на него.

Гурджиев родился в Армении. (Во всяком случае, место, где он родился, периодически относилось к Армении. Это было в той части Малой Азии, которую примерно каждые полвека кто-нибудь завоевывал, что влекло за собой определенные изменения.) Он жил на перекрестке культур. На ближайшем рынке он мог одновременно встретить буддистов, экзотических христиан, в том числе православных, зороастрийцев, езидов, суфиев и т.д. Он рос, имея

возможность постичь относительность убеждений: одни люди были абсолютно убеждены в одном, другие – не менее глубоко – в другом.

Он также понял, что за всей пестротой воззрений кто-то мог действительно знать истину или, по крайней мере, иногда приближаться к ней. Древние системы, в которых когда-то были крупницы истинного знания, могли выродиться в рутинно и обусловленно принимаемые верования. Гурджиев провел свою жизнь в поиске людей, *обладавших этим знанием*. Он побывал в Тибете, в Индии, долго жил в среднеазиатских странах, и все это в те времена, когда путешествовать было весьма нелегко. Он старался держаться в тени, чтобы люди сами могли оценить передаваемые им знания, на основе того опыта, который они приобретали в процессе общения с ним, а не на основе рассказов о том, что-де он учился у авторитетных учителей таинственного Востока. Однако у многих это вызывало еще большее желание разузнать подробности о его путешествиях.

Известно, что пребывание Гурджиева в Тибете связано с его работой там в качестве агента царской разведки: просто отправиться путешествовать в то время в столь экзотическую страну было крайне сложно, особенно людям, не имеющим средств. Работая на русского царя, он одновременно много узнал о тибетском буддизме. Вряд ли мы когда-нибудь узнаем, насколько он был полезен царской разведке (разве что теперь опубликуют наконец соответствующие документы). Но в одном нет сомнений: Гурджиев – очень колоритная фигура.

Он был неутомимым искателем истины. Он раскапывал древние руины, надеясь обнаружить нужные рукописи, учился у суфиев, буддистов, йогов, зороастрийцев и других экзотических учителей. Примерно к середине своей жизни Гурджиев вошел в контакт с тайным Сармунским братством, сохранявшим в живой форме реальное древнее знание. Предполагают, что он учился в этом братстве – тайном среднеазиатском ордена. Возможно, оно является родоначальником многих известных сегодня традиций.

Как я отметил, все это предположения: у нас нет возможности обратиться в деканат Сармунского университета и спросить, получал ли человек по фамилии Гурджиев степень Мастера в начале девятисотых годов. Для нас это миф, неразрешимая загадка; однако я присоединяюсь к Гурджиеву в том, что его идеи следует оценивать на



основе собственного опыта обращения с ними, а не на основе рассказов о нем самом.

На Западе Гурджиев появился, по-видимому, с чем-то вроде учительской миссии, хотя он никогда не писал об этом – по крайней мере, публично – достаточно определенно. Он отмечал, что нужно бы посмотреть, как западные люди будут воспринимать некоторые основополагающие духовные идеи.

Мне кажется, что он во многих смыслах экспериментировал с жителями Запада. Гурджиев располагал идеями и методами, характерными для культур, сильно отличающихся от современной западной культуры. Ему хотелось удостовериться, можно ли приспособить эти идеи для западного человека.

Я полагаю, что некоторые эксперименты Гурджиева не удались. Примером может служить первая написанная им книга – *«Все и Вся: рассказы Вельзевула своему внуку»*, – которую отдельные гурджиевские группы воспринимают как некое евангелие, требующее неустанного чтения, перечитывания и штудирования. Это крайне трудная книга. Я слышал, что Гурджиев использовал ее в качестве материала для проверки утверждения о том, что люди не оценят идеи по-настоящему, если не потратят достаточно много сил на ее освоение, чтобы ее получить. Он брал некоторые из идей своего учения, писал о них главу, умышленно пользуясь высокопарным языком, строя длиннейшие предложения, придумывая многосложные и многоязычные технические термины для того, чтобы понимать ее было не так-то просто. Затем читал главу своим ученикам. Если оказывалось, что многие из них поняли, о чем идет речь, он переписывал текст, делая его еще более трудным. После этого читал снова и, если ученики опять что-то понимали, переписывал главу заново, еще более усложняя. Ему вполне удалось сделать окончательную редакцию трудночитаемой.

Лично мне эта история (правдива она или нет) нравится, потому что она оправдывает мое нежелание продираться сквозь все эти сложности. Так что судите сами.

Я не сомневаюсь, что кто-то, поняв наконец кое-что из содержания книги, действительно будет ценить ее из-за той огромной работы, которую он проделал. Но большинство людей читают книгу, как религиозный текст, снова и снова чувствуя, что не понимают ее, и

порицая себя за это. Так что это эксперимент со смешанными результатами, если не полная неудача.

## ***ТРИ ТИПА ЛЮДЕЙ, ЧЕТЫРЕ ПУТИ***

Итак, Гурджиев много экспериментировал с западными людьми, и главный его эксперимент состоял в том, чтобы найти методы, применимые в повседневной жизни. Он говорил, что отправиться в монастырь хорошо для одного типа людей и не столь хорошо для другого. Он подразделял *главные* духовные мировые традиции на четыре типа, соответствующие трем основным типам людей.

Чтобы выйти за рамки последних, необходима огромная работа. К первому типу относятся люди, внимание которых сконцентрировано на своем теле: для достижения своих целей они пользуются физической силой и ее аналогами. Эти люди имеют определенные преимущества и определенные недостатки. Второй тип – эмоционально ориентированные люди. Их главный способ реагирования на мир – эмоции, которые могут быть как полезными, так и весьма разрушительными. Третий тип людей – преимущественно интеллектуалы. Их основной способ связи с миром – интеллектуальный подход, размышление, анализ, связывание нового с уже известным с целью получения еще более нового понятия.

### ***Путь факира***

Существуют духовные пути, соответствующие каждому из этих типов. Первому типу соответствует путь, который Гурджиев называл путем *факира*. Он имел в виду индийских факиров – людей, развивших такую силу воли, что они могли, например, принять определенную позу и оставаться в ней годами. Он видел людей, принявших молитвенную позу и действительно не двигавшихся в

течение двадцати лет. В Индии и до сих пор есть подобные люди, хотя, думаю, что их стало гораздо меньше. Факиры начинают свой путь, подражая какому-нибудь из своих коллег. Поначалу они могут лишь непродолжительное время удерживать позу и время от времени расслабляются, но потом вновь возвращаются в это положение. И так снова и снова, несмотря на жару, мух, других насекомых, грязь и палящее солнце.

Все факиры имеют учеников. Им *необходимо* иметь учеников, так как к тому времени, когда они чего-то достигнут, они в буквальном смысле не в состоянии двигаться: их соединительные ткани застывают. Ученикам приходится их кормить, мыть после естественных отправлений и т.д.

Чтобы стать продвинутым факиром, необходимо приложить невероятные усилия. Гурджиев подчеркивал, что это полный духовный тупик. Развив до предела силу воли, они никак не используют ее, кроме как для неподвижного стояния! И хотя эта духовная борьба впечатляет людей, Гурджиев считает, что все это довольно глупо. По его мнению, все надежды этих людей связаны с тем, чтобы кто-то из духовных людей иного рода мог спасти их и дать им возможность применить свою силу воли более продуктивно. В противном случае они останутся просто духовными экспонатами.

### *Путь монаха*

Люди второго типа, люди эмоциональные, следуют обычно пути монаха. Этот путь подразумевает концентрацию на молитве, интенсивнейшую эмоциональную вовлеченность, стремление к получению помощи, достижению спасения, глубокие эмоциональные переживания. Обычно это требует подчинения себя чьей-то воле в качестве практики перед подчинением воле Божьей.

По Гурджиеву, люди на этом пути зачастую достигают парапсихических способностей, то есть могут творить чудеса. Но он отмечал также, что если этим путем следовать до крайности, то результатом может быть «глупый святой», способный вершить чудеса,

но не слишком умные. В качестве современного примера представьте себе человека, который в стране, в течение двух тысячелетий страдающей от перенаселения, начинает искренней молитвой излечивать супружеские пары от бесплодия. Это, конечно, чудо, но если взглянуть на него под другим углом зрения, то вряд ли в данном случае это наилучший способ использовать чудесную силу.

### **Путь йога**

Люди третьего – интеллектуального – типа следуют путям интеллектуальных видов йоги. Я вслед за Гурджиевым буду использовать здесь это слово в крайне ограниченном смысле, на самом же деле есть много других видов традиционной индийской йоги. Йог в гурджиевском смысле – это человек, имеющий ряд прозрений, научившийся понимать вещи, способный концептуально связывать все со всем. Но если он умеет только это, то он оказывается, как говорит Гурджиев, «слабым йогом», то есть человеком, который *знает* все, но ничего не может *делать*.

Я полагаю, что прекрасным примером «слабых йогов» являются университетские профессора. Они много знают, блестяще владеют словом, могут что угодно объяснить и взаимосвязать. Но если посмотреть на качество их личной жизни, то можно обнаружить, что они так же тупы и невротичны, как и все остальные. Я говорю об этом на основании довольно богатого личного опыта!

### **Четвертый путь**

Гурджиев говорит, что он учит четвертому пути, который, в отличие от первых трех [4], требует сбалансированного развития всех трех модусов функционирования.

Он говорил об этом и другими словами (напомню, что эксперимент Гурджиева состоял в формулировании его собственных идей и методов таким образом, чтобы западные люди могли их понять). Так, он отмечал, что мы имеем три «мозга». Он использовал слово *мозг*, поскольку в материалистическом мире это слово имело как бы больший вес, нежели слово *ум*. Мы все сейчас уверены, что ученые, изучающие мозг, – это настоящие ученые; так же обстояло дело и в начале века, когда Гурджиев излагал свое учение.

Он называл людей «трехмозговыми» существами. Кроме интеллектуального мозга (единственного, который мы считаем собственно мозгом), существует эмоциональный мозг и телесно-инстинктивный. Каждый из них является мозгом в том смысле, что: а) принимает информацию о нас самих и об окружающем мире; б) обрабатывает ее и сравнивает с прошлым опытом; в) использует свой собственный род логики, принимая всевозможные решения; г) рекомендует производить действия, которые кажутся осмысленными с точки зрения его внутренней логики.

Беда в том, что практически у каждого человека достаточно развит лишь один мозг. Одни люди интеллектуальны, другие – телесно-инстинктивны, третьи – эмоциональны. Другие два мозга не только не развиты, но нередко находятся на крайне примитивном уровне; это как бы мозг идиота, причем не просто идиота, а типично невротического идиота, продукта неуравновешенного развития.

Интеллектуалы пытаются решить почти все свои проблемы путем осмысления. Но бывают моменты, когда нужно действовать с помощью тела или прислушаться к чувствам. Люди эмоционального типа пытаются разрешить свои проблемы правильными чувствами, но бывают моменты, когда нужно абстрагироваться от чувств и интеллектуально проанализировать ситуацию или же прислушаться к собственному телу. Люди телесно-инстинктивного типа пытаются во всех случаях использовать силу воли, но порой бывает нелишне прислушаться к чувствам или хорошо подумать о своих проблемах.

Таким образом, гурджиевский подход к внимательности требует развития всех трех аспектов, достижения относительно нормального уровня интеллектуального, эмоционального и телесно-инстинктивного функционирования организма. Сбалансированное развитие такого рода является принципиально важным для четвертого пути.

Мне кажется, я посвятил уже достаточно много времени общему обзору. Теперь предлагаю задавать мне вопросы, чтобы вы смогли лучше понять сказанное мною, а я – почувствовать, как вы схватываете эти идеи.

## **ФУНДАМЕНТАЛЬНОСТЬ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

*Студент: Я читал немного о Гурджиеве. Как я понимаю, он старался заставить людей проснуться. Когда вы говорите о внимательности, вы имеете в виду ту же идею? Она так же важна и в других традициях?*

Несколько упрощая, можно сказать, что сущность высших духовных путей состоит в том, чтобы постоянно быть открытым к сознанию всего. Результатом этой постоянной, все углубляющейся внимательности может быть все остальное. Суть каждого конкретного пути заключается в *способе его достижения*.

Важность внимательности легче всего доказать, рассматривая феномен невнимательности. Совершал ли кто-нибудь из вас нелепые поступки только потому, что не заметил чего-то важного в окружении, чересчур расфантазировавшись? (Все поднимают руки.)

Если оставить в стороне проблемы бессознательной мотивации, то можно сказать, что нелепости такого рода составляют сущность невнимательности. К сожалению, я могу описывать это бесконечно. В действительности же меня интересует просветление, а не невнимательность, но я не знаю, что это такое. С другой стороны, я могу считать себя авторитетом в области *затемнения*. Я не только всесторонне изучал его, но и практиковал лично более пятидесяти лет; я хорошо знаю, что оно означает.

Подобное знание может в какой-то мере помочь нам быть более внимательными. В идеальном варианте вы могли бы выработать в себе своего рода чистую внимательность, просветление, которое дало бы возможность полностью избежать того, что мы теряем в фантазиях, искажении восприятия действительности и т.п. Можно было бы миновать все человеческие проблемы. Но знать на своем опыте, что

такое затемнение, весьма полезно. Намного проще наполнить бензином бак своей машины, если вы знаете, где он находится, и понимаете, что если указатель приближается к нулю, то бензин нужно долить, иначе вы никуда не доедете.

Определение внимательности как сложного, постоянного сознания всего теоретически верно, но настолько абстрактно, что на практике совершенно бесполезно. Если я, к примеру, погружен в свои фантазии, то переживаемое мною может быть живым и ярким, однако они блокируют многое другое. Мы собираемся говорить об очень основательной внимательности – о точном восприятии того, что происходит именно здесь и именно сейчас.

Обычно мы не очень хорошо сознаем мир вокруг себя, несмотря на то что у нас достаточно возможностей для этого. Мы обладаем, например, великолепным набором физических чувств. При близком рассмотрении мы видим, что это замечательные органы. Если, скажем, вы, обладая нормальным слухом (не перегруженным слишком большими дозами громкой рок-музыки, что сейчас, к сожалению, не редкость), войдете в абсолютно звукоизолированную комнату, то нельзя сказать, что вы *ничего* не будете слышать. Вы услышите легкий шипящий звук – шум молекул воздуха, сталкивающихся друг с другом! Это максимальная чувствительность, какой только можно было бы желать. Если бы ухо было более чувствительным, то это шипение заглушало бы все. Все наши органы чувств невероятно хороши, и все же большинство из нас не замечает множества вещей, поскольку мы живем «во сне наяву».

Гурджиев говорил: «Человек спит». Он повторял это вновь и вновь, но затем сформулировал данную мысль в более, как мне кажется, точной метафоре: «Мы движемся во *сне наяву* – опасном сне». Ночной сон вполне безопасен, поскольку мы просто лежим в постели. Мы не делаем в физическом мире ничего такого, что навлекло бы на нас беду. Сновидения же наяву вовлекают нас во множество неприятностей, поскольку мы не находимся в прямом контакте с тем, что происходит вокруг нас; однако мы действуем и пожинаем плоды своих действий. Только что прозвенел колокол.

Проговорил наш «стохастический учитель». Быть более внимательным прямо сейчас, когда колокол только что прозвенел, прийти в настоящее означает для меня среди прочего то, что я в

большей степени вхожу в свое тело. Я стараюсь быть внимательным и когда говорю, в том числе и сейчас, но это трудно. Так что когда прозвенел колокол, я начал лучше сознавать свое тело с помощью некоторых способов. В ступнях и лодыжках, например, появляется иное качество чувствования, чем в остальной части тела. Я почувствовал пульс в груди. Сейчас я, конечно, говорю о прошлом, пытаюсь остановить мгновение. Быть поистине внимательным на уровне тела – значит отслеживать все ощущения тела от мгновения к мгновению, как они приходят, остаются, трансформируются и уходят.

## **ЖИЗНЬ В АБСТРАКЦИЯХ**

Если вы находитесь в ситуации, когда получаете сенсорную стимуляцию, то быть внимательным в таком случае означает сознание сенсорной стимуляции в более или менее непосредственной, неотвлеченной форме. Я имею в виду, что в нашем обычном состоянии сознания мы почти никогда не бываем в непосредственном контакте с тем, что происходит вокруг нас.

Например, мы видим розу. Это момент чувственного контакта. Световые лучи от розы достигают наших глаз, превращаются в сетчатке в нейронные импульсы и достигают мозга; затем они каким-то образом превращаются в сознание. Мы все знаем, что роза – прекрасный цветок. Так что, когда мы видим розу, почти мгновенно автоматически осуществляется абстрагирование, которое дает нам символ – условную модель розы. Мы почти не чувствуем истинного физического воздействия этой розы, и в нашем сознании оно подменяется стандартным символом розы.

Символ для большинства людей почти полностью основан на словах. Мы как будто слепнем через десятую долю секунды после того, как увидели реальную розу, а затем уже как бы слышим слово «роза».

В голове немедленно возникает набор сохраненных памятью ассоциаций (в том числе картинок, тактильных ощущений, запахов и пр.) относительно этих цветов. И то, что мы при этом переживаем, в



значительной степени является нашими прошлыми знаниями о розах, определяемыми нашим личным опытом и культурным уровнем. Мы лишь в очень небольшой степени видим, ощущаем запах и прикосновение реальной розы, которая находится перед нами в этот момент.

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ НЕДОСТАТКОМ ВНИМАНИЯ И БОЛЕЗНЯМИ**

Гурджиев предложил замечательную идею относительно жизни в абстракциях вместо ощущений. Он говорил, что чувствования, восприятия – это своего рода ментальная *пища*, необходимая человеку для нормального его функционирования; если он не получает ее в достаточной мере, то начинает болеть. Мы заболеваем, если наш организм не получает необходимых химических веществ, например витамина С. То же самое, по утверждению Гурджиева, происходит и при недостатке восприятий.

Не проявляя к чему-то достаточного внимания, мы препятствуем возникновению в теле и нервной системе тех процессов, которые могли бы питать нас. Вследствие этого развиваются соответствующие болезни. Нехватку впечатлений мы подчас пытаемся чем-то компенсировать, как это бывает порой в отношении физической пищи: неполноценное питание вызывает желание есть неестественную пищу, вроде мела или грязи, поскольку в них присутствуют определенные вещества, способные облегчить недомогания. К сожалению, в грязи они находятся в очень незначительном количестве, хотя это все-таки лучше, чем ничего.

Если вы увидите розу и действительно остановите блуждающие мыслительные процессы, вернетесь в настоящий момент, реально посмотрите на цветок и почувствуете ее запах, то произойдет нечто такое, что сможет питать вас. Гурджиев утверждал, что в нервной системе в буквальном смысле происходят химические трансформации, и я полагаю, что когда-нибудь его правота будет доказана. Если же,

увидев розу, вы не сделаете усилия, чтобы присутствовать в настоящем моменте, это переживание не даст вам почти никакой пищи.

*Пища впечатлений* – это термин, которым пользовался Гурджиев. Если вы действительно обращаете на что-то внимание, то это впечатление питает вас. По мере того как вы учитесь присутствовать здесь и теперь, быть более внимательными в повседневной жизни, вы получаете все более обильные порции этого питания. По моим представлениям, это очень тонкий, деликатный процесс, он не требует какого-то особого возбуждения. Он вызывает постепенное изменение, в результате которого вы почувствуете себя более счастливыми и здоровыми.

## **НЕДОСТАТОК ВНИМАНИЯ И ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ**

*Человеку необходимо внимание.* Если мы его не получаем, возникает разного рода психопатология. Классическим примером является намеренно плохое поведение подростков, не получающих достаточного внимания со стороны родителей. Внимание, которое им уделяют, наказывая их, гораздо лучше, чем полное отсутствие внимания.

Нам кажется, что плохое поведение ради получения внимания – это чисто детские причуды. Однако мы сами постоянно проделываем это. Ссоры, которые мы затеваем, различные межличностные ситуации зачастую определяются подсознательным желанием привлечь к себе внимание. Мол, пусть лучше на меня накричат, чем не замечают. Значительная часть нашей кармы, значительная часть взятых нами обязательств, особые личные отношения, в которые мы вступаем, – все это способы привлечь к себе внимание людей. Они не чисты психологически, содержат, в себе скрытую мотивацию, они психопатологичны и порождают множество негативных побочных эффектов.

Гурджиев говорил о недостатке пищи впечатлений, неполноценной, разжиженной пище. Вследствие этого мы становимся все более ненасытными, начинаем питаться «отбросами» впечатлений,

готовы есть что угодно, только бы насытиться. Но если мы становимся более внимательными в повседневной жизни, более внимательными к тому, что мы воспринимаем своими органами чувств, то тут же, *сейчас*, от мгновения к мгновению мы начинаем питать себя. И начинают происходить интересные вещи: наши отношения с другими людьми становятся чище, мы уже не нуждаемся в них ради получения внимания с их стороны. Нам уже не нужно, чтобы кто-то кричал на нас или изображал горячую любовь, с тем чтобы затем порвать с нами посредством восхитительного скандала, в котором мы как бы, получаем много внимания; мы более самодостаточны.

### **ЭСКАПИЗМ – НЕ ВЫХОД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ**

Научиться питать себя пищей впечатлений, живя здесь и теперь, это вовсе не означает стать настолько самодостаточным, чтобы ни в ком не нуждаться. Такая интерпретация – одна из патологий духовного пути. Обиженный человек может сказать: «Я собираюсь остаться в *нирване* [5] навечно. Вот вам, непросветленные ничтожества!» Но это не может быть истинной целью. Подобное понимание духовного пути – это лишь выражение психологической защиты людей.

Недавно я прочел интереснейшее интервью известного буддийского исследователя Роберта Турмана в журнале «*Ищущий ум*» [6]. Турман говорит, что Будда признавал такую возможность. В индийской культуре времен Шакьямуни эскапистские тенденции были достаточно распространены. И я могу это понять: Индия во время моего первого визита произвела на меня очень тяжелое впечатление своей нищетой, грязью, жарой, мухами. Я почувствовал, что, если бы жил там, мне бы захотелось сбежать!

Эта тема прослеживается в различных формах йоги, а также в некоторых аспектах буддизма. Основной ее мотив можно выразить словами: «Здесь слишком скверно, и я хочу прочь отсюда!»

Будда не отвергал этого желания. Турман отмечает, что Будда очень деликатно отвечал на этот вопрос. Он не мог сказать, что нет реального избавления для одной личности, потому что мы все

взаимосвязаны, являемся частицами космического единства. Это отвратило бы людей от истинного пути, и они больше ни о чем не захотели бы слушать. Он оставил идею нирваны для тех, кто настаивает на возможности спастись, но пояснил, что личное спасение не есть величайшая форма достижения, не есть реальное просветление. Высшая форма подразумевает глубокое понимание того, что обычное «я», которое мы так отчаянно защищаем, – это иллюзия. Если у вас не будет уязвимого «я», не будет и нужды спасаться.

Другой важный буддийский фактор, имеющий отношение к этой теме, состоит, насколько я понимаю, в жизненной необходимости сострадания. Это касается идеала бодхисаттвы – отказа покинуть эту жизнь, уйти в некое измененное состояние блаженства, пока кто-то еще страдает. Если вы достигнете высочайшей реализации пустоты, мотивация бодхисаттвы будет развиваться в вас естественно, поскольку вы поймете, что не отделены от единого целого и не можете быть просветленными сами по себе.

Если вас смущает идея отсутствия реального, личного «я» (а ведь именно это «я» стремится к просветлению), не беспокойтесь, возможно, она является непостижимой для обычного сознания. Однако она имеет отношение к реальности, которую мы затронем несколько позже.

Итак, внимательность дает нам пищу на глубоком уровне, и на основе этого вы можете расти и делать свои отношения с людьми более чистыми: вы не будете, как прежде, создавать сложные подводные течения и способствовать возникновению психологических конфликтов. Более чистые отношения и питаемая на глубоком уровне внутренняя сущность создадут прочную основу для развития сострадания и просветления.

Я уже довольно много сказал о проблемах сознания, внимательности и т.д. А теперь мне хотелось бы услышать от вас комментарии, вопросы, с тем чтобы выяснить, что осталось непонятным, и дать вам возможность подробнее поговорить о том, что вас интересует.

(Проходит минута, группа безмолвствует.)

Сейчас мы переживаем некоторую неловкость, являющуюся прекрасным условием для упражнений на внимательность! Если вы действительно хотите понять свой ум, то всевозможные ситуации, рассматриваемые обычно как страдание, стресс, смущение и неловкость, становятся благоприятной возможностью для того, чтобы понять себя, потому как в результате стресса интенсивность вашей ментальной энергии на мгновение возрастает.

В течение этой последней минуты я усердно занимался самонаблюдением. В течение нескольких секунд я вдруг почувствовал, что наскучил всем до смерти! Я также подумал, что ввел всех в смущение до такой степени, что люди не знают, что и сказать, и – самое ужасное! – я всем не нравлюсь. Однако, поскольку я был внимателен, ни одна из этих идей не овладела мною, я смог понять, что это старые программы моего ума, которые активизируются в моменты стресса. А поскольку я стараюсь быть внимательным, то не втянулся в них автоматически.

Иногда мне это не совсем удается. Но так как я уже не один год периодически практикую внимательность, то даже если я в какой-то мере оказываюсь вовлеченным, в моем сознании остается больше пространства для маневрирования. Я не способен быть *полностью* внимательным, присутствовать здесь и теперь, но все же сумел обеспечить себе большее психологическое пространство, чем раньше. Благодаря этому я могу вспоминать о желании стать более внимательным, находиться здесь и теперь.

Обращая больше внимания на то, что воздействует на ваши чувства и происходит с вашим телом здесь и теперь, вы тоже обретете своего рода психологическое пространство, а это означает, что вы не так легко будете втягиваться в свои автоматически возникающие мысли и эмоции, а когда подобное произойдет, то сумеете пережить это с большей ясностью и в меньшей степени отождествляясь.

*Студент: Когда я пытаюсь усилить степень присутствия, я не могу сознавать все, поскольку слишком многое происходит в каждый момент, и я терплю неудачу.*

**КАК СПРАВИТЬСЯ С ПЕРЕГРУЗКОЙ**

Быть внимательным по отношению ко всему сразу совершенно невозможно. Здесь необходима избирательность.

Когда Гурджиев объяснял, что значит просветление, он говорил, что это полное пробуждение. Что ж, это прекрасная идея – полностью пробудиться.

В замечательном введении к искусству медитации – «Путь к сердцу мудрости» – Джозеф Голдстейн и Джек Корнфилд пишут:

«Рассказывают, что вскоре после своего просветления Будда встретил на дороге человека, которого поразило необыкновенное сияние и спокойствие, исходившее от него. Человек остановился и спросил:

– Друг мой, кто ты? Не существо ли небесное? Не Бог ли ты?

– О нет, – ответил Будда.

– Может быть, ты какой-нибудь мудрец или волшебник?

И снова Будда ответил «нет».

– Ты... человек?

– Нет.

– Друг мой, кто же ты тогда? И ответил Будда:

– Я – пробужденный».

Гурджиев говорил, что быть пробужденным – значит знать одновременно все, что ты знаешь, и чувствовать одновременно все, что ты чувствуешь. Однако он не имел в виду, что вся информация, все, что ты знаешь и чувствуешь, должно одновременно хлынуть в обычное сознание. Мы были бы полностью парализованы, если бы это произошло. Он имел в виду пребывание в контакте с настоящим моментом и наличие непосредственного доступа ко всем *относящимся к делу* знаниям (интеллектуальным, эмоциональным, телесно-интуитивным), необходимым для данной ситуации. Он имел в виду присутствие и гибкость, свободу доступа к необходимой информации. Как часто мы оказываемся в крайне сложной ситуации, а потом понимаем, что можно было сделать какую-то совсем простую вещь, которая спасла бы положение, но она не пришла нам в голову вовремя!

Колокол звонит. Остановимся и придем в соприкосновение с мгновением.

Большую часть времени мы не имеем доступа к своим знаниям и умению отчасти потому, что отождествляемся со своими ограниченными понятиями о имеющей место ситуации и, что называется, влипаем в нее по более глубоким психологическим причинам. Я постараюсь научить человека использовать телесные ощущения как якорь, удерживающий нас в настоящем и являющийся источником стабильности в круговороте жизни.

*Студент: Боюсь, что, если я попытаюсь быть действительно внимательным и осознающим все, я потеряю желание что-либо делать. А это не практично, ибо я стану совершенно пассивным.*

## **ПРАКТИЧНОСТЬ**

Нам необходимо быть практичными. Существуют методы формальной медитации, когда мы стараемся быть совершенно пассивными – в том смысле, что мы не предпринимаем никаких действий, а просто сосредоточиваем внимание на происходящем во время опыта. В буддизме такая медитация называется *vipassаной*. В качестве медитативной практики это, конечно, прекрасно.

Однако, если вам перед выходом из дому нужно найти кошелек и ключи от машины, вам не захочется быть внимательными к каждой вещи, потому что если бы вы в действительности начали это делать, то забыли бы о том, что ищите кошелек и ключи, и никогда не вышли бы из дому. С другой стороны, вам и не нужно быть настолько сосредоточенными на поисках кошелька, чтобы не заметить, проходя через кухню, что вы оставили огонь под пустой кастрюлей и что она вот-вот раскалится добела.

Медитация в некотором смысле – роскошь. Вы сможете заниматься формальной медитацией, когда настолько упростите свою жизнь, что вас никто и ничто не будет отвлекать. Вам не нужно вести машину и следить за тем, чтобы не разбиться, вам не нужно заботиться о том, чтобы не сгорела кастрюля, отвечать на телефонные звонки. Вы

имеете возможность просто сидеть, быть совершенно пассивным по отношению к тому, что может прийти вам в голову, и внимательным к тому, что вам в голову приходит. Такой же роскошью является и медитативная концентрация, когда вы стараетесь отдать все свое внимание чему-то одному. Это может вызвать состояние транса, дающее временное блаженство. Это состояние является большим достижением, но оно делает вас также слепым к происходящему. Вы не можете медитировать, перемещаясь с места на место.

## **БОЕВЫЕ ИСКУССТВА КАК ТРЕНИРОВКА СОЗНАНИЯ**

Давайте рассмотрим вопрос применения внимательности в реальном мире несколько глубже.

Хорошим примером действий с большей (хотя и без крайностей) внимательностью является айкидо, японское боевое искусство, искусство самозащиты. Его относят к *внутренним* искусствам, поскольку значительная часть внимания уделяется здесь не только специфическим внешним техникам, но и тому, что происходит как вовне, так и внутри человека, от мгновения к мгновению. В своей наивысшей форме айкидо вообще не имеет особых техник: все, что вы делаете, оригинально и соответствует ясному и точному восприятию ситуации, тому, как она разворачивается в данный момент.

Айкидо является также примером *неотождествления*. Если я настолько пугаюсь надвигающегося на меня противника, колокол только что прозвучал, что все мое внимание поглощается этим страхом, я оказываюсь в очень опасном положении. В худшем случае я буду мертв. Я должен сознавать, что подвергаюсь атаке, что это реально, что энергия в форме удара или захвата направляется к уязвимой части моего тела. Я не могу остаться слепым к этой крайне важной реальности. Но если я тонко чувствую, если нахожусь здесь и теперь так, как этому учит айкидо и другие практики внимательности, я *точно* вижу, где находится атакующий, *точно* вижу, куда направлена атака и где возможно соприкосновение с моим телом, и могу встретить эту энергию *без агрессии и волнения*. Я могу подхватить эту энергию,



слиться с ней, провести ее определенным образом и направить в такое место, где она мне не повредит и где атакующий будет обезоружен.

В различных жизненных ситуациях требуется различное количество внимания. В некоторых случаях его нужно совсем немного. Так, вы можете грезить на занятиях в школе, если учитель вас не вызывает. Некоторые педагоги, стремясь предотвратить это, специально поддерживают атмосферу страха, когда ученик из-за возможности, что его могут вызвать в любую минуту и задать какой-нибудь вопрос, находится в постоянном напряжении. Но это создает лишь механическую внимательность, поддерживаемую грубой эмоциональной силой. Однако в большинстве случаев во время занятий вы можете дремать, если только следите за тем, чтобы и в самом деле не заснуть, поскольку это привлечет к вам внимание. В других ситуациях вы должны быть более сконцентрированным, а в особых случаях, как, например, при формальной медитации, вы намеренно должны абстрагироваться и учиться поддерживать внимательность произвольно, без опоры на внешние обстоятельства. Вам нужно уметь быть практичным в любых условиях.

## **ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

Как я уже говорил, гурджиевский путь подразумевает прежде всего внимательность в повседневной жизни. Насколько я знаю, он не предлагал методов формальной медитации в том смысле, как мы их понимаем, хотя позже некоторые его ученики использовали таковые. Он подчеркивал, что место, где мы создаем себе трудности, – это наша жизнь, так что здесь нужнее всего внимательность и здесь же ей лучше всего учиться.

Лично я считаю гурджиевские методы выработки внимательности в повседневной жизни гораздо более эффективными, чем буддийские. В моем (надеюсь, весьма ограниченном) представлении буддисты всегда говорят, что *необходимо* быть внимательными в повседневной жизни, а не только в медитации; но они почти не располагают

никакими методами для того, чтобы привнести туда эту внимательность.

Гурджиев писал, что один из лучших способов стать внимательным в повседневной жизни, это обратиться к своему телу. Почувствуйте, например, ощущения в своей правой руке, прямо сейчас. Находятся ли они в будущем?

(Читатель, сделайте это.)

Нет, они присутствуют *в настоящем*.

Где они находятся?

(Читатель, попробуйте ответить на этот вопрос.)

Они *здесь*.

Буддисты считают, что воплощение в человеческом теле – лучшее из шести миров для практики просветления. Мы располагаем здесь огромными преимуществами. Одно из них состоит в том, что у нас есть замечательное физическое тело, которое утверждает нас здесь и теперь. Наши телесные ощущения и чувственные восприятия существуют в специфическом месте и времени, в настоящем времени и в этом месте, так что мы можем пользоваться ими для стабилизации своего ума. Гурджиевская техника внимательности в повседневной жизни заключается в произвольном разделении внимания, так что небольшая его часть всегда занята тем, что происходит в физическом теле. Это произвольное разделение внимания служит якорем, удерживающим нас здесь и теперь, так что мы не поглощаемся полностью нашими мыслями, эмоциями, фантазиями, реакциями на мысли и фантазии, реакциями на реакции и т.д., порождаемыми как внешними событиями, так и предыдущими мыслями, чувствами и фантазиями.

**ПУТЕШЕСТВИЕ ВГЛУБЬ ТЕЛА. УПРАЖНЕНИЕ**  
**«МУЗЫКАЛЬНОЕ ТЕЛО»**

Я хочу предложить вам упражнение по наибольшему соприкосновению с телом. Оно длится около получаса. Я называю его «Музыкальное тело». Я использую для него специальную кассету, но

дома вы можете выполнять его под любую спокойную музыку, но без слов [2].

Это упражнение оказывает действие на нескольких уровнях. На одном – это способ хорошо обходиться с собой, поскольку вы обращаете при этом внимание на свое физическое тело, а физическое тело любит, когда на него обращают внимание. На другом уровне это возможность поупражняться в концентрации. На третьем – это способ питания себя. На четвертом – подготовка к другим, более формальным упражнениям внимательности. Суть упражнения заключается в том, чтобы быть в своем теле и быть здесь и теперь, там, где течет жизнь, а не где-то в стороне.

(Участники семинара проделывают упражнение и обсуждают позитивные реакции; я опускаю это обсуждение.)

Читатели, желающие сами проделать это упражнение, могут воспользоваться следующими указаниями. Они несколько упрощены, потому что вам придется самим управлять своим вниманием. Включите какую-нибудь мягкую, текучую инструментальную музыку, которая длится около получаса. Постарайтесь, чтобы вас не беспокоили. Лягте или сядьте удобно. Расслабьтесь в течение 1-2 минут и начните слушать музыку *в ступнях*. То есть сосредоточьте свое внимание на том, что чувствуют ваши ступни, и вообразите, что вы слышите там музыку. Это легче, чем кажется по описанию. Через минуту переключите внимание на лодыжки и послушайте музыку в этой части тела. А далее, с интервалом приблизительно в минуту, переходите к коленям, бедрам, гениталиям, ягодицам, животу, груди, плечам, предплечьям, локтям, ладоням, пальцам, затем снова к плечам, шее, лицу, затылку.

Затем почувствуйте музыку во всем теле, пока она не кончится. После этого медленно встаньте, возвращая обычные свои ощущения.

### **ПЕРВОЕ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ. ЧУВСТВОВАНИЕ ТЕЛА**

Ваше домашнее задание на обеденное время будет состоять в том, чтобы использовать импульс, полученный вами в музыкальном

упражнении, и поддерживать контакт со своим телом, когда вы идете обедать, во время обеда и когда возвращаетесь обратно, независимо от того, ведете ли вы машину или едете в качестве пассажира. Я хочу, чтобы вы попробовали удерживать часть своего внимания на том, что происходит в вашем теле. Я подчеркиваю: все происходит естественно. То есть не должно быть никаких специфических ощущений. Речь не идет о том, удобно вам или неудобно, тепло или холодно, хорошо или плохо, напряжено ваше тело или расслаблено. Я предлагаю вам уделить 10-15 процентов внимания вашим физическим ощущениям в каждый момент, одновременно с этим поддерживая внимание ко всему, что вы делаете.

Не доводите, однако, до крайностей, колокол звонит. Я не хочу, чтобы мне рассказывали о каких-то зомби.

Может, для поддержания ощущения тела вам придется двигаться чуть-чуть медленнее, чем обычно. При этом будьте особо внимательны, переходя дорогу.

Не исключено, конечно, что во время обеда вы будете забывать выполнять это упражнение. Те, кто пробовал подобную практику, подтверждают это. Что же тогда?

Если вы обнаружите свой промах, то у вас есть две возможности исправить ситуацию. Вы можете в течение одной-двух минут прочувствовать свою вину, ругая себя при этом, а затем уделить внимание телу в целом и всему тому, что вы делаете. Вторая возможность состоит в том, чтобы проделать упражнение как положено, то есть сразу начать чувствовать свое тело и воспринимать окружающее.

Если вы поймете, что первый вариант более приемлем для вас, постарайтесь полностью сознавать, как вы ругаете себя, *и одновременно с этим чувствовать свое тело.*

Это не значит, что вам предстоит неприятный обед. Работа Гурджиева нередко интерпретируется неверно. Гурджиев говорил, что человек спит и, следовательно, ситуация ужасна. Я знал многих людей, которые ухитрялись интерпретировать это таким образом, что-де если вы серьезно относитесь к возможности пробудиться, то должны выглядеть и быть несчастными большую часть времени, поскольку это и означает «работать».

Не поднимайте вокруг этого ажиотаж. В такой обстановке очень трудно быть внимательным. Просто старайтесь уделить некоторую часть своего внимания (10-15 процентов) тому, что происходит от мгновения к мгновению с вашим телом. Не старайтесь зафиксировать эти ощущения, сделать их устойчивыми. Вам нужно лишь отмечать, каковы они в каждый отдельный момент.

Если вам покажется трудным и утомительным следить за ощущениями во всем теле, то вы можете сузить объем задания. Следите, например, за своими руками, уделяя остальное внимание тому, что вы при этом делаете и что происходит вокруг. Если и это покажется трудным, можно ограничиться всего одной ладонью. Сохраните, по меньшей мере, сознание того, что делает ваша рука, пока вы заказываете обед, говорите с людьми за столом или едете куда-нибудь на машине.

Будьте восприимчивы к тому, что чувствует ваше тело. Когда ваш ум начнет «вычислять» все это, когда он будет уводить вас от восприятия того, что происходит с телом, можно попробовать уговорить его, сказав: «Я знаю, ты лучший мыслитель в мире, ты прекрасно умеешь думать и анализировать, и позже я обращусь к тебе; но в настоящий момент я собираюсь замечать то, что происходит реально, сейчас».

# Глава Вторая

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

### ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И РЕЛАКСАЦИЯ

Обычно по утрам, буквально через несколько минут после того, как мы встали, у нас возникают напряжения в теле то там, то здесь, а к концу дня – повсюду. Зачастую мы не осознаем этого, однако носим весь день эти напряжения с собой. Они питаются одно за счет другого, усиливают друг друга, что невероятно утомительно для нас и изнашивает наше тело и психику.

Практика внимательности в чистом виде – это сознание того, что *есть* здесь и в данный момент. В формальной медитативной практике внимательности вроде випассаны вы не пытаетесь изменить или улучшить то, что есть, вы стараетесь удерживаться от суждений. Но если вы сознаете напряжение, которое сохраняется в некотором смысле произвольно, то в таких случаях возникает естественное желание расслабиться. Внимательность, как правило (хотя и не всегда), ведет к релаксации. Трудно продолжать делать что-то глупое, например, напрягаться без необходимости, когда вы, сознаете, что делаете это. Бессмысленные напряжения имеют место до тех пор, пока вы не вспомните о них или не осознаете, что сами начали напрягаться.

*Студент: Я обнаружил, что в течение длительного времени был совершенно нечувствителен к своему телу и к окружающему миру...*

К сожалению, это нормально.

*Студент: И мне в самом деле захотелось стать чувствительным. Теперь я могу почувствовать охлаждение тела, прочувствовать свои ступни. Но это не захватывает меня, не кажется чем-то действительно интересным. Может быть, именно поэтому я не обращаю внимания на такие вещи?*

## СКУКА, СТРАДАНИЕ И ИЗБЕГАНИЕ

Один из недостатков повседневной действительности заключается в том, что она в значительной степени скучна и монотонна, так что мы давно уже решили заменить ее чем-нибудь поинтереснее.

*Студент: Да, фантазии гораздо интереснее!*

Мы уходим от реальности по крайней мере по двум причинам. С одной стороны, реальность временами кажется неинтересной, с другой – она бывает болезненной для нас. В обоих случаях мы уходим, отправляемся в фантастические миры, существующие у нас в голове, и это до некоторой степени дает облегчение. Беда в том, что подобный уход в мир фантазии становится автоматическим, так что, когда мы пытаемся находиться в реальности, нам приходится бороться против годами накопленной привычки.

Чтобы жить здесь и теперь, нужно научиться оставаться с тем, что есть, даже если это не очень-то интересно по стандартам вашего «я». Разумеется, если вы на самом деле начинаете глубоко чувствовать то, что есть здесь и теперь, то это редко оказывается неинтересным. Весь вопрос в глубине восприятия.

Иногда это вопрос присутствия: «Я полностью присутствую, моему телу неудобно, мне скучно, и так оно и есть на самом деле». Умение быть присутствующим в настоящем моменте, быть внимательным к нему в этих условиях – искусство, необходимое для более глубокого развития.

Другое дело, если вы *знаете*, как попасть в реальность, умеете быть внимательным к ней, но сознательно решаете направить свой ум куда-то еще. Этот сознательный уход отличается от автоматизма, заставляющего нас бежать прочь, как только ситуация начинает казаться скучной или угрожающей.

*Студент: Мне все же продолжает казаться, что со мной что-то не так, потому что я не замечаю ничего интересного, что должно было бы вызвать «ага-переживание». Так что если этого не происходит, это моя неудача.*

## ЭТО ПРЕКРАСНО, НО НИЧЕГО ОСОБЕННОГО

Я не раз чувствовал нечто подобное, когда медитировал. Я сижу, успокаиваюсь, обретаю ясность и не нахожу в этом ничего особенного. Я думаю: «Смотри, Боже, я делаю, как Ты сказал, я медитирую! Почему же, оказывается, в этом нет ничего фантастического?» Я жалею, что мои переживания не соответствуют тому, что мне представляется эталоном. Однако с точки зрения реального роста, колокол звонит, услышав это мое суждение, можно спросить, почему я так требователен. Почему Вселенная должна быть для меня какой-то особенной, причем такой, какой *мне* хочется в определенный момент?

Когда Лама Согьял Ринпоче говорит о реализации в дзогчен, о просветленном состоянии ума, то излагает свою мысль двумя очень разными способами, что немного сбивает меня с толку. В одном случае он говорит о прекрасном, невероятном состоянии «ригпа», просветленном уме и тому подобном. Об этом состоянии написаны гимны, его прославляют в поэмах, ему посвящены специальные церемонии, так что оно должно быть чем-то особенным. Затем почти сразу же замечает, что «ригпа» – это нечто совсем обычное. Как?! Часть моего ума, которая хочет чего-то особенного, спрашивает: «Что вы имеете в виду, говоря о совсем обычном? Я здесь не для «обычного»! Где гром и молнии? Где психоделическая яркость, фантастические озарения, мистические прозрения? Я хочу большего!»

Однако когда я достаточно претерпел от моего ума с его бесконечной, привычной вовлеченностью в иллюзии и сумасшествие и обрел мгновение просто присутствия, что это было за облегчение! Как естественно, как просто быть присутствующим и не создавать каждую минуту драматических сценариев. Как восхитительно обыкновенно!

Я не хочу сказать, что неправильно не ощущать мир и свое тело каждое мгновение. Когда я, например, читаю научно-фантастический роман, я не пытаюсь одновременно следить за окружающим. Я отправляюсь в свое путешествие. Разумеется, я читаю в такой ситуации, когда от меня не требуется ничего другого. И если вдруг зазвонит звонок, я не настолько погружен в свои фантазии, чтобы не услышать этого. Однако мы нуждаемся в развитии искусства присутствия, когда мы движемся в мире, где нечто происходит, когда



невозможно действовать только на поверхности вещей в том их виде, как они являют себя обыденному сознанию, а нужно каким-то образом пройти глубже. Многие ситуации в нашей жизни требуют большей глубины, но, если мы не развили в себе способности большего присутствия, большей внимательности, мы не заметим этих ситуаций.

И не забывайте, что существует важное умение временами принимать и скуку.

## КАК БЫТЬ С ФИЗИЧЕСКОЙ БОЛЬЮ

*Студент: В течение долгого времени я просто не мог не находиться вне своего тела: там боль, я не хочу быть там!*

Я не могу порицать вас за то, что вы хотите уйти из тела.

*Студент: Я чувствую досадную иронию в том, чтобы осваивать методы погружения в тело, в то время как, больше всего я хочу выйти из него. Может ли мне помочь в этом состояние просветления?*

Подождите, я не говорю сейчас о состоянии просветления. Я не знаю, что такое просветление. Я говорю о большей внимательности, которой мы можем в какой-то мере достигнуть.

Чтобы научиться ей, опробуйте метод, использующий тело. Но если из-за болезни или травмы ваше тело уже длительное время является для вас источником боли, то в таком случае это не очень приятная задача.

Впрочем, некоторые сторонники чистоты данного метода могли бы сказать, что следует находиться в теле, несмотря ни на что. Что касается боли, то здесь есть одна любопытная деталь: если вы начинаете вживаться в нее все сильнее и сильнее, она перестает быть болью и становится *ощущением*.

Однако по моему опыту и по опыту людей, с которыми я общался, это происходит, как правило, только тогда, когда вы имеете возможность сделать боль объектом внимания в формальной медитации. Если вам одновременно приходится делать что-то другое, углубление в боль и внимание к ней не помогают. Если вы находитесь в промежуточном состоянии, когда вы достаточно присутствуете в

своём теле, чтобы чувствовать боль, но не имеете возможности или достаточного умения, чтобы осуществить формальную медитацию, то это может быть крайне неприятно.

Мне лично такое состояние очень не нравится. Когда я здоров и хорошо себя чувствую, я с удовольствием говорю о том, как хорошо сконцентрироваться на теле, колокол звонит, прочувствовать свои ощущения; но когда я болен или плохо себя чувствую, я, разумеется, предпочитаю избегать этого, пока мне не представляется возможность проделать формальную медитацию.

## **СТАБИЛИЗАЦИЯ**

Более подробно отвечая на заданный вопрос, можно сказать, что использование тела для того, чтобы научиться присутствию здесь и теперь, не единственный путь к большей внимательности и к стабилизации.

Сосредоточение на теле может привести к двум существенным результатам. Один состоит в большем присутствии здесь и теперь (уделяя больше внимания сенсорным данным, вы можете точнее воспринимать мир вокруг себя, что является значительным преимуществом). В отдельные моменты это необходимо делать, несмотря на боль, поскольку бывают внешние обстоятельства, к которым нужно относиться очень внимательно. Другим важным результатом внимания к телу может быть стабилизация, о которой я говорил сегодня утром. Случайная мысль уже не может увести вас за собой, поскольку тело становится якорем, удерживающим вас в настоящем.

Но возможны и другие типы «якорей». Например, существует метод постоянного повторения про себя мантры. При этом уму остается лишь некоторое количество внимания. Попробуем вообразить, что мы можем измерить количество внимания, которое у нас есть, и в каждый отдельно взятый момент вам доступны лишь десять его единиц. Если девять единиц произвольно сосредоточены на чем-то, на другие стимулы остается только одна, и они не могут

принести много вреда вашей психологической системе. Если кто-то говорит вам, что вы идиот, а вы при этом заняты своей мантрой, то вы это никак не воспримете: у вас не настолько много свободного внимания, чтобы действительно почувствовать себя обиженным.

Таким образом, постоянное проговаривание мантры – еще один способ стабилизации ума и как результат этого уменьшение страдания. Временами этот метод оказывается крайне полезным. Но мне кажется, что он не может стать методом на все случаи жизни, поскольку бывают моменты, когда очень важно точно знать, что происходит *сейчас*; например, из-за угла на большой скорости может выскочить грузовик, и, если вы не услышите внешних звуков и не увидите ничего вокруг себя, будучи погруженными в состояние блаженства в результате повторения мантры, он может наехать на вас. Даже если вы хотите отвлечься от своего тела из-за болезненных ощущений, вам нужно уметь оказываться в настоящем, когда вы полагаете, что это совершенно необходимо.

## **ВООБРАЖЕНИЕ, БОЛЬ, КУНДАБУФЕР**

Но и без произвольного практикования мантры, простой уход от ощущений тела также может уменьшить боль. Мне вспоминается одна история.

Все мы слышали о таинственной *кундалини*, о которой говорят йоги, – силе, которая предположительно располагается внизу позвоночника, поднимается и активизирует *чакры*, что, как мы надеемся, ведет к просветлению. Гурджиев говорил, что западные люди не понимают, что это такое [8]. Его учителя объясняли ему, что правильное название этой энергии – кундабуфер. Кундабуфер – это орган, помещенный высшими силами Вселенной в людей в те времена, когда жизнь на Земле была намного хуже, чем сейчас. У Гурджиева есть нечто вроде мистической космологии, где говорится, что местоположение нашей планеты было крайне негативным и она подвергалась вредному облучению, так что боль была гораздо более распространенным явлением. Она была столь сильной, что люди часто

приходили в отчаяние и умирали, что наносило населению Земли большой ущерб.

Кундабуфер был имплантирован как своего рода генератор воображения, так что люди могли ускользать в ментальные конструкции и образы, что автоматически изолировало их до некоторой степени от тела, от боли, позволяя воображать что угодно и вселяя надежду. Это было чем-то вроде первой помощи, паллиативным средством от боли, потому что в то время ничего нельзя было сделать с ее истинным источником.

По Гурджиеву, наша планета теперь уже находится в другом секторе Галактики, так что кундабуфер нам больше не нужен. Но у нас забыли забрать его! И сейчас он оказывается основным препятствием для нашего подлинного развития.

С точки зрения психологии я понимаю это следующим образом. Мы обладаем способностью живого воображения. Эта способность – обоюдоострая сила. Она может значительно ухудшить нашу ситуацию, а может и стать источником наших творческих способностей. Она может быть использована как во благо, так и во зло.

Если, например, вы шли по улице и кто-то вдруг посмотрел на вас и рассмеялся, вы можете автоматически среагировать на это. Не то чтобы вы *выбрали* негативную реакцию на ситуацию; просто когда механически возникает ситуация А, автоматически включается реакция В. Ваше воображение напоминает вам о юноше или девушке, которые вас отвергли, напоминает, как часто отвергали вас в детстве, и об угнетенном состоянии в результате этого. И все из-за одного насмешливого взгляда. Но ведь вы даже не знаете, вам ли он предназначался; может, у человека просто закололо в боку в тот самый момент, когда ему случилось на вас посмотреть, а у вас испорчен весь день, потому что в ответ на этот взгляд разыгралось ваше воображение.

Привычка соотноситься с реальностью может остановить эту игру воображения и прекратить психологическое проецирование. Эту цель преследуют, например, инструкции випассаны. Вы сидите, стараясь следить за своими чувствами, обращая внимание на свое тело. Внезапно вы обнаруживаете, что ваше воображение разыгралось, что мысленно вы оказались в другой галактике. Обнаружив это, вы стараетесь остановить его и вернуться к телу, вернуться к своим

ощущениям, к тому, что в данный момент реально происходит в вашем реальном физическом теле и в вашем непосредственном окружении. Это разотождествление с силой воображения. Использование тела для того, чтобы быть более внимательным в повседневной жизни, также удерживает вас от игры воображения.

При физической боли бывает полезно научиться ясно ощущать свое тело и свое присутствие в течение, скажем, пяти секунд за один раз, по несколько раз в час и быть способным делать это по собственному желанию, хотя, щадя себя из-за боли, можно не делать этого в течение длительного времени. Хорошо, когда у вас действительно есть выбор.

Что еще вы заметили, когда пытались следить за своим телом во время обеденного перерыва?

*Студент: Я кое-что заметил. Было не так трудно следовать инструкции, пока я находился в состоянии наблюдателя. Но это трудно сейчас, когда я говорю.*

Как будто рот – это большое отверстие, через которое сознание сразу вылетает, как только рот открывается.

(Общий смех, поскольку все имеют подобный опыт.)

*Студент: Кроме того...*

Но вы можете попробовать это прямо сейчас. Начните следить за своим телом в данный момент, когда вы говорите.

*Студент: Да, да, я ведь этого не делал. Кроме того, я не очень уверен, что, когда я вхожу в тело, я действительно физически воплощаюсь, а не...*

Заметили ли вы сейчас изменения в том, как вы ощущаете свое тело, когда я напомнил вам об этом?

*Студент: Да.*

Как вы могли бы это описать?

*Студент: Я лучше сознаю, чувствую тело вот здесь (касается части спины справа сзади), чувствую, что мой голос как бы опустился в тело.*

Да, я сразу же заметил, что ваш голос изменился. Он как бы принял что-то от вашего тела, а сначала звучал как бы изолированно, из головы. И немного изменилась поза. Продолжайте пожалуйста.

*Студент: Я не уверен, что мое вхождение в тело достаточно полно. Это что-то вроде умственного воплощения, хотя мне трудно*

выразить это словами.

### **ИСТИННО ЛИ Я ГОВОРЮ?**

Меня несколько беспокоит, как бы я случайно не запутал вас. Видите ли, я могу передать вам все эти представления о «присутствии», но они не могут заменить того, чему вы научитесь на более глубоком уровне, во время собственной практики. Однако я должен предупредить вас о своей поверхностности: я лично *слабый йог*, я человек, владеющий в большей степени правильными словами, чем реально стоящей за ними глубиной. При этом я весьма убедителен. Я могу быть вполне приятным, и, хуже того, я *верю* в то, что говорю, так что располагаю возможностью легко завести вас не туда, куда нужно.

Я знаю, что владею этой способностью, так что стараюсь не делать этого. Например, стараюсь говорить только о том, что считаю наиболее верным по собственному опыту, не увлекаясь теориями и идеями, которых я не пережил сам и не понимаю достаточно глубоко.

Разумеется, хотя я и сознаю, что хорошо было бы быть внимательным, я, тем не менее, не осознаю момент засыпания. Я не знаю, когда при этом появляются чарующие идеи и гипнотизируют меня, так что я начинаю в них верить. Они могут быть ложными. Это предупреждение: все, что я говорю вам, следует принимать не за истину, а за желание испытать нечто на собственном опыте, в собственной жизни, если это вас заинтересует. Из того, что я говорю, далеко не все истинно.

### **ПОСТОЯННАЯ БДИТЕЛЬНОСТЬ – ЦЕНА СВОБОДЫ**

Но вернемся к вашим наблюдениям. Ваше умение чувствовать свое тело изменится, если вы будете практиковать упражнение,

которое мы делали во время обеденного перерыва. Однако я должен предупредить вас об одной ловушке.

Если у вас в какой-то момент было особенно хорошее переживание, если вы чувствовали себя реально в теле, реально присутствующим, то ваш ум, к сожалению, захочет принять это за норму. Он как будто скажет: «Ах, так вот что это значит!» – и будет отказываться от других переживаний, если они не будут точно соответствовать этой норме.

В действительности же вещи все время меняются. Если вы незаметно переходите в состояние, когда вам хочется повторять прошлый приятный опыт, вместо того чтобы чувствовать происходящее в настоящий момент, это может привести к неприятностям. Как я уже отмечал, цена свободы – постоянная бдительность.

Раз уж мы затронули тематику Американской революции, я напомним о нашем конституционном праве на стремление к счастью. Но именно *стремление* к счастью часто ведет к страданию. Мы все стремимся к счастью, стремимся все в своей жизни обустроить таким образом, чтобы получать от этого удовлетворение. В некотором отношении это вполне разумно.

Но мы оказываемся привязанными к счастью, и, когда мы сталкиваемся с ситуациями, в которых не можем заставить внешнюю реальность соответствовать нашим желаниям (а это неизбежно), наш доведенный до автоматизма ум помогает нам, изменяя, корректируя, трансформируя наше восприятие, так что вещи кажутся нам лучше, чем они есть на самом деле, и это – начало падения. Так что я хочу подчеркнуть разницу между контактом с реальностью, а также *разумным* стремлением организовать ее так, как нам хочется, и такой привязанностью к счастью, обусловленному получением желаемых вещей и осуществлением желаемых событий, что ум начинает обманывать нас. Он обманывает нас все больше и больше, и в конце концов мы оказываемся в состоянии, именуемом *сансарой*.

**САНСАРА – ИЛЛЮЗОРНАЯ ЖИЗНЬ**

У большинства американцев представление о сансаре, даже если они когда-нибудь что-либо слышали о ней, весьма туманное. Что имеют в виду восточные учения, когда говорят, что сансара – это жизнь среди иллюзий? Значит ли это, что мир нереален или что-то вроде этого? Этот вопрос не касается сути дела. Разные школы индуизма или буддизма отвечают на этот вопрос по-разному. Но практически все они сходятся на том, что мы в значительной степени имеем искаженное восприятие, так что мир, каким мы его видим *на основе своего опыта*, – иллюзия, причем опасная. А действительный мир при этом есть то, что он есть. Однако мы часто уходим от него, и в этом состоит проблема. Это создает ненужные страдания.

Забавно, что представление о сансаре как жизни в иллюзии принадлежит Востоку, в то время как западная психология располагает гораздо более глубокими знаниями о том, что значит жить в иллюзии. Примерно в течение ста лет проводились исследования в области экспериментальной психологии, психиатрии, психотерапии и общей психопатологии, показавшие во всех подробностях, как создаются иллюзии, в которых живут люди. Но западные науки никогда не сводили свои представления к тому, что вкладывается в восточное понятие «сансара».

Наши западные представления основаны на убеждении, что существует *нормальное*, здоровое сознание, которым все мы, психологи, обладаем, а эти смешные ненормальные отклонения принадлежат пациентам – совсем другим, отличающимся от нас людям. Так что хотя мы знаем механизмы, все, так сказать, винтики и гаечки того, как многообразно создается сансара, у нас нет понятия «сансара», которое могло бы связать все это воедино. Вот почему я так заинтересован в установлении тесного контакта между западной и восточной точками зрения, они многому могут научить друг друга.

Так что же происходило во время обеда? Давайте послушаем еще один-два отчета.

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ НАСМЕШЛИВОГО ВЗГЛЯДА**



*Студент: Я заметил, что необычно реагирую на случайные взгляды...*

На вас действительно смотрели?.. (Смех в аудитории.)

*Студент: Но дальше это выходит за рамки предположения и переходит в область того, что я чувствую по этому поводу. Именно чувства уводят меня от действительности. Я обнаружил, что могу дольше задерживаться на мысли, не втягиваясь в паранойю или во что-то подобное.*

Это опять тот же самый случай, как если бы мы имели десять единиц доступного нам внимания. Часть внимания вы уделяете восприятию мира, другую – вашим мыслям, но когда кто-то насмешливо на вас посмотрит, девяносто пять процентов вашего внимания попадает вдруг в плен ментальной машины, порождающей параноидальные чувства. И временами нам бывает необходимо предпринимать нечто насильственное, чтобы освободиться от ее хватки.

От подобного состояния можно избавиться, научившись присутствовать здесь и теперь. Умение удерживать внимание на теле и стремление точно воспринимать внешний мир могут быть при этом очень полезны.

## **МОРАЛЬ – ОСНОВА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

Кроме того, мы на Западе недостаточно подчеркиваем, что духовный рост предполагает высоко моральную жизнь. Если вы каким-то образом наносите вред людям, вы *лишаете себя возможности* обрести тот внутренний мир, который может вырасти из практики внимательности. Мой друг буддийский учитель Шинзен Янг говорит, что это можно рассматривать как моральную проблему, а можно и как техническую: если вы весь день крадете и убиваете, трудно в конце этого дня направить ум к медитации.

В своей основе эта моральная проблема связана с тем, что на духовном уровне мы все взаимосвязаны. Приносить вред другим,

сознательно или бессознательно, – значит вредить своему «я» и препятствовать его будущему росту. Ваше «я» знает, что вредить другим – плохо. Ваше сознание действительно не хочет быть внимательным к себе, когда вы вредите другим, так что это препятствует росту внимательности.

*Студент: Я чувствовал сильное напряжение, когда прошел квартал пешком в обеденное время. Большая часть тела напрягалась. Я боролся с этим, но безуспешно, и это только усиливало напряжение, так что возникла боль.*

### **ЧУВСТВОВАТЬ ТЕЛО, ЧТОБЫ ПРИЙТИ В НАСТОЯЩЕЕ**

Похоже, что боль помогала вам лучше сознавать.

*Студент: О да, это действительно так! Но обращать внимание – это больно! У меня постоянно болят плечи и шея.*

Давайте попробуем кое-что сделать. Закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущении боли в шее и плечах настолько полно, насколько можете. Что происходит? Что чувствуют шея и плечи в данный момент?

*Студент: Напряжение, но не боль.*

Хорошо. Обратите еще больше внимания на это напряжение. Закройте глаза и сосредоточьтесь на нем. Переживите его так полно, как только возможно.

*Студент: Я чувствую подергивание в мышцах... и... (Меняется качество голоса, он звучит тише и выше.)*

Вы перестали следить за ощущением?

*Студент: Да.*

Попробуйте продолжать ощущать, что происходит в шее и плечах.

*Студент: Хм, тепло, подергивание... вибрация...*

Да, это оно, продолжайте. Что происходит прямо сейчас?

*Студент: Вибрация замедляется.*

Возникает ли какое-нибудь напряжение от моих вопросов?

*Студент: Рукам становится очень тепло, когда вы говорите. Продолжая чувствовать свое тело, я расслабляюсь.*

Хорошо. Я не буду сейчас продолжать эту работу, хотя в принципе она может быть полезной для группы. Все это иллюстрирует то, о чем мы говорили раньше: иногда, если вы глубже входите в боль, появляется определенного рода естественная релаксация. Ощущения становятся более определенными и богатыми, они перестают быть просто «болью». С этим стоит поэкспериментировать.

Вообще вы можете в любой момент воспользоваться телом для большего переживания «здесь и теперь». Для этого достаточно просто почувствовать тело, но часто полезны и более специализированные методы, способные создать вам соответствующую мотивацию, преодолеть ментальную инерцию, напомнить, что вы нуждаетесь в таких вещах; полезна также концентрация на специфических телесных ощущениях. Упражнение «Музыкальное тело», которое мы делали, – это специальный метод довольно глубокого погружения в тело, но данное упражнение требует времени. Может быть, вы сумеете выполнять его раз в неделю, когда у вас найдутся свободные полчаса. Если же вы находитесь на работе, напряжены и устали и у вас есть минутка для релаксации, вы не будете пользоваться получасовой кассетой. Нам нужны специальные методы, не требующие таких длительных приготовлений.

## **НАЧАЛО ДНЯ. УТРЕННЕЕ УПРАЖНЕНИЕ**

Я хочу показать вам одно из гурджиевских упражнений. Формально его следует выполнять утром, как только вы проснулись. При разучивании оно может занять 10-15 минут, но постепенно можно научиться выполнять его за 2-3 минуты, хотя лучше его делать по возможности дольше. Оно может использоваться для снятия стресса, установления контакта с собственным телом и с ситуацией «здесь и теперь». Иногда достаточно на минутку закрыть глаза и быстро проделать это упражнение. Оно освежает способность к концентрации, а также напоминает о том, что у вас в жизни есть более важное занятие, чем спешка. «Утреннее упражнение», как традиционно его

называют, несложно по своей технике, но о нем, как и о большинстве других упражнений на внимательность, не всегда удается помнить.

В идеале оно должно быть первым, что вы делаете, проснувшись. Большинство же из нас, не успев встать с постели, сразу же сосредоточиваются на своих заботах: что предстоит сегодня сделать, какие проблемы необходимо решить, что удалось вчера, а что – в прошлом месяце. Неудивительно, что в течение дня появляется достаточно неприятностей. Мы сразу же попадаем в умственную паутину озабоченности. Не знаю, помогает ли в чем-то немедленное автоматическое включение мыслей о проблемах, но беспокойство они наверняка усиливают.

Разумеется, это упражнение можно делать не только утром. Его можно проделывать в любой момент, чтобы привести себя в порядок, усилить свой контакт с окружающим. Я часто называю его «запускающим упражнением», по аналогии с запуском насоса, перед тем как он начнет работать. В этом упражнении вы «запускаете», включаете свою целенаправленность и чувство контакта.

Момент начала утреннего упражнения, как я его понимаю, различен для разных людей. Если вы с трудом, как говорится, соображаете, пока не выпьете свою утреннюю чашечку кофе, вам, возможно, нужно позволить ее себе, прежде чем выполнять упражнение. Но если вы принадлежите к тем, кто начинает беспокоиться уже через две-три секунды после того, как открыл глаза, вам следует приступить к нему, прежде, чем вы начнете беспокоиться. Задача состоит в том, чтобы выполнить его, не успев еще надеть на себя свою обычную маску и погрузиться в повседневные заботы.

В некотором отношении это упражнение похоже на «Музыкальное тело». Здесь тоже нужно систематически прочувствовать свое тело, но сам метод несколько проще. Это способ дать себе почувствовать, во-первых, что у вас есть тело, во-вторых, что ваше тело – это не только *сознание* того, что оно у вас есть, но и ощущение его, реальный контакт с ним. В-третьих, символическое значение этого состоит в том, что вы считаете свое «я» достаточно важным, для того чтобы потратить ради него десять спокойных минут в начале дня.

Это упражнение можно выполнять сидя или в какой-либо медитативной позе. Если вы боитесь снова уснуть, вы можете не ложиться, а просто сидеть в постели.

## УКАЗАНИЯ К «УТРЕННЕМУ УПРАЖНЕНИЮ»

Итак, давайте сделаем его. Устройтесь удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Я проведу с вами утреннее упражнение [9].

(Читатель может получить большую пользу, если будет читать это упражнение *медленно* и выполнять его, несмотря на то что глаза при этом открыты.)

Сосредоточьте внимание на правой ступне. Я предлагаю вам открыть свое сознание ко всему, что вы можете почувствовать в своей правой ступне в *данный* момент... и в *другие* моменты.

Нет никакого особого ощущения, которое вам следовало бы искать или стараться вызвать. Просто нужно сосредоточиться на том, что есть. Вы можете почувствовать пустоту, как будто там ничего нет, либо это может быть покалывание, тепло или холод. Это может быть болезненным, нейтральным или приятным. Что бы вы ни чувствовали в своей правой ступне от момента к моменту, это нормально. Откройте свое сознание к прочувствованию того, что там есть, так ясно, как только можете.

Я предлагаю вам, что называется, *смаковать* ощущения в правой ступне. Как будто это вино или что-то в этом роде, которое любимый друг предложил вам, сказав: «Прочувствуй это, это нечто особенное». Вам следует приостановить мышление, открыть чувства и «*грокнуть*» – я воспользуюсь словечком из романа Роберта Хайнлайна «*Чужак в чужой стране*», который вы, может быть, помните, – свои ощущения [10].

Переместите свои ощущения на правую лодыжку. При этом вы можете по-прежнему быть сосредоточены на ступне. Но теперь сосредоточьтесь и на том, что происходит в лодыжке. Если вы мысленно унеслись куда-то, то вернитесь к тем ощущениям, которые в ней есть.

(Когда вы будете делать упражнение сами, то по достижении хорошего контакта останавливайтесь на каждой части тела по

несколько секунд, чтобы прочувствовать, что там происходит, затем переходите к следующей части.)

Теперь переместитесь к правому колену и бедру и прочувствуйте, что вы там ощущаете. После этого перенесите свое внимание на правую ладонь и зафиксируйте свои ощущения.

Теперь прочувствуйте правое предплечье, посмотрите, какие ощущения или, может быть, конфигурации ощущений имеют там место. Затем просмакуйте, так сказать, ощущения в верхней части вашей правой руки. Помните, что нет «правильных» или «неправильных» ощущений; надо просто чувствовать все происходящее от мгновения к мгновению, не думая об этом.

Теперь переместите свое внимание через все тело к верхней части левой руки и прочувствуйте то, что в ней происходит.

Далее переходите ниже, к локтю и предплечью левой руки. Прочувствуйте левую кисть и ладонь. Когда вы сосредотачиваетесь на той или иной части тела, не важно, что появляются ощущения в других частях. Не отдавайтесь им и не отвергайте их, не теряйте себя в них. Просто концентрируйтесь на той части, которой вы в этот момент заняты.

Левая кисть, ладонь и пальцы. Вслед за этим перемещайте внимание на левое бедро. Отметьте здесь свои ощущения. Теперь вниз, на левую лодыжку, и еще ниже – на левую ступню. Далее я предлагаю расширить фокус внимания и прочувствовать одновременно обе ступни и лодыжки... и оба бедра одновременно. Прочувствуйте обе ноги целиком.

А теперь еще больше расширьте свое внимание и, продолжая чувствовать ноги, прочувствуйте также и руки. Итак, вы ощущаете одновременно и руки, и ноги.

Продолжая чувствовать и то и другое, добавьте *активное* слушание имеющихся в этом зале звуков.

Слышание превалирует над кинестетическими ощущениями, то есть ощущениями, связанными с телодвижениями, так что большая часть вашего внимания уделяется именно слушанию. Я предлагаю вам одновременно слушать и чувствовать и руки и ноги, слушать в том смысле, что вы открыты к тому, чтобы услышать те звуки, которые могут быть услышаны в данный момент. Вы не услышите тут ничего

особенного, и вам не нужно слушать каким-то особенным образом, просто слушайте и чувствуйте свои руки и ноги.

Такое слушание и одновременное чувствование рук и ног (или всего тела) может быть уже само по себе полезной формальной медитацией, но мы сделаем это полуминутной частью утреннего упражнения.

Через некоторое время я попрошу вас еще больше расширить объем своего внимания и медленно открыть глаза, продолжая одновременно с этим активно слушать звуки и чувствовать свои руки и ноги.

Зрительное восприятие мира – наше доминирующее чувство, так что оно займет большую часть внимания, примерно 50 – 60 процентов. Наверное, около 30 процентов займет слух и около 10 процентов – ощущения в руках и ногах.

Итак, медленно открывайте глаза, продолжая ощущать руки и ноги и слушать звуки, которые здесь имеют место.

Теперь, когда вы открыли глаза, я предлагаю вам посмотреть на все *активно*. То есть не просто таращиться на что-то, а активно, с любопытством рассматривать какой-либо предмет в течение нескольких секунд и затем на несколько секунд перевести глаза на что-нибудь другое.

Я в шутку называю это «техникой бегающих глаз», что необходимо, когда вы начинаете практику. Если вы долго смотрите на что-нибудь, в вашем уме появляется нечто вроде тумана. *Смотрите осознанно*, не просто устремляйте взгляд в определенную сторону. Смотрите сначала на одну вещь, потом через несколько секунд на другую.

**ПРИСУТСТВОВАТЬ – ЗНАЧИТ ЧУВСТВОВАТЬ, СМОТРЕТЬ И  
СЛУШАТЬ**

(Участники семинара тихо и внимательно осматривают комнату. При этом возникает ощущение, которое нужно пережить самому, чтобы понять его.)

Сейчас вы находитесь в теле, вы чувствуете конфигурацию ощущений в руках и ногах. Вы также слушаете, активно слушаете звуки, которые возникают от мгновения к мгновению, в том числе и мой голос. Вы активно смотрите на различные предметы, вбираете их в себя, как любопытные дети, воспринимаете все *умом начинающего*, как будто видите эти вещи впервые в жизни.

Вы выполняете спокойное, но очень мощное упражнение на внимательность – *чувствование-видение-слышание*. Это то, что Гурджиев называл *самовоспоминанием*. Это способ сознательно присутствовать в данном моменте, 1) используя кинестетические ощущения; 2) действительно прислушиваясь; 3) глядя на вещи, а также 4) прилагая одновременно *небольшое усилие воли, необходимое для того, чтобы произвольно разделить внимание*. Четвертый пункт очень важен. Вы не должны давать своему вниманию полностью погрузиться в слушание или созерцание; вы поддерживаете его разделенным на части, в какой-то мере соприкасающимся с телесными ощущениями, с руками и ногами, а в какой-то – с активным смотрением и активным слушанием. Чувствовать-видеть-слышать – значит *присутствовать*.

Если вы вдруг обнаружите, что задумались над чем-то и поглощены этими мыслями, то, как и в формальной медитации, просто вернитесь к упражнению. Затем, ни в чем не виня себя, прямо переходите к смотрению, слушанию и ощущению рук и ног.

Вы проделали утреннее, или запускающее, упражнение. Сейчас мы занимаемся основной практикой гурджиевской работы – чувствованием-видением-слышанием. Вы активно, хотя и без напряжения, присутствуете в окружающем вас мире. Детали этого мира, разумеется, меняются от мгновения к мгновению. Иногда подобное занятие может показаться просто скучным сидением. Но это до тех пор, пока вы не присмотритесь пристальнее и не станете более внимательными.

Не хочет ли кто-нибудь поделиться тем, как это действует на его сознание?

## **ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ОПЫТ ЧУВСТВОВАНИЯ, ВИДЕНИЯ И СЛЫШАНИЯ**



*Студент: Я очень напрягался и беспокоился перед тем, как мы начали упражнение. Я часто бываю в таком состоянии. Но сейчас я не знаю, куда девалась моя тревога!*

Вы потеряли свою тревогу? Прошу прощения. Может быть, вы найдете ее где-нибудь еще. Трудно одновременно тревожиться и обращать внимание на реальный мир вокруг себя. Это хорошо.

*Студент: Я начал сознавать, что каким-то образом мне нравится включаться в мысли и эмоции.*

Хороший инсайт.

*Студент: Мне нравится входить в сильные эмоции. Но в этом упражнении мне показалось, что такое вхождение будет чем-то вроде действительно измененного состояния сознания, временами очень сильного.*

Будет?

*Студент: Нет, кажется есть.*

Хорошо. Я люблю описания в настоящем. Если мы будем больше говорить, находясь в настоящем, и о том, что мы переживаем в настоящем, просто удивительно, насколько больше мы будем в нем оставаться. Каким образом выполнение этого упражнения оказывается измененным состоянием сознания?

*Студент: Это как бы баланс, равновесие. Для меня это очень редкое состояние.*

Да, это может быть одним из его качеств. Я стараюсь побудить вас обнаружить в себе качества, возникающие в результате упражнения. Я не хочу программировать искусственные переживания, и мне не хотелось бы, чтобы чувство-видение-слышание выродилось в какую-то квазигипнотическую технику. Это метод открывания в себе нового, а также метод пребывания в настоящем. Что еще вы заметили?

*Студент: Я чувствовал нечто вроде, я бы сказал, нетерпения, нечто вроде отталкивания от каждого из этих трех миров. Не то чтобы нетерпение, для этого не было места, потому что напряжение ушло; это нечто спокойное, колокол звонит, своего рода пробужденность, и в ней есть нечто волнующее.*

Да, это волнующе – быть живым.

*Студент: Но это спокойное волнение.*

Да, это спокойное волнение. Подобная практика не ведет к истерии, но в ней есть собственное эмоциональное качество. Что еще вы заметили?

*Студент:* Когда мы начали упражнение и я стал сосредоточиваться на различных частях тела, я почувствовал жажду. У меня появилась мысль, что мне необходимо утолить жажду, привести себя в комфортное состояние.

Затем я подумал, что, может быть, мне просто показалось, будто мне нужна вода или что-то в этом роде, и я сконцентрировался на ощущениях в горле и во рту. Так я перемещался между этими ощущениями и сосредоточением на тех частях тела, с которыми мы работали. Мне стало ясно, что нет необходимости утолять жажду, я мог просто наблюдать ее.

## **ВЛАСТЬ ОТОЖДЕСТВЛЕНИЯ**

Это хорошая возможность показать вам еще одно упражнение. Обычно я не даю их одновременно, так что это будет небольшой эксперимент.

Продолжайте чувствовать-видеть-слышать в течение этого упражнения. Сядьте или встаньте так, чтобы вам было видно этот стаканчик.

(Ставит на пол бумажный стаканчик для кофе.)

*Отождествление* – один из важнейших психологических процессов. Это процесс отдачи чему-то нашей сущности, нашей энергии, силы. Чтобы показать, как быстро все происходит, я попрошу вас отождествиться с этим стаканчиком. Посмотрите на него и почувствуйте его частью себя. Просто уберите барьеры между стаканчиком и собой, дайте вашей энергии перетечь в него, дайте своему уму втечь в него.

(Внезапно наступает на стаканчик, смяв его.) Почувствовал ли кто-нибудь какую-нибудь боль? (Многие поднимают руки.) Хорошо: вы кое-чему научились ценой небольшой боли на мгновение.

Нам невероятно легко отдать свою психологическую энергию. Бывало, что люди громко вскрикивали и вскакивали, когда я давал это упражнение. Представляете себе!

Это всего лишь смешное маленькое упражнение. Стаканчик не представляет собой ничего особенного, вроде, например, подарка от любимой на день рождения. Мы не осуществляли длительной гипнотической индукции или какой-то медитации. Я всего лишь около тридцати секунд предлагал вам отождествиться со стаканчиком, и все же многие из вас почувствовали боль, когда я внезапно раздавил его. Вы страдали. Вы отождествились.

Процесс психологического отождествления может начинаться и заканчиваться почти мгновенно. Он дает значительную власть тому, с чем вы отождествляетесь. Отождествиться можно *с чем угодно*. Если это несложное упражнение было столь ярким, представьте себе, что было бы, если бы мы стояли около вашей машины и у меня в руке был бы молоток, и я ударил бы вашу машину! Или ваше замечательное что-нибудь еще!

Самое худшее в отождествлении то, что обычно это произвольный и бессознательный процесс. Наши связи с вещами установлены нашей жизненной историей и культурным программированием, так что мы отождествляемся с ними автоматически. Например, некоторые люди отождествляются со своей одеждой. Если кто-то скажет, что видел на днях точно такой же свитер в магазине поношенной одежды, вам может стать весьма неприятно, хотя это совершенно мифическая конструкция. Вы отождествляетесь с чем-то, что на самом деле не есть вы сами, и когда с тем, с чем вы отождествились, что-то случается, вы страдаете.

Когда кто-то в группе сказал, что чувствовал жажду, было похоже, что поначалу он с ней отождествился: *я хочу пить, мне нужна вода*. Когда он рассказывал про это, во мне возник резонанс, я внезапно тоже почувствовал жажду. Я действительно хотел пить! Затем я задумался о том, как с этим можно связать упражнение с чашкой, и забыл про свою жажду. Отождествление может исчезнуть, так же как и возникнуть, почти мгновенно, когда ситуация меняется, но, когда оно присутствует, оно высасывает вашу энергию, делает вас психологически уязвимым, в некотором роде сумасшедшим. Вы страдаете по поводу совершенно

символических действий. *Моя страна, мой флаг, моя религия, мое то, мое се, и так далее.*

(Читатель, продолжаете ли вы, читая эту книгу, чувствовать, смотреть и слушать? Для большинства из нас это трудно, но попытайтесь сохранять хоть немного *произвольного* сознавания хотя бы некоторых частей тела.)

## **ФОРМАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ КАК РАСТОЖДЕСТВО**

Формальную медитацию с психологической точки зрения можно понимать как практику разотождествления. В випассане вам предлагают следить за всем – и ощущениями, и мыслями, и эмоциями – совершенно спокойно, не следуя им, не анализируя их, не стремясь к одним и не отвергая других. Это практика разотождествления.

Если, например, во время медитации вы чувствуете жажду и если вы уже достаточно продвинулись в випассане, то в жажде вы видите то, чем она является: определенным набором ощущений, по отношению к которому обозначение *жажда* является вторичным. Наши ощущения приходят и уходят, такова реальность. Может прийти ощущение *жажды*, и мы принимаем его за то, что оно есть, за мысль, и оно уходит. Может прийти слово «я», оно также рассматривается как оно есть – как мысль, как понятие, – и оно тоже уходит.

Когда наш ум пребывает в обычном состоянии, наши мысли перебирают множество тем, и то, с чем мы автоматически привыкли отождествляться, захватывает большую часть внимания и энергии, так что мы живем преимущественно в ментально-рациональном мире. С тем, с чем мы отождествляемся, часто связаны сильные эмоции, так что мы нередко страдаем из-за вещей, которые в действительности не являются болезненными, не возбуждают нервных окончаний, с которыми связана боль, а являются искусственными, как раздавленный бумажный стаканчик.

Практика самовоспоминания посредством чувствования-смотрения-слушания – это также упражнение в разотождествлении. Ситуации уже не так легко овладеть вами, если вы решили уделять

часть внимания своему телу, а другую – внимательному созерцанию вещей, внимательному вслушиванию в возникающие звуки. Сансара не так легко активизируется. Я не знаю, имеет ли она какое-нибудь отношение к внешнему миру, но к проекциям, иллюзиям и отождествлениям имеет. Когда все это происходит непроизвольно, сансара оказывается той реальностью, в которой вы живете.

Хотелось бы услышать, что еще вы заметили во время выполнения упражнения. Я попросил бы вас продолжать это упражнение до конца сегодняшнего дня. Это важно. Хорошо было бы выполнять его постоянно, но знаю, что не могу требовать этого от вас.

*Студент: Когда я выполнял упражнение, я почувствовал себя маленьким ребенком, чего уже давно не было со мной. Как бы более невинным, полным восторга, с каким ребенок смотрит на вещи, воспринимая их такими, каковы они есть, не рассуждая и не анализируя. Это ощущается как большая свобода.*

## **ЯРКИЕ КРАСКИ ДЕТСТВА**

Да, это хорошее наблюдение. Может быть, кто-нибудь из вас помнит стихотворение Уильяма Вордсворта «Знаки вечности»?

То было время: когда луг, лес, поток  
Земля и самый обыкновенный вид  
Мне действительно казались  
Облаченными в небесный свет  
Славою и свежестью мечты.

А затем он переходит к восприятию взрослого:

Света, виденного мною,  
Больше уж нет.

Взросление, превращение в «нормальных людей» часто связано с тем, что этот свет исчезает. Уменьшается свежесть восприятия, «питательность» ощущений. В конце концов, ведь это ребячество – наслаждаться прогулкой, останавливаться, чтобы действительно посмотреть на розы и понюхать их, – у нас, взрослых, есть дела *поважнее!* Когда мы вырастем, мы начинаем систематически отказывать себе в этих простых чувственных удовольствиях. Вы ведь заняты делом, не правда ли? У вас нет времени останавливаться и смотреть на розы! У вас с собой папка с документами, вам нужно в офис, вы живете, как все, в этом искусственном мире.

### **ПОТЕРЯ ГЛУБИННОГО СЕБЯ**

Дело не только в том, что истинное удовольствие от восприятия, от присутствия здесь и теперь все менее поощряется; от нас ожидают, что мы перестанем быть существами, получающими удовольствие от чувствования. Так называемое нормальное развитие часто подразумевает, что мы все больше перестаем понимать, что действительно реально и важно, и в конце концов чувствуем вину из-за наслаждения простыми удовольствиями. Мы все в некоторой степени невротики, потому что запутались относительно того, что мы действительно чувствуем.

Мы растем в странной и трагической ситуации. Мы приходим в этот мир, наследуя истинную *природу будды*, нашу изначальную чистоту, но это наследство быстро передается забвению. В детстве мы мало о чем знаем и мало что можем делать. Появляются «бог» и «богиня» – только так можно описать отношения ребенка с отцом и матерью. Их возможности и знания настолько отличаются от возможностей и знаний ребенка, что ему кажется, будто они знают и могут все, обладают невероятными способностями.

Ребенок, естественно, любит их. Я полагаю, что это заложено в самой человеческой биологической природе. Мы любим своих родителей, даже если они очень плохие люди, которым, может быть, не стоило бы и жить на свете, а тем более быть родителями. Но для нас

они образцы того, чем должны быть нормальные взрослые. Наша жизнь часто зависит от того, сумеем ли мы угодить им.

Мы начинаем подражать родителям, и они внушают нам свои взгляды на реальность. Вы, например, можете сказать: «Я не люблю дядю Джека, он делает со мной отвратительные вещи», а отец отвечает: «Ты все это выдумала, мой брат Джек – прекрасный человек, он любит тебя». Однако в вашем опыте дядя Джек отнюдь не прекрасный человек. Когда вы остаетесь с ним вдвоем, он делает с вами нечто неприятное и странное, нечто такое, о чем вы не хотите даже говорить. Но ваши родители (или один из них), знающие так много и столь всемогущие, говорят все же, что он замечательный человек. У вас в голове возникает путаница.

В процессе развития ребенка создается множество подобных ситуаций, может быть, не всегда столь драматичных. Детские впечатления, переживания, опирающиеся на очень малый жизненный опыт, тем не менее бывают вполне верны, но они отвергаются взрослыми, причем часто совершенно психопатологически, ибо в семье есть области умалчивания, всякого рода табу. Мы растем в неуверенности, в недоверии к собственным чувствам, зачастую подавляем многие из них, потому что «хорошие девочки этого не чувствуют» и «хорошие мальчики этакое не думают».

Нередко это сопровождается подрывом нашей веры в собственную ценность, мы все время чувствуем себя недостойными и виноватыми, мы чувствуем, что существуем лишь условно. Мы не обладаем внутренним правом на существование, мы должны постоянно стараться заслужить чье-то одобрение, должны стать хорошими. И, может быть, ничто из того, что мы делаем, не хорошо в достаточной мере.

## **СУЩНОСТЬ И ЛОЖНАЯ ЛИЧНОСТЬ**

Гурджиев очень специфически описывал эту ситуацию, а современная психология много добавила к нашему пониманию процесса аккультурации. Согласно Гурджиеву, то, какими мы

рождаемся, может быть названо *сущностью*. Это, по сути дела, истинно наше, наше персональное и трансперсональное наследство. Но, по мере того как мы растем, сущность все более подавляется и ее энергия тратится на поддержку и питание *ложной личности*. То, что мы обычно называем *личностью*, Гурджиев называл ложной личностью, потому что она в значительной степени создана не нами. Люди и обстоятельства, которые значительно сильнее нас, вынуждают нас становиться ею. До некоторой степени она наша, потому что мы боремся и пытаемся найти общий язык с силами, которые нас формируют, стараемся сохранить что-то от своей сущности, но многое из того, что мы считаем своей взрослой личностью, совершенно не является нашей сущностью. Это то, чем нас вынудили стать.

Существует неортодоксальная психотерапия, которой я много лет назад занимался в группах Клаудио Наранхо. Тогда она находилась в экспериментальной стадии, а позже получила название терапии Фишера-Хофмана [11]. С тех пор эта наука несколько изменилась, а поначалу мы просто составляли большой список того, что нам в себе не нравилось: список своих недостатков, негативных черт и характеристик. Затем мы откладывали его и работали над тем, что составляли список недостатков матери и отца. После этого наступал шокирующий момент, когда мы, сравнивая эти списки, обнаруживали, что около 95 процентов собственных недостатков являются либо прямым заимствованием черт родителей, либо реактивными образованиями – стремлением быть в чем-то полностью противоположным своим родителям. Если вы оказываетесь прямой противоположностью им, то вы все равно будете управляемы этим в той же мере, как если бы вы унаследовали их черты.

Нашу личность интенсивно формируют в младенчестве и детстве. Сущность постепенно теряет свою естественную энергию, сжимается, «уходит в подполье», а ложная личность растет, начинает доминировать и получает почти всю энергию. Большинство людей совершенно не подозревают о ложности своей личности. Возникает лишь некоторая неловкость, чувство, что *что-то* не так, что-то не подлинно. Эта неловкость часто ведет к кризису в середине жизни. Юрист, добившийся в жизни успеха, перевалив за пятьдесят, обнаруживает, что он вовсе не хочет быть юристом: ему это никогда не нравилось, и он делал это исключительно ради своих родителей. Это



не он! Есть много вариантов развития этого кризиса середины жизни; часто он настолько тяжел, что вынуждает людей искать спасения в алкоголе, транквилизаторах, превращает их в трудоголиков; все что угодно, лишь бы не думать, что жизнь прожита не так, как следовало.

Одна из целей стремления пробудиться, быть более внимательным, состоит в том, чтобы более ясно видеть себя и лучше понимать свои психологические механизмы – автоматические реакции, управляющие нашей жизнью. Приобретая навыки разотождествления с ними, мы яснее видим их составляющие, становимся способны лучше различать их. Мы принимаем какие-то части как подлинные, как части себя, а другие находим ложными, навязанными нам обстоятельствами и психологическим давлением. Или мы вдруг слышим материнский голос в своей голове. Колокол звонит. Если эта практика нам удастся, ложная личность постепенно слабеет и умирает, теряет свою автоматическую хватку, а сущность растет.

Это сложный процесс. По мере того как мы учимся различать сущность, или глубинное «я», и ложную личность, нам приходится осуществлять по отношению к себе родительскую заботу (parent yourself). Некоторые части нас были подавлены еще в детстве, они и сейчас еще очень робки, и нам нужно постепенно находить их, питать и подбадривать. Тогда мы становимся тем, чем *реально* хотим быть, что может (хотя и не всегда) сильно отличаться от того, чем мы были большую часть своей жизни.

### ***НЕ УБИВАЙТЕ СВОЕ «ЭГО»!***

Говорить, что ложная личность умирает, – это драматический способ выражения. И это может звучать несколько деструктивно. Мы и так научены враждебности по отношению к себе, вряд ли стоит ее усиливать. В семидесятые годы люди, встававшие на духовный путь, старались, так сказать, убить свое «эго». Это не совсем то, что смерть ложной личности, что, во-первых, является обретением достаточно сильного чувства собственного глубинного «я», а во-вторых, – развитием внимательности и концентрации, позволяющей вернуть

своему сущностному «я» энергию. Тогда части, составляющие ложную личность, не могут автоматически оказаться более сильными. Если вы адвокат и обнаруживаете, что это занятие не соответствует вашей сущности, вы можете начать делать то, что вы действительно хотите делать. Но если вам придется функционировать в качестве адвоката, вы сможете делать это очень хорошо. Все умения и знания останутся с вами, но не будут автоматически захватывать вас.

Однако мы уже достаточно долго говорим о сложных теоретических вопросах. Давайте вернемся к более практическим вещам.

### ***ПЕРВОЕ УПРАЖНЕНИЕ В ПАРАХ: ПОКАЗЫВАНИЕ РУКИ***

Для начала выберите себе партнера, желательно такого, которого вы не слишком хорошо знаете. Сядьте рядом.

В этом упражнении вам придется играть определенную роль, разумеется, весьма необычную, но это должно сделать вас более естественными: оно может быть использовано как средство усиления внимательности.

Продолжайте чувствовать свои руки и ноги, продолжайте вслушиваться в звуки и по-прежнему не смотрите слишком напряженно, чтобы не впасть в транс; осматривайтесь каждые несколько секунд.

Выберите себе роли в парах А и В. Задача партнера В в следующие несколько минут – оставаться полностью присутствующим, смотрящим, слушающим, чувствующим свое тело и сидящим совершенно спокойно. Ему не следует комментировать происходящее, делать жесты или менять выражение лица в ответ на действия А. Его задача – сидеть спокойно и ясно сознавать, что делает партнер. Не смотрите ему пристально в глаза, поглядывайте вокруг себя.

Задача партнера А – показывать партнеру В свою руку, различными способами. Разумеется, ему также следует чувствовать,

смотреть и слушать, прислушиваться к своим чувствам и сознавать все, что он делает.

Могут появиться какие-то мысли и эмоции. Сознавайте их, когда они появятся, но не давайте им увлечь себя. Но в то же время не боритесь с ними. Просто возвращайтесь к своим ощущениям. Оставайтесь в настоящем.

(Участники семинара выполняют упражнение в течение пяти минут. А показывает В свою руку различными способами, Ч.Т. время от времени напоминает о присутствии в настоящем, о чувствовании рук и ног, активном слушании и активном смотреии. Через пять минут А и В меняются ролями.)

Читателю я советую найти партнера или партнеров, заинтересованных в овладении чувствованием-слушанием-смотреением, и тоже проделать это упражнение.

Теперь не ослабляйте внимания, а я предложу вам новые инструкции.

Партнер А станет сейчас, так сказать, свидетелем, оставаясь присутствующим и полностью сознающим, но ни на что не реагирующим, а партнер В будет говорить; причем тема его монолога будет несколько особенной. Ему нужно будет *непрерывно*, без больших пауз, описывать то, что он переживает в *данный момент*. Иногда некоторых людей это пугает: «Вдруг я буду переживать нечто неприемлемое или шокирующее?» Если вы переживаете нечто такое, о чем вы даже не решитесь упомянуть, вы можете просто сказать, что осуществляете цензуру. А во всех остальных случаях говорите о том, что происходит с вами в настоящем.

Я сейчас продемонстрирую вам, что имеется в виду: «Сейчас я чувствую, что моя правая лопатка несколько приподнята из-за напряжения в руке. Сейчас я чувствую, что глупо об этом говорить. Сейчас я чувствую напряжение в задней части шеи. Сейчас я замечаю, что раскачиваюсь на ногах».

Я подчеркиваю слово «сейчас» в начале каждого предложения, чтобы обеспечить пребывание в настоящем. Его не обязательно произносить, если вы действительно говорите о данном моменте.

Партнер В должен оставаться в настоящем, описывая то, что он переживает. Не переходите на ассоциации. Не говорите, например, так: «Сейчас я чувствую напряжение в лопатке, и это напоминает мне о

случае, когда я повредил плечо в 1982 году...» Удерживайте свой монолог в настоящем времени.

Наблюдающему партнеру не следует при этом ни кивать, ни улыбаться, ни говорить что-либо. Запрет обратной связи очень важен.

Итак, давайте выполним это упражнение.

(Участники семинара выполняют упражнение в течение пяти минут. В описывает партнеру А свои переживания от мгновения к мгновению, Ч.Т. время от времени напоминает о необходимости оставаться в настоящем, чувствовать руки и ноги, активно слушать, активно смотреть. Через пять минут А и В меняются ролями.)

### ***ЕЩЕ ОДНО УПРАЖНЕНИЕ В ПАРЕ: ОПИСАНИЕ И ЛОЖЬ***

Теперь я хочу дать вам новые инструкции. Если это смутит или испугает вас, я хочу, чтобы вы прочувствовали и как можно более полно опознали это смущение или испуг. В следующей части данного упражнения партнер А проговаривает монолог о том, что он чувствует здесь и теперь, по-прежнему сознавая ощущение тела; но в дополнение ко всему этому я прошу его, чтобы приблизительно треть его высказываний не соответствовала действительности. Например, говорить, что у него чешется ухо, хотя на самом деле оно не чешется.

Я предлагаю вам быть хорошими лжецами. Вам следует присутствовать здесь и теперь, лгать, быть убедительными в своей лжи и хорошо сознавать, что вы делаете. Разумеется, свидетель также должен быть присутствующим, принимать все это и внешне не реагировать на сообщаемое вами.

(Это упражнение также длится около пяти минут, Ч.Т. время от времени напоминает, как и ранее, о чувствовании, смотреии и слушании. Затем партнеры меняются ролями.)

Теперь закончите упражнение со своим партнером так, как это кажется вам удобным; при этом не утрачивайте внимательности.

(В некоторых парах кто-то кому-то что-то объясняет, некоторые обнимаются. Исчезает напряжение – вместе с наступлением большей внимательности.)

Теперь сделаем перерыв.

## **Глава Третья**

# **УГЛУБЛЕНИЕ ПРАКТИКИ**

Давайте поговорим об этих упражнениях. Я заметил, что во время перерыва они вызвали бурное обсуждение и желание поделиться своими переживаниями. Мы проделали эти упражнения в краткой форме. Случалось, что после выполнения их в развернутой форме люди вступали в брак!

Эти простые упражнения производят сильное воздействие потому, что в силу некоего подразумеваемого социального договора мы, как правило, обращаем мало внимания друг на друга. Большее внимание даже в рамках простого упражнения оказывается очень результативным. К тому же приятно получать внимание от других, особенно если нет той острой механической потребности в пище внимания (хотя бы и отрицательно настроенного), о чем мы говорили раньше.

Я хотел бы предложить вам продолжать чувствовать, смотреть и слушать до конца этого дня. Делайте это, задавая вопросы, слушая, как другие задают вопросы, слушая меня. И помните о необходимости переводить глаза с одного предмета на другой. Я не знаю точно, каков тут механизм, но очень трудно оставаться присутствующим, если взгляд фиксирован: это легко отключает человека.

### **БЕЗОПАСНОСТЬ, СОЗДАВАЕМАЯ ОБНАРУЖЕНИЕМ СВОЕЙ ИСТИННОЙ ПРИРОДЫ**

*Студент: Когда вы говорили о реакции человека на то, как на него смотрят и как его воспринимают, я понял, что это относится и ко мне. Я постоянно стараюсь заслужить одобрение. Я чувствую себя комфортно в социальном смысле только тогда, когда чувствую с чьей-то стороны, соответствующую реакцию. Когда, выполняя упражнение, я не получал и не давал одобрения, это создавало*

*пустоту и было очень неприятным. Мне просто необходимо одобрение.*

Сансара поистине ужасна. Процесс приобщения к культуре для большинства из нас нарушает наше естественное, сущностное чувство собственной ценности, и мы начинаем отчаянно нуждаться в чем-то одобрении, так что инстинктивное желание любви и одобрения становится преувеличенным, начинает носить патологический характер.

Можно научиться растождествляться с данными потребностями в формальной медитации, этому в значительной степени способствует также чувство-смотрение-слушание.

Медитация – прекрасный метод, но она не решает всех проблем. Медитацию нередко пытаются использовать как своего рода немедикаментозный транквилизатор. Многие понимают ее таким образом: «Я обижен, так что научусь-ка я этим медитативным штучкам, чтобы заглушить обиду». И Будда превращается в известного американского идола Джо Кула [12]: «Ничто не заставит меня страдать или показать свое страдание, я выше всего, я даже ничего не почувствую, я холоден».

С другой стороны, как в формальной медитации, так и при чувствовании-смотрении-слушании, то есть самовоспоминании, вы открываете свою сущность и начинаете опираться на нее, и из этого возникает всепоглощающее чувство безопасности. Вы полностью принимаете себя, и в вас медленно растет эта глубокая, сущностная уверенность.

Я чуть было не сказал «самоуверенность», но это было бы не совсем правильно. Это уверенность не в своем обычном «я», а в чем-то значительно большем. Все элементы, о которых мы до сих пор говорили – разотождествление, большая способность сосредоточения, самовоспоминание, – могут слиться воедино и дать гораздо более безопасную основу и более твердую почву под ногами, так что вы уже не будете до такой степени зависеть от чьего-то одобрения. Тогда вы сможете быть по-настоящему приятными для людей, а если необходимо, то и твердыми.

Теперь мне хотелось бы услышать от вас вопросы относительно техники выполнения упражнения на чувство-смотрение-слушание. Я хотел бы убедиться, что вы хорошо понимаете, как это

делать, прежде чем закончится наш первый день. Домашнее задание будет состоять в продолжении этой практики. Ваш опыт в чувствовании-смотреии-слушании будет основным материалом, над которым мы будем работать вечером в понедельник.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

*Студент:* Как вы считаете, лучше сосредоточиваться на выполнении этого упражнения в определенные моменты или же стараться выполнять его в течение всего дня? Я, например, работаю няней. На работе я иногда бываю настолько занята, что в такие моменты чувствовать себя затруднительно [13].

Это хорошее замечание. В идеале данное упражнение нужно выполнять все время, но в действительности мы обычно приспособляемся к реальным обстоятельствам.

Бывают ситуации, которые требуют от вас слишком многого. Если вы выскакиваете из-под наезжающего на вас грузовика, вряд ли стоит останавливаться и задумываться над тем, хорошо ли вы прочувствовали перед прыжком свои руки и ноги, достаточно ли вы при этом внимательны. Если вы периодически попадаете в ситуации, которые вызывают настолько сильный стресс, что вам не удается быть внимательными, вполне можно признаться себе: «Мне трудно выполнить это прямо сейчас, так что я не буду стараться». Я подчеркиваю слово *сейчас* в этом утверждении, потому что не стоит программировать себя на сохранение своих нынешних ограничений.

Я бы не хотел, чтобы мое предложение все время чувствовать-смотреть-слушать стало достоянием вашего «супер-эго». Если оно слишком сурово (а у многих из нас оно именно таково), то вам придется постоянно делать это в совершенстве, но так как это невозможно, в результате вы все время оказываетесь недовольны собой. А ведь мы и без того получаем достаточно таких укоров от своего «супер-эго».

Я поясню, что значит «супер-эго». Этим термином Фрейд назвал автоматическую часть ума, включающую родительские и социальные



представления о том, что правильно и что неправильно. «Супер-эго» механически следит за нашими мыслями, чувствами и действиями и судит их. Если мы делаем или всего лишь намереваемся сделать нечто такое, что не соответствует нормам «супер-эго», то оно автоматически вызывает в нас чувство вины. Бывают случаи, когда подобное чувство настолько сильно и так продолжительно, что люди кончают жизнь самоубийством. «Супер-эго» – это полицейский, судья, обвинитель и палач в одном механизме, это обусловленная мораль.

В процессе самовоспоминания вы можете увидеть себя в таких аспектах, которые вам не понравятся, но наряду с этим заметите и множество хороших вещей (здесь желательно определенное равновесие между тем и другим). Практика не должна становиться настолько трудной, чтобы заставлять нас постоянно терпеть неудачу и в конце концов оставить ее.

## **ОСОБЫЕ ТРУДНОСТИ ИНТЕЛЛЕКТУАЛОВ**

*Студент: Нет ли у вас особых, приемов для тех, кто постоянно имеет дело с трудным интеллектуальным материалом или весь день занят напряженным умственным трудом?*

О! Я очень хорошо понимаю вашу проблему! Однажды я писал статью о феноменологии своих медитативных переживаний, сидя за компьютером, печатая текст, и это казалось мне... но звонит колокол. Да, этот стохастический колокол поймал меня на причудливом выражении лица! (Смех.) Пусть это будет самым большим моим страданием... Итак, я говорил, что мне приходилось переходить от печатания на компьютере к медитации и обратно. Трудно развивать внимательность к миру, к своему телу и психологическому состоянию, когда вы заняты интеллектуальной деятельностью, в особенности если это новая для вас область.

Я бы предложил выполнять это упражнение периодически. Поработайте десять минут, а потом как бы выныривайте на тридцать секунд. Поприсутствуйте в своем реальном мире и для своего тела и опять погружайтесь в работу.

Очень трудно выполнять это постоянно. Многие находят, что одна из самых сложных ситуаций – разговор. Нелегко говорить и одновременно выполнять данное упражнение, хотя это возможно. Для меня, например, весь наш семинар – интенсивная практика такого рода: почти все время говоря, я стараюсь сохранять некоторую долю присутствия.

### **ПОДДЕРЖКА СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ И ОСУЖДЕНИЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

Очень помогает социальная среда. Когда мы с вами встречаемся, то, возможно, многие из вас выполняют практику значительно лучше (то есть она оказывается более живой и выполняется чаще), чем обычно. В обыденной жизни ничто не напоминает нам об этом, никто не одобряет нас. Нам не нужно особой внимательности, чтобы быть хорошими потребителями. Возможно, что внимательные потребители даже опасны для валового национального продукта.

Существует своего рода негласное социальное соглашение. Большинство людей спят и не практикуют *внимательности*. Мы живем во сне наяву, потому что это лучшее, что мы можем сделать, чтобы защитить себя от страданий, от давления, оказываемого на нашу сущность в детстве. Если кто-то обнаружит признаки пробуждения, это может побеспокоить тех, кто интенсивно защищается и пребывает в глубокой спячке.

Помните историю о новом платье короля? Некоторые люди живут очень нелегко, испытывают сильные страдания, живя в собственной версии сансары, в своем сне наяву. Но все же они пугаются, видя кого-то, кто кажется более присутствующим, более внимательным, кто действительно замечает что-то. Ваша внимательность может иметь нежелательные последствия, угрожая всему тому, что поддерживает их личную форму сансары.

Так что не стоит кричать своим друзьям: «Эй! Вы спите? Проснитесь! Я хочу разбудить вас!»

Делая так, вы, разумеется, не представляете собой опасности: люди просто составят о вас определенное мнение и перестанут обращать на вас внимание. Но некоторые из них очень обеспокоятся, увидев, что кто-то действительно проявляет повышенную внимательность.

Каждый из присутствующих на семинаре окружен людьми, которые так же, как и он сам, стараются стать более внимательными. Мы напоминаем друг другу о нашей цели. Это особая ситуация. Но в дальнейшем вам предстоит делать это в повседневной жизни, в тех условиях, в которых вы живете. И не надо удивляться, что это будет гораздо труднее, чем здесь.

## **ИСКАТЬ ИСТИНУ, А НЕ УДОВОЛЬСТВИЕ**

*Студент: Я не уверен, что то, что мы сегодня делали, поможет мне в решении моей проблемы, которая связана со старанием быть сознающим в повседневной жизни.*

Не забывайте чувствовать свои руки и ноги, когда говорите; мне кажется, вы забыли об этом.

*Студент: Да, спасибо (замолкает, чтобы перефокусироваться). Так вот, когда я пытаюсь научить себя этому, то стараюсь сосредоточиться на чем-то одном в каждый отдельный момент.*

Извините, я перебую вас, прежде чем вы подкрепите свою убежденность в трудности своих проблем. Мы все прекрасно умеем убеждать себя в том, что не сможем чего-то сделать, так что, пытаюсь, мы делаем это только вполсилы. И конечно, оказываемся правы: нам это не удастся. Так что не следует убеждать себя заранее.

*Студент: Но я хотел бы знать, есть ли что-то особое, из-за чего теряется радость присутствия. Когда я был внимателен к тому, как вел машину, чувствовал свои руки на руле, чувствовал свою спину, ноги, – это было великолепно. Затем я приехал в мастерскую, и механик спросил: «Что-то не в порядке?», а я ответил: «Нет, просто обычная проверка». Потом он позвал меня и сказал: «Хотите, чтобы я устранил дребезжание?», на что я ответил: «Какое дребезжание?»*

*Я просто не заметил его, я его упустил. И дрожь присутствия, когда я вел машину и был внимательным, ушла. Что мне делать?*

Ищите истину, а не удовольствие. Если вы ведете машину и при этом действительно внимательны и вам это приятно, появляется искушение подумать, что это и есть «дзен водителя», и захотеть всегда так хорошо себя чувствовать, когда сидишь за рулем и ощущаешь свои ноги. Это не стремление обращать внимание на то, что *есть*, а стремление просто продолжать вызывать в себе приятное состояние. Если оно приходит само по себе, это прекрасно, но, если вы стараетесь его вызвать, вы уже ищите не истину, а удовольствие. Если вы стремитесь к удовольствию больше, чем к истине, вы рискуете исказить свое восприятие.

## **НЕИЗБЕЖНОСТЬ ОШИБОК**

Выполнение этого упражнения не означает, что мы превратимся в сверхлюдей, видящих все насквозь. Мы будем по-прежнему совершать ошибки, будем людьми, хотя возможно, что ошибок станет меньше.

Например, когда мне случается пораниться, то секундой позже – слишком поздно, разумеется, – я обнаруживаю, что не был внимательным. На некоторых фабриках над станками вешают юмористическую табличку: «Включи мозги, а потом машину!» Это относится и к нашему физическому телу. Когда мы движемся, а думаем о чем-то другом, то можем пораниться. Не помню, чтобы со мной когда-нибудь произошло подобное, если обращал внимание на то, что делаю.

## **ГРЕЗЫ О ПРИСУТСТВИИ НЕ ЕСТЬ ПРИСУТСТВИЕ**

Мне хотелось бы предупредить вас, что вы можете *грезить* о присутствии. Я часто ловлю себя на этом. Впервые я прочел о методе

чувствования в книге П.Д. Успенского, известнейшего ученика Гурджиева, в 1964 году. Приблизительно в середине книги я внезапно понял, что значит присутствовать в своих чувствах, и *сделал это*. Оглядываясь назад, я могу сказать, что это было мини-пробуждение. Можно сказать, что там и тогда я до некоторой степени пробудился.

Я рассказывал об этом другим, обсуждал это с ними, я продолжал читать работу Успенского, но через три месяца понял, что после секундного пробуждения я снова заснул и всего-навсего грезил о пробуждении. Нетрудно грезить о внимательности и пробуждении, о том, что вы должны были бы чувствовать, и убеждать себя, что вы чувствуете это. Правильное осуществление этого подразумевает, что вы возвращаетесь к ощущениям того, что *действительно* чувствуют в *данный момент* ваши руки и ноги, что вы *действительно сейчас* видите, какие звуки слышите. Эти вещи находятся в настоящем, они реальны. Данная техника противостоит тенденции грезить о себе и мире, вместо того чтобы воспринимать себя и мир. К сожалению, у меня было много грез о том, что такое присутствие. Понимание этого и собственное переживание тенденции подменять грезами реальное восприятие – это важная часть обучения.

## **ЛЮДИ, ПРИВОДЯЩИЕ НАС В ЯРОСТЬ**

*Студент: Что вы можете сказать о внимательности в моменты, когда вы обнаруживаете, что реагируете на кого-то или что кто-то реагирует на вас?*

Когда, например, вам хочется «убить этого идиота»?

*Студент: Да! Это одна из моих проблем.*

Это часто случается. Я несколько раз сталкивался с этим по пути на наш семинар. Раньше мне часто хотелось буквально убить водителей, которые не соблюдали дистанцию и шли бок о бок с моей машиной. В принципе я знал, что внимательность может избавить меня от этого, однако понадобилось три года практики внимательности, прежде чем я научился относиться к подобным вещам спокойно. Долгое время я недоумевал, почему эта эмоция не

исчезает уже от одного того, что я внимателен к ней. Я хотел немедленных результатов.

Сейчас я тоже автоматически злюсь (правда, без желания убить), когда, например, водитель передо мной не сигналиит поворот до того, как его осуществить. Как же! Я оказался зависимым от них – я, замечательный я! – а мог бы сэкономить несколько секунд, может быть, даже минуту, если бы они вовремя подавали сигналы. Я перешел бы на правую линию и обогнал бы их. Как они могут быть так невнимательны и враждебны ко мне!

Все, что я могу здесь сказать, имейте это в виду и практикуйте внимательность. Эти маленькие эмоции – маленькие с более пробужденной точки зрения, но большие для обычного «эго» в его общепринято-трансовом состоянии – запускаются и привлекают ваше внимание, и вам приходится бороться за обретение внимательности. Может быть, если вы постараетесь, вам удастся вернуть себе внимательность через пять минут.

*Студент: Мне хотелось бы уметь возвращаться в настоящее в тот же момент, прямо когда кто-то набрасывается на меня с эмоциями.*

Сразу! Может быть, при большей практике восстановление внимательности будет у вас занимать две минуты, может быть, несколько секунд, а может быть, в конце концов вы научитесь быть внимательными прямо в момент возникновения реакций. Как вы знаете, такая внимательность – замечательная вещь.

Однако не будьте слишком требовательны к себе. У всех нас было по двадцать, тридцать, сорок или больше лет практики ускользания внимания. Наше окружение способствовало этому, и все наши потребности и эмоции были с этим связаны. Вы не можете измениться за один вечер.

В самовоспоминании – чувствовании-смотреии-слушании – хорошо то, что оно не только полезно, но и создает ряд моментов, когда эта практика доставляет радость. Есть особая прелесть в том, чтобы реально присутствовать. Вы чувствуете себя более живыми. Контраст с охваченностью неким эмоциональным трепетом особенно полезен, чтобы понять ценность присутствия.

В ситуациях, особенно насыщенных эмоционально, вы подчас не помните о внимательности или можете лишь смутно вспомнить и

стараться почувствовать свои руки и ноги. Вы (точнее, ваш обусловленный ум) может решить, что вся эта внимательность, чувство рук и ног, ничего не стоит по сравнению с чувствами к негодяю, который находится перед вами. Иногда лучшее, что вы можете сделать, – это вернуться в настоящее через пять минут после выяснения отношений. Тогда вы, по крайней мере, можете глубоко вздохнуть и несколько расслабиться.

Если вы вообще не пытаетесь быть внимательными, может пройти несколько дней, прежде чем вы вернетесь в настоящее. Если вы возвращаетесь в настоящее через пять минут, то, может быть, у вас еще останется возможность извиниться и не испортить отношения навсегда. Возможно, по мере практики интервал сократится до трех минут, а затем и во время всплеска эмоций вы соприкоснетесь с настоящим и сможете сказать себе «стоп!», прежде чем вас накроет следующая эмоционально-когнитивная волна.

### **ПАРАДОКСАЛЬНОСТЬ ВНИМАНИЯ К ВНЕШНЕМУ**

В самовоспоминании посредством чувствования-смотрения-слушания есть кажущийся парадокс, о котором мы еще не говорили. При внимательном рассмотрении может показаться, что этот процесс предназначен для большего сознавания внешнего мира. Шестьдесят – семьдесят процентов внимания отдается смотрению, от тридцати до сорока – слушанию, и лишь около десяти процентов остается для тела. Это может увеличить ваше сознавание мира и своего физического тела, таким образом вы получаете подпитку и воспринимаете мир более точно.

Но это в то же время дает вам больше возможности осознавать свой внутренний мир. Почему? Потому что вы не вовлекаетесь в психологические реакции, фантазии, страхи и надежды и прочее до такой степени, чтобы терять представление о том, что действительно происходит. В результате вы становитесь более чувствительным к собственным мыслям, чувствам и интуициям. Вы, например, не впадаете в ярость, прежде чем заметите, что вас что-то возбуждает.

Если вы чувствуете-смотрите-слушаете, ваши эмоции становятся не столь интенсивными, они не захватывают всю вашу энергию, а слабые эмоции обычно бывает легче воспринимать более точно.

## СТРАЖНИК У ВОРОТ

Эта метафора, полезная для описания обычного состояния ума, принадлежит Роберту де Роппу. У де Роппа интересно написано о Гурджиеве, хотя мне он кажется излишне саркастичным; читая его, постарайтесь отвлечься от его нигилизма и горечи, понятных с личной точки зрения, поскольку у него было *очень* трудное детство.

Де Ропп предлагает рассматривать наш ум как средневековый город, огороженный крепостной стеной. Войти в него можно только через главные ворота. Как всякий город, он состоит из отдельных районов: в одном сосредоточены художественные галереи, музеи, театры; в другом – рынки; есть фабричный район, есть университеты, но есть и трущобы. Обратите внимание, что прозвонил колокол.

События, которые происходят с нами в жизни, подобны путникам, входящим в открытые городские ворота. Обычно люди входят и выходят, когда хотят. В жизни ведь все случается. Одни приходят и читают в университете интересную лекцию, которая обогащает нас. Другие приносят пищу, необходимую нам для существования. С некоторыми приятно поговорить. А некоторые направляются в трущобы и поднимают там мятежи, в результате вам приходится за это платить. Это своего рода эмоциональные провокаторы, отправляющиеся в трущобы, чтобы вызывать недовольство.

Чувствование-смотрение-слушание подобно стражнику у ворот, который *осматривает и оценивает пришедших*. Для одних он широко открывает ворота, а перед другими – закрывает. Чтобы разумно судить о том, кому можно войти, а кому нет, нужно быть присутствующим. «Путники» могут подойти к воротам внезапно, и, если вы отвлечетесь хоть на секунду, они могут проскользнуть внутрь.

Эта аналогия кажется мне очень полезной. Если я до некоторой степени присутствую – контролирую ситуацию время от времени – и



если, например, за моей спиной внезапно прозвучит громкий гудок автомобиля, я подпрыгну, поскольку мое тело так запрограммировано. Но я немедленно осознаю, что подпрыгнул из-за внезапного звука, осознаю, что это за звук, замечу, что автомобиль не едет на меня, и потому довольно быстро успокоюсь.

Если я не присутствую, это подпрыгивание включит аварийные системы моего тела, и я буду чувствовать себя возбужденным около получаса. Если у вас появляются определенные стимулы и вы не присутствуете, а потому не в состоянии сразу понять, представляет ли внезапное происшествие реальную угрозу, возникает адреналиновая реакция. Если адреналин попадает в кровь, вам необходимо длительное время, чтобы успокоиться. Внимательность полезна и позже, чтобы справиться с этим, но, если вы опоздаете больше чем на полсекунды, начнется адреналиновая реакция, и эта дополнительная энергия в теле будет затруднять внимательность.

Я не хочу сказать, что следует подавлять эмоции, все время быть на страже, чтобы не столкнуться с чем-то неприятным, или что нужно воздерживаться от реакции на что-то неприятное. Но самовоспоминание создает совершенно иное отношение к собственным эмоциям, более спокойное и вместе с тем более интенсивное и психологически чистое. Кроме того, посредством самонаблюдения и самоизучения вы можете реально оценить свою неспособность справиться с определенными ситуациями – своего рода эмоциональными мятежами, в результате которых вы можете лишиться своей энергии на час, на день и больше.

## ОБУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО УМА

*Студент: Не хотите ли вы сказать, что нам не следует прислушиваться к своим чувствам? Если что-то раздражает меня, нужно сосредоточиться на руках и ногах и таким образом избавиться от своих чувств?*

Аналогия, которую я привел, касается прежде всего крайностей. Обычные эмоции представляют собой прекрасную возможность

переживать и учиться. Продолжая чувствовать-смотреть-слушать, оставаясь сконцентрированным на собственном теле, мы можем более ясно и более тонко, чем обычно, воспринимать и различать свои эмоции, хотя поначалу может показаться, что их слишком много: мы заметим их больше, чем всегда. Это входит в обучение эмоционального разума. *Наши эмоции нуждаются в обучении*, так же как интеллект и тело. Как правило, они недоразвиты и невротичны, как это бывает с двумя из наших трех «мозгов».

Давайте вспомним, что существенная часть процесса обучения внимательности состоит в том, чтобы ясно сознавать, что происходит реально, от мгновения к мгновению. Эмоция тревоги, например, обычно является очень сильной, недифференцированной. Быть более внимательным – значит знать, что вы, скажем, особенно боитесь А, В и С, и уметь на телесном уровне прочувствовать от мгновения к мгновению вариации и качества того, как переживается страх.

Если вы можете это делать, вы располагаете более разумным и более дифференцированным восприятием ситуации. В одних случаях вы можете научиться просто принимать ситуацию; в других, когда вы в состоянии что-то сделать, вы будете действовать с большей ясностью и эффективностью. Не нужно путать аварийную ситуацию, когда приходится закрывать ворота, с повседневной жизнью. Но нам следует *научиться ставить стражника у ворот*, развивать наблюдающую часть ума.

### **«УЖАСНЫЙ ТИП» МОЖЕТ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ**

Гурджиев нередко стимулировал эмоции своих учеников неординарными способами. В течение ряда лет у него был учебный центр во Франции, в старом замке Шато де Приер. Ученики регулярно приезжали туда жить: работали в саду, красили стены, мыли туалеты, а также посещали лекции и получали личные инструкции. В учебном центре жили также несколько русских эмигрантов, приехавших из России вскоре после большевистской революции. Один из них (условно назовем его Бехтеревым) особенно раздражал тех, кто

приезжал в Шато де Приер в качестве духовного ученика. Он не был учеником Гурджиева и вообще считал все духовные разговоры чепухой. Его привычки заставляли людей, что называется, лезть на стену. Он казался самым невнимательным, самым эгоистичным и раздражающим человеком на свете.

Ученики Гурджиева ненавидели Бехтерева. Они приехали ради серьезной духовной работы, а этот «ужасный тип» постоянно раздражал и отвлекал их. Они стали разыгрывать над ним злые шутки, порой до такой степени неприятные, что ему пришлось уехать. Я не могу точно сказать, но, по-моему, однажды они даже вываляли его вставные зубы в коровьем навозе. Он уехал совершенно взбешенный.

Когда Гурджиев узнал о его отъезде, то немедленно вскочил в машину и направился в Париж. Разыскав там Бехтерева, он умолял его вернуться, обещая огромные деньги только за то, что тот согласится жить в Приере. Позже он объяснил ученикам, что этот человек – одно из наиболее ценных учебных пособий, какие у него есть. «Вы занимаетесь здесь самоизучением, – говорил он, – и этот человек наступают на ваши любимые эмоциональные мозоли каждый день, предоставляя великолепную возможность увидеть, как устроены ваши психологические механизмы. Его отъезд – большая потеря для тех, кто хочет реального самопознания, а не фантазий, которые вы имеете относительно себя и своих возвышенных духовных целей».

Я совсем не имею в виду, что вы должны начать искать подобного человека. Жизнь сама сведет вас с такими людьми.

Наиболее ценным достижением является изменение установки. Вы начинаете сознавать, что не знаете собственных психологических механизмов, что вовлекаетесь в автоматические, бессознательные реакции, которых не понимаете и которые портят вам жизнь. Вы обнаруживаете, что, прежде чем вы *сможете* что-то с этим сделать, нужно понять, что в вас происходит, что необходимо самоизучение, самовоспоминание и самонаблюдение. Тогда стрессы и напряжения жизни становятся подарками. Они дают вам возможность увидеть вещи, которые вы иначе не заметили еще бы много лет.

Это одна из причин того, почему Гурджиев не был сторонником монастырей и уединенных мест, которые создаются для обеспечения людям покоя, чтобы улеглись волнующие их тревоги. Там никто не наступает на больные мозоли, там не нужно решать никаких проблем.

Человек оказывается в искусственной ситуации, которая в некотором отношении благоприятна, но в то же время может создать у него иллюзию относительно духовного развития. Работа над собой в обычной жизни, где продолжают происходить всякие неприятные вещи, обеспечивает богатый материал для изучения.

Из сказанного вовсе не следует, что нужно делать свою жизнь более тяжелой. Она и без того создает достаточно неприятностей, так что нет необходимости в специальной власянице.

*Студент: Я работаю с таким человеком, который наступает мне на мозоли. Это моя сослуживица. Я часто вынужден иметь с ней дело, и она нажимает на все мои кнопки. Это воплощенный демон! Иногда мне хочется ее убить. Она всех доводит до белого каления. Но я надеюсь, что когда-нибудь смогу общаться с ней и одновременно наблюдать за собой и видеть ее как реального человека.*

Она – хороший учитель для вас.

*Студент: Да, конечно. Это ценно для меня. Но как хорошо было бы не работать с ней!*

Находясь в ее обществе, вы могли бы даже сделать для нее что-нибудь хорошее, не важно, будет она знать об этом или нет. Если она так ведет себя со всеми, то, наверное, она очень одинокая женщина. И то, что кто-то время от времени готов общаться с ней, может быть важным для нее.

*Студент: Мне, однако, не хотелось бы проводить с ней много времени! (Смех.)*

*Другой студент: Как хорошо работать по собственному расписанию, а не по навязанному кем-то.*

Да, хорошо располагать своим временем, но, с другой стороны, можно многого достичь, именно используя ситуации, которые вас подталкивают. Есть опасность не развить свои возможности понимания, бессознательно выбирая не слишком неприятные ситуации. Когда жизнь навязывает вам что-то свое, у вас больше материала для работы.

**УМЕНИЕ ДОВОЛЬСТВОВАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ЕСТЬ**

Я не хотел бы преувеличивать трудности выработки в себе внимательности. Несмотря на то что мы много лет жили иллюзиями и грезами и нам теперь трудно стремиться к внимательности, надо отметить, что внимательность тоже имеет свои положительные стороны. Умение жить в настоящем порождает тонкое, но очень значимое удовольствие. Это один из аспектов того, что Шинзен Янг называет *необусловленным счастьем*.

Наше счастье основано, как правило, на успехе: я счастлив, если получаю то, чего хотел, и наоборот, несчастлив, если не получаю. Это обусловленное счастье. Присутствие и внимательность содержат в себе некий тип счастья, который выходит за рамки этой обусловленности. Присутствуя и принимая, мы обычно не создаем дурную карму, не стремимся слепо и отчаянно к удовольствию, не совершаем бессмысленных поступков, вызывающих негативные последствия.

Присутствие и внимательность дарят нам порой живые мгновения красоты, удовлетворения и прозрения, хотя временами и приходится остановиться и принять нечто неприятное для себя, нечто такое, что мы поняли относительно собственной жизни, нечто смущающее нас, факты жестокости и страданий – наших собственных и других людей. Постепенно наше психологическое пространство расширяется, и мы начинаем получать большее удовлетворение во всех областях жизни.

## **ЧРЕЗМЕРНОСТЬ УСИЛИЙ**

*Студент: Не могли бы вы что-нибудь сказать о мере усилия во время этой практики? Понятно, что ничего нельзя получить, не прилагая достаточных усилий; однако мне кажется, что, если усилия слишком велики (колокол звонит – остановите внешнее движение, замолчите и наблюдайте за собой полминуты), вы рискуете откусить больше, чем можете проглотить, и в результате потерпите неудачу. Не стоит ли подумать об оптимальной затрате усилий?*

Я бы сказал так: большую часть времени следует быть благоразумным, но иногда и неблагоразумным.

Гурджиев не придерживался «благоразумия» в этом отношении. Он говорил, что усилия вообще не идут в счет, речь идет только о сверх-усилиях, которые вы совершаете, перейдя черту истощения. Эта установка отчасти верна, а отчасти является личной особенностью Гурджиева. По эннеграмме [14] он был человеком «восьмого типа». Такой человек автоматически увеличивает усилия, сталкиваясь с препятствиями.

Вы правы: слишком большие усилия временами непродуктивны. Но иногда следует делать сверх-усилия. Например, в гурджиевской группе, в которой я когда-то работал, мы устраивали мини-ретриты, которые длились по несколько дней и несколько ночей. В это время мы не спали. Мы все время были чем-то заняты, и все время поддерживали в себе самовоспоминание – чувствование-смотрение-слушание.

Первая ночь бывала не так трудна, но к концу второй ночи состояние становилось тяжелым, и люди многое узнавали о сне в далеко не метафорическом смысле: они имели возможность непосредственно наблюдать затуманенное сознание. Они узнавали также, что такое реальные усилия.

Это крайность, но крайность, ограниченная во времени. Некоторые люди пытались продолжать такой режим работы, ограничивая сон четырьмя часами в сутки в течение двух месяцев. Я лично считаю, что это своего рода сумасшествие, и некоторые из них были близки к тому, чтобы наезжать на телефонные будки и т.п. Такого рода лишения себя сна достаточно опасно.

Для меня и многих других (здесь есть индивидуальные различия) пара ночей, проведенных совершенно без сна, во многих отношениях равносильна дозе ЛСД. Усталость и сонливость разрушают обычные автоматические привычки. Если вы в достаточной мере умеете концентрироваться, наблюдать и отмечать свои инсайты, то короткий период лишения сна в *правильном контексте работающей группы* может быть полезным. Но как способ жизни – это глупо, если только вы, как многие, не любите жить на грани опасности все время.

## СТРЕМЛЕНИЕ К ОПАСНОСТИ

Одной из реакций на оцепенение от обыденной жизни среди теней сансары, в трансе общепринятого является стремление к опасности. «Я могу быть убит каждую секунду, а значит, я жив». В опасных видах спорта вроде прыжков с трамплина или автогонок присутствие в физическом мире *просто необходимо*: если ваше внимание отвлечется на две десятых секунды, вы рискуете получить увечье или погибнуть. Другим примером того же может служить тот факт, что для многих ветеранов Второй мировой войны участие в боях, по их рассказам, – это самые реальные, самые живые моменты в их жизни.

Если за вами кто-то гонится, пытаясь вас убить, то это неплохая тренировка для того, чтобы проснуться и быть более живым. Это эффективно с точки зрения реального принуждения к чувственному присутствию и может создавать весьма разнообразную пищу для впечатлений. Хотя здесь есть один недостаток: вас действительно могут убить, к тому же вам, возможно, понадобится отстреливаться, не говоря уже о моральных проблемах.

В том, что опасность такого рода способствует большему присутствию, состоит одна из проблем работы во имя мира. Для спящих, как сказал бы Гурджиев, война – одно из немногих событий, которое делает их живыми, так что чисто рациональных оснований оказывается недостаточно, чтобы отказываться от нее. Поэтому я считаю жизненно важным учить людей таким методам, как чувство-смотрение-слушание или формальная медитация, айкидо и др., которые дают возможность быть более живыми, не подвергая себя и других смертельной опасности и не причиняя больших разрушений.

Итак, будьте благоразумны в отношении сверх-усилий, но иногда подхлестывайте себя. Будьте, однако, практичными, не создавайте ситуаций реальной опасности. Не лишайте себя сна, если вам предстоит вести машину.

## БУДИЛЬНИКИ

*Студент: Правильно ли помогать себе знаками, напоминаниями? На этой стадии – да.*

*Студент: У меня такое чувство, что я могу прийти сюда завтра вечером и обнаружить, что я совершенно забыл об этой практике.*

Да, придумайте себе знаки, которые будут напоминать вам о необходимости присутствовать. Гурджиев называл их будильниками. Если так называемое нормальное сознание метафорически сравнивается со сном, то будильник – это то, что помогает нам просыпаться.

Правда, к будильникам мы постепенно привыкаем. Со временем мы начинаем либо не замечать их, либо включать их в сон и продолжать спать. Поначалу придуманные нами знаки помогают нам быть более присутствующими, но затем мы адаптируемся к ним, и фантазия относительно пробуждения заменяет нам то небольшое усилие, которое необходимо, чтобы действительно быть внимательным. Будильник в какой-то момент перестает выполнять свою функцию. На этой стадии нужно сменить его и воспользоваться чем-то таким, к чему вы еще не привыкли. Позже вы, конечно, привыкнете и к этому, но поначалу новый «будильник» будет служить полезным напоминанием.

*Студент: Можно ли использовать стохастически звонящий колокол, чтобы пробудиться? Можно ли воспользоваться копией этой кассеты? Или к этому мы тоже постепенно приспособимся?*

Я иногда пользуюсь вариантом этого способа – калькулятором, запрограммированным так, чтобы в течение нескольких дней он звенел через случайные промежутки времени. Затем, как только я привыкаю к нему, я временно откладываю его в сторону. И вот в этом-то и состоит вся проблема. Часть ума быстро вникает в суть дела и делает наше восприятие и поведение автоматическими. В некоторых отношениях это очень полезно, но в других оказывается истинным проклятием. Автоматическим может стать все, что угодно, так что реальное сознание и не требуется. Если вы, скажем, научились водить машину, вам не захочется заново проходить курс обучения всякий раз, когда вы намерены сесть в нее. Вы пользуетесь тем, что выполняете все манипуляции автоматически, по привычке. Это, конечно, прекрасно, но привычки переходят на все более высокий уровень.



Должен подчеркнуть, что реальное внимание и внимательность, к сожалению, бывают излишни в подавляющем большинстве ситуаций. Вы можете превратиться в робота – счастливого или страдающего – и так прожить всю свою жизнь.

*Студент: Нечто похожее я обнаружил, работая на компьютере. Я несколько раз пытался начать работу с будильниками. Один из способов выполнять задачу в автоматическом режиме состоит в том, чтобы иметь другую задачу, действительно важную, осуществляемую в то же самое время. И мне ни разу не удалось работать с будильником больше чем треть дня.*

Но вы можете воспользоваться компьютером, чтобы он напоминал о необходимости быть в настоящем, подбрасывая вам «бомбы» вроде внезапно появляющегося текста: «Я выключаюсь на пять минут, а тебе нужно обратить внимание на свои руки и ноги». Некоторое время это может срабатывать. Компьютер должен выдавать вам нечто подобное, иначе вы подумаете, что с ним что-то не в порядке, и тогда вам придется переключить свое внимание на починку.

Присутствовать легче всего бывает при выполнении несложных заданий. У Гурджиева, например, выполняется много простой физической работы вроде мытья полов, посуды, починки крыши или нанесения вручную инсектицидов на розы – постепенно, лепесток за лепестком. Я выполнял такого рода работу.

Во время разговора чувствовать-смотреть-слушать значительно труднее. Взаимодействие с людьми, в особенности спящими, почти всегда затрудняет это. Мне удалось помочь вам достичь некоторого состояния присутствия отчасти с помощью того, что я намеренно добавил элементы небольшого стресса, после того как вы приобрели определенный опыт чувствования. Но это связано отчасти и с располагающей социальной атмосферой. Обычно мы настолько нуждаемся в одобрении и настолько стремимся к привычному социальному функционированию, что даже забываем о возможности большего присутствия, когда взаимодействуем с другими людьми. Мы становимся совершенно автоматичными, выбирая тип поведения, который, как нам кажется, удовлетворяет собеседника.

Иногда вы можете до некоторой степени пробудиться и присутствовать, разговаривая с человеком, который уже в какой-то мере пробужден и присутствует. Это замечательная возможность, но

такое случается редко. Людей, занимающихся подобной практикой, настолько мало, что статистически такая возможность очень маловероятна. Для многих подобный семинар может оказаться единственной возможностью за всю жизнь. Если вы начинаете взаимодействовать с кем-то, кто присутствует, пусть даже несовершенно, это помогает быть «здесь и теперь» и вам самим. И конечно же, если вы упражняете свою собственную способность быть внимательным, то ваши шансы вступить в такого рода взаимодействие увеличиваются.

### **ДУМАТЬ О ПРИСУТСТВИИ – НЕ ЗНАЧИТ ПРИСУТСТВОВАТЬ**

*Студент: Я привык думать, что все очень сложно, а метод чувствования себя, который вы показали, колокол звонит, кажется весьма простым, может быть, даже слишком простым. Мне начинает казаться, что я чего-то не понял.*

Вам хочется получить более сложный вариант? (Общий смех.) Я могу предложить вам его.

*Студент: Что-то заставляет меня думать, что я упустил нечто. В таких случаях я обычно спрашиваю, описано ли это где-нибудь, чтобы иметь возможность вернуться к этому и просмотреть все еще раз.*

Да, это описано в моей книге «Пробуждение». Но если это для вас недостаточно сложно, я могу кое-что добавить. Вы можете визуализировать зеленую букву «z» в центре своей головы, чувствуя свои руки и ноги, и при этом проговаривать мантру. Какую бы мантру взять для этого? «*Sa la me, sa la me, bah low knee*» – традиционную детскую считалочку про нечто «спиритуальное»? (Смех.)

Если же говорить серьезно, ваш высокий интеллект может проанализировать эти упражнения и сказать, что они слишком просты. Но быть действительно присутствующим – далеко не то же самое, что описывать присутствие или думать о нем. Я употребляю общее понятие *чувствовать*, говоря о чувствовании своих рук и ног, однако

это не просто единое ощущение рук и ног. Это сложная, меняющаяся конфигурация. То, что вы видите и слышите, тоже все время меняется.

В этом могут участвовать и другие чувства. Если вы что-то едите, то можете чувствовать вкус и *одновременно* смотреть, слушать и кинестетически чувствовать тело. Вы можете присоединить ощущения тела к восприятию запаха. Я сосредоточиваюсь на смотре и слушании, поскольку они составляют большую часть нашего потока чувственной информации.

### **НЕ БЫТЬ СЛИШКОМ СТРОГИМ К СЕБЕ**

Я бы не хотел, чтобы то, что я говорю, осложнило задание для вас. Если его реально *практиковать*, то оно будет довольно богатым переживанием, хотя говорить о нем и выполнять его – далеко не одно и то же. Давайте не забывать о том, что мы – люди, и если бы мы умели делать что-нибудь в совершенстве, то, наверное, не сидели бы здесь. Вы собираетесь выполнять упражнение и, скорее всего, будете выполнять его плохо. Начав выполнять его заново, вы снова сделаете плохо.

Я хочу еще раз подчеркнуть, что мы всего лишь люди, и если бы мы могли быть совершенными, то не учились бы здесь внимательности. Так что вам предстоит практиковаться, и вы будете делать это не лучшим образом. Вы будете выполнять это еще и еще раз, и опять плохо, но при этом вы постепенно будете чему-то учиться.

Сказанное тоже плохо выражает мою мысль. И чем больше я стараюсь прояснить ее, тем меньше подходят для этого мои слова. Но я надеюсь, что они направят вас в нужное русло. И тогда благодаря собственному опыту вы начнете совершенствовать процесс, выбирать то, что наиболее существенно для вас.

Согласитесь, что, вместо того чтобы что-то делать, вы иногда будете *упорно* размышлять об этом. Я знаю, что мое мышление проявляет качество навязчивости. Когда кто-то рассказывает мне о чем-то, я многократно прокручиваю это в своем мозгу, прежде чем человек закончит фразу, поскольку ему, с моей точки зрения, трудно

дойти до сути дела. Мне понадобилось много времени, чтобы понять, что такое навязчивое «прокручивание» зачастую не является реальностью.

Много лет назад, когда я начал заниматься борьбой айкидо, с нами работал инструктор Алан Гроу, сильный, немногословный человек.

Через две недели я решил, что смогу объяснить айкидо гораздо лучше, чем он. Я мог связать этот вид боевых искусств с различными философскими и религиозными традициями, с современными психологическими концепциями. Но он мог легким движением руки отбросить меня на значительное расстояние, я же этого делать не умел.

Постепенно я стал понимать, что умные слова про айкидо ровным счетом ничего не значат. Мне понадобилось около двух лет, прежде чем я научился не вовлекаться в бесконечный поток слов, которые порождал мой ум, а просто всем своим телом внимательно переживать то, чему меня учат. Таким образом я освоил новый способ обучения. Важной частью моего образования стало обучение телесно-инстинктивного ума, выведение его из обычного состояния.

Я говорил ранее об эмоциональном образовании. Воспитание эмоционального ума частично происходит во время практикования внимательности. Это дает более ясное понимание того, что вы действительно чувствуете в каждый отдельно взятый момент. Однако я не убежден в том, что в большинстве случаев будет достаточно одной лишь тренировки внимательности.

Мне кажется, что в этой области духовного развития Западу есть что предложить. Мы много знаем об эмоциональных проблемах, бессознательных процессах и защитах, так затрудняющих наблюдение реальных процессов переживания. И я убежден, что наиболее быстрое продвижение в эмоциональном развитии, просветлении и зрелости возможно при искусном сочетании психотерапевтического консультирования с формальной медитативной практикой, практикой внимательности в повседневной жизни и практикой почитания. Они действительно нуждаются во взаимном дополнении, поскольку нам известно, что многие эмоциональные процессы коренятся в бессознательном и поэтому их трудно обнаружить посредством практики медитации или самовоспоминания. Вы можете значительно продвинуться, но бывают ситуации, когда неделя работы с хорошим

терапевтом или фасилитатором принесет вам гораздо больше открытий, чем пять лет медитации.

*Студент: Вы упомянули эмоциональную практику и практику почитания. Что вы думаете о практике почитания? [15]*

Это деликатный вопрос. Если вы говорите о той практике почитания, которую мы осуществляем здесь, в Содружестве Ригпа, по отношению к учителю и его учителям, или о подобной практике, которая осуществляется во многих духовных группах, то я полагаю, что она как крайне необходима, так и крайне опасна.

Есть почитание, которое можно было бы назвать разумным: чувство уважения и благоговения, которое как бы само собой возникает по отношению к человеку, научившему вас чему-то очень ценному. Это разумное почитание может побуждать вас продолжать практику и обучение. Но почитание опасно в том смысле, что мы имеем тенденцию проецировать на учителя неразрешенные проблемы и ожидания, связанные с родителями, а это может сильно исказить истинное положение вещей. Проекция – один из основных создателей сансары. В ситуации, создающейся вследствие проекции, когда в практику привносится своеобразная эмоциональная подпитка, учитель имеет возможность способствовать быстрым изменениям. Но в ее основе лежат бессознательные неразрешенные конфликты, так что эти изменения невелики, и все может вскоре перемениться.

Нередко происходит то, что называют *переносом* на учителя, так что учитель становится Магической Мамой или Магическим Папой для бессознательного проецирующего ума. *Кажущийся* духовный прогресс может быть очень стремительным, ученик может пребывать в экстатических состояниях, иметь необычные переживания и пойти достаточно далеко. Но в один прекрасный день либо учитель допускает какую-то оплошность, либо в личной жизни ученика происходит нечто малоприятное, и проекция внезапно становится обратной: ученик начинает думать, что «этот негодяй его эксплуатирует, что он шарлатан и злодей». Ученик теряет все свои «достижения» и переходит в негативное состояние. Это происходит потому, что перенос основывается на мощных, но инфантильных чувствах к родителям – на глубокой любви к «хорошим» и разочаровании и гневе к «плохим».

Так что ситуация почитания обладает значительной энергией, бессознательно вовлекая в себя детские чувства; это очень деликатный момент. Мне кажется, что восточные учителя не вполне понимают эти трудности. Некоторые, например, полагают, что на Востоке детей воспитывают таким образом, что у них не остается неразрешенных проблем в бессознательном. Не думаю, что с воспитанием молодого поколения в Тибете дела обстоят настолько хорошо, что бессознательное тибетских учеников совершенно прозрачно. Как мне представляется, скорее наш западный вклад в дело духовного развития состоит в необходимости, часто посредством многих ошибок на пути, правильным образом соединять медитацию и практику почитания с более специализированными западными техниками эмоционального развития, создавая таким образом более основательный фундамент для практики.

Что касается меня, то какая-то моя часть завидует тем, кто осуществляет перенос и получает эту мощную эмоциональную подпитку, поддерживающую людей на их духовном пути. Но это до тех пор, пока я не увижу, что в итоге перенос становится негативным и кажущиеся достижения исчезают.

Перенос крайне разрушителен и для учителей. Посмотрите на секты, которые кончают цианидом, подмешанным во фруктовый сок, или на скандалы, связанные с сексуальной эксплуатацией учеников их же собственным учителем. Как показал опыт, сильные реакции переноса воздействуют не только на учеников, но и на учителей. Если учитель не совсем соответствует должному уровню, если в нем остались негативные эмоции, то реакции переноса могут усилить их и ухудшить ситуацию.

Я не думаю, что у нас много проблем такого рода с Ламой Согьялом Ринпоче в Содружестве Ригпа, но реакции переноса всегда требуют внимания и уравновешенности.

Однако я хочу добавить, что мое беспокойство по поводу переноса может быть связано с моими собственными проблемами, так что не принимайте мою точку зрения за отправную.

*Студент: Я обнаружил, что обычно отношу чувства такого рода к более абстрактным персонажам, вроде Падмасамбхавы (историческая фигура, которой приписывается основание тибетского буддизма; его считают вторым Буддой) или Дильго Кьентце (недавно*

*почивший учитель Согьяла Ринпоче и других лам, почитаемый среди буддистов Тибета), а не к Согьялу Ринпоче лично.*

Да. Согьял Ринпоче очень серьезно подходит к этому вопросу. Он предпочитает, чтобы его ученики почитали своих непосредственных учителей, а не его лично, хотя в тибетском буддизме почитание учителя играет огромную роль. Перенос, направленный на умерших или далеких учителей, гораздо безопаснее, потому что он вряд ли коснется того, на кого он направлен, и спровоцирует поведение, которое вызовет у нас чувство возмущения.

Я остановился на опасностях переноса, которые могут быть связаны с практикой почитания. В то же время эмоциональные аспекты почитания дают силу, которая помогает сосредоточению и делает практику более энергичной, дает возможность занять свое место и не быть одиноким на пути. Одной из причин моей принадлежности к ученикам этого центра тибетского буддизма, а не просто к одной из гурджиевских групп является то, что я нахожу эти группы несколько холодными, хотя они технически совершеннее в отношении внимательности в повседневной жизни. Им не хватает сердечности, а для меня это серьезный недостаток. Колокол звонит, будьте внимательны.

Я тоже бываю несколько отчужден и холоден, но это происходит из-за определенных детских травм. Я стараюсь относиться к этому очень внимательно. Для людей, которые легко входят в эмоциональный контакт и перевозбуждаются, может быть полезен именно более холодный подход. В этом смысле идеи Гурджиева кажутся мне разумными: нам необходимо уравновесить телесно-инстинктивный, эмоциональный и интеллектуальный «умы», тогда определенного рода перенос возможен на более твердом основании, иначе он может принести много неприятностей.

*Студент: Существуют ли у Гурджиева методы развития и уравнивания этих трех «умов»?*

О да, потому что люди и изучают его работу годами. Есть эффективные методы, которые реально помогают развитию. Но я не думаю, что подход Гурджиева представляет собой законченную систему. Либо Гурджиев не успел передать все до конца, либо это сделано преднамеренно. У него существует много специальных методов, но я показал вам основную, с моей точки зрения, практику, к

которой примыкают все остальные. Практика чувствования-смотрения-слушания сама по себе может увести вас очень далеко. К тому же она не из легких. У меня есть способность так преподносить материал, что, возможно, из-за этого метод покажется вам более простым, чем он есть на самом деле. Он работает на многих уровнях. Вы сможете убедиться в этом сами.

*Студент: Я часто устаю, и мне кажется, что в состоянии усталости я не так ясно думаю и не так хорошо действую, как хотелось бы. Отдохнув, я начинаю думать яснее.*

Я тоже. Это заставляет меня ошибочно надеяться, что, почувствовав себя лучше и оказавшись в хорошем настроении, я смогу проделать определенную духовную работу. При плохом самочувствии не стоит требовать от себя слишком многого.

Беда, однако, в том, что в жизни нередко бывают моменты, когда вы чувствуете себя не совсем в форме, а вам необходимо быть более внимательным и более духовным. Нужно развивать в себе способность работать в сложных ситуациях. Конечно, если вы, например, сломали ногу, вряд ли имеет смысл думать о преодолении десяти миль и о том, что вы будете проговаривать при этом мантру и ощущать руки и ноги. Займитесь своей ногой и переждите некоторое время. Но может случиться и так, что вам придется пройти все эти десять миль со сломанной ногой, чтобы спасти жизнь себе или кому-то другому. И если у вас есть практика работы в состоянии стресса, в трудных условиях, то ваши шансы увеличатся

Здесь есть аналогия с подниманием тяжестей. Если вы каждый день будете поднимать легкую гирьку просто потому, что вам приятно поднимать и опускать руки, вы получите удовольствие, но сильнее не станете. Необходимо постепенно увеличивать размер и вес гири. Это не значит, что вашей целью должна стать борьба за внушительные результаты, но тренировка даст вам возможность успешно действовать в усложненных ситуациях.

## **ПРАКТИКА МАНТРЫ**



*Студент: Как вы думаете, есть ли здесь место для практики мантры, как она обычно понимается? Приводит ли мантра в настоящее, способствует ли большей внимательности, или вы считаете ее способом уйти от настоящего?*

Есть разные способы работы с мантрой. Я расскажу об этом, основываясь на собственной точке зрения, но это потребует предварительных разъяснений.

Мы являемся практикующими почитателями сциентизма – мировоззрения и религии, выражающих кредо западного человека – об этом шла речь сегодня утром. Однажды мне довелось услышать от Согьяла Ринпоче фразу, которую я часто повторяю с тех пор: *«Мы практикуем почитание, значит, мы – почитатели сансары»*. Мы тратим огромное количество энергии на поддержание своих иллюзий и защит, на сотворение себе страданий и горя. Мы не ленимся тратить тысячи часов на повторение в уме мантр вроде такой, как: *«Я не могу этого сделать и никогда не мог, я не могу этого сделать и никогда не мог, все получится плохо, все всегда получается плохо»*. Сознательно или полусознательно, но мы твердим нечто подобное постоянно, автоматически повторяя это в уме и тем самым усиливая наши убеждения.

Мы задаемся вопросом, не приступить ли к какой-нибудь духовной практике, но в качестве нейтральных, объективных, непривязанных существ. Мы уже практикуем полусознательно «религию», которую, как правило, выбрали не сами, а которую нам навязали и внушили и которая ухудшает наше положение, увеличивает автоматизм и несчастья И мы хорошо умеем это делать. Большинство из нас с легкостью создают ненужные для себя страдания.

Мы можем притупить страдание, концентрируясь практически на чем угодно В качестве болеутоляющего можно использовать мантру, проговаривая ее вслух или про себя, звонит колокол. Она отвлекает от эмоциональной и физической боли. И если проговаривание мантры помогает вам и это лучшее, что вы можете сделать, воспользуйтесь ею.

Можно также использовать мантру более искусно, чтобы как-то прерывать автоматизм сансары. Все время повторяя свою духовную мантру, трудно одновременно с этим говорить про себя свое обычное *«у меня все равно не получится, все всегда получается плохо»*. Формальная практика проговаривания мантры мешает практиковать

сансару. Если вы постоянно затрачиваете энергию на то, чтобы ухудшить свою жизнь, в таком случае то, что сможет отвлечь от этого вашу энергию, будет значительным шагом вперед. Если вы хоть какое-то время отдыхаете от негативных мыслей, негативность ослабевает. В этом смысле мантра может состоять из бессмысленных слогов или звуков, ее дело – просто отвлекать внимание.

Однако практика мантры может быть и более сложной. Мантру можно использовать для создания определенного настроения. По этому поводу Согьял Ринпоче говорит, что мантра может представлять из себя предварительную практику для создания состояния, в котором можно непосредственно практиковать внимательность. В идеале, нам следует быть внимательными и когда мы в плохом настроении, но мало кто из нас этого захочет. Гораздо охотнее мы будем внимательными при хорошем настроении, когда в состоянии вложить в это больше энергии. Так что если мантра вдохновляет вас, она может быть очень полезной.

Существуют и другие уровни практики мантры. Например, если вы проговариваете ее с закрытыми глазами и с достаточной степенью включенности, то это может уменьшить ваше чувство отделенности от мира. Зрение лишь усиливает его, подчеркивая отдельные объекты, границы, грани, промежутки между объектами, различие в тональности того или иного объекта и фона. Для слуха эти различия не столь определены. Мир звуков больше связан с динамическими процессами, протекающими друг в друге, а не с отдельными предметами.

С точки зрения практики пробуждения – того, чем мы занимаемся на этом семинаре, мантра в общем и целом полезна как способ «обуздания» своего ума, если мы находимся во взвинченном состоянии, способ остановить автоматичность своих действий, чтобы иметь возможность снова стать внимательными. Или же она может сориентировать нас на практику внимательности.

Я не хочу выдавать себя за авторитет в области буддизма, но, насколько я понимаю, практика дзогчен, которой учит Согьял Ринпоче, обеспечивает наибольшую внимательность. Пение и мантры служат подготовкой для создания более широкого состояния ума, чтобы помочь нам быть внимательными. Но нужно помнить, что мантра *сама по себе* не является внимательностью и что она может быть

использована для увеличения *невнимательности*, чтобы еще больше отрезать нас от того, что беспрерывно происходит вокруг.

*Студент: Порой, когда мой ум захватывают нежелательные мне мысли, я пытаюсь вытеснить их, многократно повторяя ничего не значащий набор звуков.*

Это хорошая мантра. Принято считать, что в идеале мы должны быть постоянно настолько внимательны, чтобы не впасть в подобное состояние; мы должны постоянно находиться в соприкосновении со своей истинной природой, проистекающей из просветленного пространства. Это ответ на все. Попасть туда – просто великолепно. Даже некоторая степень ощущения пути туда дает ясность. Однако в отдельные моменты нам явно необходимо обеспечить себе безопасность: ум выходит из-под контроля, и нужно остановить его *прямо сейчас*, не рассуждая о том, что неплохо было бы применить технику внимательности. Однако когда вы успокоитесь, можно вновь вернуться к практике внимательности.

## **НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИНИМАТЬ СТРАДАНИЯ**

*Студент: Есть ли какой-нибудь способ... в общем, я знаю, что существуют ложные грани между нами самими и другими людьми, между нами и вещами, и все же мы страдаем в моменты, подобные тому, когда вы раздавили бумажный стаканчик для кофе. Способны ли мы разрушать эти грани и не страдать?*

В некотором смысле да, но следует принимать и страдание.

Одна из причин нашей невнимательности и пребывания в постоянном потоке иллюзий заключается в том, что нам кажется, будто иллюзии защищают нас от глубокого страдания. Правда, это оказывается слабой защитой, потому что иллюзии порождают собственные страдания.

Нам много приходилось страдать в детстве: мы испытывали давление со стороны взрослых, нас к чему-нибудь принуждали, отвергали, вводили в заблуждение, иногда даже били и мучили. Мы, конечно, можем говорить о своей нервозности, о защитах и

привязанности к сансаре, но не следует быть слишком строгими к себе. «Невротические» защиты, которые мы выработали, в свое время были лучшим, что мы могли сделать. Мы были всего лишь малышами, пытающимися защитить в себе что-то живое. К сожалению, эти защиты становились все более жесткими. Мы создали себе защитный панцирь, и, когда выросли, он стал нам тесен.

Большая внимательность временами означает более интенсивное и более реальное страдание. Я переживал это много раз, и иногда мне это не нравилось. Были, например, случаи, когда, идя по улице, я наблюдал жестокое отношение какой-нибудь женщины к своему ребенку. Это приносило мне ужасные страдания. Я сочувствовал и матери, и ребенку, но изменить ничего не мог. Невозможность что-либо сделать особенно болезненна при этом. Я говорил себе, что должен оставаться внимательным, но мои автоматические защиты, как правило, начинали активизироваться, и я вдруг переключался на мысли о статье, которую должен написать, или о предстоящем эксперименте.

Нам нужно научиться быть иногда более присутствующими, когда мы оказываемся в болезненных для нас ситуациях. Мы ведь уже не маленькие дети и можем справляться с большей мерой стресса и боли, чем в детстве. Да и жизнь не сводится к одной только боли. Но если вы скажете, что вообще не хотите чувствовать боли, как многие из нас говорили в детстве и продолжают говорить сейчас, то вы никогда не почувствуете по-настоящему радости в жизни. Нам необходима определенная мера принятия, открытости. Основная цель практики внимательности – радость, но если вы хотите только радости, то эта практика перестанет быть сама собой. Вы начнете заменять открытость к тому, что происходит в каждый момент, приятными фантазиями о реальности.

Сейчас пять часов. Я устал, и, хотя я внимателен к своей усталости, мне хочется закончить. Большинство из вас тоже устали.

Домашнее задание состоит в том, чтобы продолжать чувствовать, смотреть и слушать после того, как вы покинете искусственную ситуацию семинара по внимательности и вернетесь домой, к семье, к своим родным и близким, а завтра – к коллегам по работе и т.д.

Если хотите, можете записывать в тетрадь свои переживания, которые покажутся вам необычными благодаря практике

чувствования-смотрения-слушания. Но не преувеличивайте значения записей: важнее всего присутствие, ясное переживание происходящего.

Встретимся завтра вечером.

# Глава Четвертая

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРАКТИКИ

### ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

#### первое дополнительное занятие

В сегодняшней и в следующие два понедельника мы будем иметь довольно редкую возможность поговорить с людьми, которые стремятся к большему сознанию.

Общение с человеком, работающим над тем, чтобы стать более осознающим, может быть очень полезным, хотя не стоит специально стараться сделать его таким. Стремясь к хорошему самочувствию, вместо того чтобы в каждый отдельный момент быть просто максимально присутствующим, вы начнете искажать деятельность ума, колокол звонит, подменяя моменты действительной пробужденности фантазиями.

Сегодня вы можете поделиться тем, что было замечено вами во время выполнения домашнего задания. Можно также поработать над процессом, происходящим прямо сейчас. В конце концов, то, что происходит здесь, наиболее реально.

Пока мы находимся в этой аудитории, старайтесь все время чувствовать, смотреть и слушать. Если вы хотите себя подбодрить, то скажите себе: «Посмотри-ка, каждый как-то ухитряется выполнять упражнение, и будет стыдно, если я окажусь хуже других». Это называется творческим использованием чувства вины. Но лучше, конечно, не винить себя.

Если в течение какого-то времени у вас не будет желания говорить, то и в эти моменты тоже важно чувствовать свои руки и ноги, смотреть и слушать. Не забывайте о том, что *нельзя смотреть долго и пристально*. Это не сеанс гипноза. Мы ведь, наоборот, стремимся к дегипнотизации. Так что переводите время от времени взгляд на другие предметы. У кого есть желание рассказать что-нибудь?

*Студент: Выполняя упражнение, я иногда чувствовал себя так, будто нахожусь за чувствованием, смотрением и слушанием. Например, когда я выполнял упражнение, ведя машину, то все, что я видел перед собой, казалось мне более трехмерным, но я был не вполне включен в это, и моя реакция была замедленной. Временами я начинал оценивать и анализировать свои переживания. Правильно ли я действовал?*

Давайте рассмотрим все по порядку. Заметил ли кто-нибудь еще нечто подобное – замедление реакции или что-то в этом роде? (Несколько человек согласно кивают.)

## **РАЗРУШЕНИЕ ЗАВЕДЕННОГО ПОРЯДКА**

Если вы обнаруживаете, что ваши обычные реакции в тех или иных ситуациях порой становятся несколько медленнее, когда вы практикуете чувствование-смотрение-слушание, то это совершенно нормально. Это значит, что вы действуете правильно. Вы разрушаете свои привычные стереотипы. У вас есть множество шаблонных, автоматических привычек. Чувствование-смотрение-слушание должно, разумеется, не просто замедлять ваши действия, хотя уже и это само по себе не так-то и плохо при том бешеном темпе, в котором мы живем. Часто происходит временное разрушение стереотипа, поскольку энергия движется не по привычному для нее пути. Но иногда вы можете быть внимательными, двигаясь с обычной скоростью, однако без обычной внутренней спешки.

Теперь раскройте подробнее вторую часть вашего рассказа.

*Студент: Я говорю о разнице между переживанием и наблюдающим «эго», или сознанием: я не вполне участвую в своем опыте, я как бы нахожусь за ним. Есть различие между самим смотрением и кем-то замечающим эти вещи или переживания.*

Если я вас правильно понял, то когда вы говорите «за», вы имеете в виду нечто вроде действительного, буквального нахождения сзади своего тела. Или это просто аналогия?

*Студент: Своего рода аналогия. Как будто когда я вижу что-то, но не обращаю на это специального внимания, то предмет, который я вижу, находится здесь, но, когда я обращаю специальное внимание на рассмотрение, я оказываюсь как бы позади него.*

У вас появляется некоторое сознание того, что вы видите, вместо того чтобы просто быть вовлеченным в видение?

*Студент: Да, но при этом я чувствую себя как. бы на расстоянии. Я не участвую в этом.*

Это хорошо. Значит, упражнение работает.

*Студент: Я не чувствую себя вовлеченным. Это не то чтобы отчуждение, но какая-то дистанция.*

Здесь можно рассмотреть две вещи. Вы не всегда будете чувствовать то, что чувствуете, начиная работу по развитию внимательности. То, что вы чувствуете и наблюдаете в процессе самовоспоминания, может в значительной степени меняться. Чувствовать, что вы недостаточно вовлечены, недостаточно участвуете в обыденной жизни, – прекрасно для начала, но это может измениться.

Если вы просто снова хотите почувствовать свою причастность к происходящему, свою, так сказать, нормальность, просто продолжайте транс повседневной жизни, и многие люди помогут вам почувствовать себя вполне увлеченным. Такова работа, скажем, создателей телепрограмм. Множество людей хотят привлечь ваше внимание и манипулировать вами в пользу собственной выгоды. Кроме того, нередко, это единственное, что они умеют. Они тоже спят. Поддерживать сон – это не сознательный заговор, это заговор, осуществляющийся бессознательно другими спящими людьми.

Вы сможете почувствовать себя менее вовлеченным, свои переживания – менее яркими, временами вы даже сможете почувствовать себя менее живым. Все это в порядке вещей, это значит, что процесс идет. Но не думайте, что вы так и будете всегда чувствовать меньшую вовлеченность. В какой-то момент может оказаться, что вы одновременно вовлечены и меньше, и больше. Переживание может стать более живым, более интенсивным, более реальным, и в то же время вы не будете полностью в нем, вы в некотором смысле останетесь за ним.



## УМЕНИЕ ОСТАВАТЬСЯ В НАСТОЯЩЕМ

*Студент: Когда мы поговорили об этом, я начинаю что-то понимать...*

Не забывайте следить за своими руками и ногами *сейчас*. (Когда спрашивающий возвращается в настоящее, в его позе нечто изменяется.)

*Студент: Я пережил нечто вроде чувства одиночества, которое не было достаточно четким, пока я не начал эту практику.*

Давайте перенесем это в настоящий момент. Прямо сейчас, когда вы осуществляете практику внимательности, вы находитесь в реальном мире, окружающее оказывает на вас воздействие, и вы переживаете определенный опыт. У вас есть некоторый контакт со своими руками и ногами. Спросите себя, что вы переживаете прямо сейчас.

*Студент: Больше напряжения в руках, а сейчас напряжение в ногах...*

Это не значит, что так оно и останется, так что не замораживайте этих ощущений, хорошо? Продолжайте.

*Студент: Я чувствую что-то вроде проецирования энергии перед собой, это действует на мое визуальное восприятие. Обзор сужается, становится менее 180 градусов. Слышание... в этот момент мой слух привлечен уличным шумом снаружи. Сейчас я слышу свой голос, и кажется, что звуки проходят через мой череп. Колокол звонит, вернитесь в настоящее.*

Звук голоса реально распространяется по черепу, это входит в физическую реальность.

А как с ощущением одиночества, которое вы начинали описывать, рассказывая о прошлом опыте? Переживаете ли вы сейчас что-нибудь подобное?

*Студент: Не точно то же, но нечто похожее, потому что я, только я, переживаю свой опыт.*

## РАЗНИЦА МЕЖДУ ПРЕДСТАВЛЕНИЕМ И ПЕРЕЖИВАНИЕМ

Это звучит как-то очень заумно. Попробуйте описывать свои переживания не сложными понятиями, а простыми словами. Холодное это или горячее? Тонкое или толстое?

*Студент: Ну... когда я говорю с вами, я чувствую нечто сердцем, но потом... сейчас, когда я говорю, когда пытаюсь пережить одиночество, я чувствую границы своего тела. Оно очень невелико, и границы более точны, они очень определенно отделяют то, что внутри, от того, что снаружи.*

Оно меньше, чем обычно, или вы просто в большей мере, чем всегда, сознаете эти границы?

*Студент: Это хороший вопрос. Может быть, обычно я не обращаю на это внимания. Может быть, оно такого же размера, я не уверен.*

Единства с другими людьми можно достичь посредством снисходительной слепоты к их границам. Я не думаю, что мы действительно стремимся к такого рода единству. Возможно, путь к действительному единству и контакту начинается с сознания ощущения себя одиноким. Это всего лишь предположение; попробуйте подумать о нем, посмотрите, как оно будет развиваться.

*Студент (другой): Это очень трудно. Как только я ушел отсюда, я оказался вовлеченным в практику. Я всю ночь не мог прекратить сознание ног, рук и тела. У меня было множество необычных ощущений. Не знаю, правильно ли я делаю. Это была трудная ночь!*

А сейчас?

*Студент: Сейчас я чувствую себя хорошо, до некоторой степени сознаю свое тело. Но в течение дня я иногда чувствовал себя странно: мне было трудно соединить это с тем, что происходило в реальности.*

Я полагаю, что вы переживаете хорошие переходные симптомы, как и тот джентльмен, с которым я только что говорил. Вы преодолеваете свои обычные привычки к невнимательности и автоматизму в поведении. Если мы привыкаем следовать своим привычкам из года в год, а потом вдруг начинаем быть внимательными, происходящее иногда кажется странным или неудобным. Возникает искушение вернуться к глубокому сну, когда привычки и дальше будут вести вас по жизни.

Однако вы добровольно выбрали процесс увеличения внимательности (или он притянул вас к себе). Большинство людей жалуются на то, что не могут постоянно помнить о необходимости быть внимательными, а не на то, что они не могут остановить этот процесс. Так что ваша реакция в некотором смысле большая удача.

Однако предположим, что какая-то часть вас говорит, что этого слишком много, и требует возвратиться к состоянию *спячки* (я имею в виду обычное, общепринятое сознание, *сон наяву*). Что ж, это очень легко, даже чересчур легко.

### **ИЗБЕГАЙТЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА «СУПЕР-ЭГО»**

Не знаю, относится ли это к вам, но со многими подобное происходит, так что должен вас предупредить: будьте внимательны, не дайте вмешаться в этот процесс вашему «супер-эго». Ему нравится идея самовоспоминания: оно полагает, что это хороший способ улавливать все ваши ошибки, все огрехи, которые оно раньше пропускало. Тогда оно сможет вас наказать за нерадивость. Внимательность, процесс самовоспоминания, или чувствования-смотрения-слушания, предназначены не для того, чтобы помогать «супер-эго». Оно, пожалуй, и без того достаточно хорошо обнаруживает ваши ошибки, так что вам нет необходимости делать его еще сильнее. (Общий смех.)

Но что же делать, если «супер-эго» все-таки вмешивается? Может быть, вы наблюдаете что-то в себе, а оно ворчит: «Ты никогда не делаешь этого правильно» или «Ты опять согрешил, и потому ты отправишься в ад!» Продолжайте чувствовать, смотреть и слушать. Это даст вам некоторую опору в теле и в присутствии «здесь и теперь». Наблюдайте, не напрягаясь, как оно проклиняет вас. Относитесь к нему как одному из наблюдаемых вами явлений.

По-видимому, не стоит стараться заставить его уйти. Это лишь придаст ему больше сил, и вы окажетесь вовлеченным в длительный спор с ним. Просто отмечайте про себя, что оно говорит вам. Например, что вы грешник и что вы отправитесь в ад. А потом вы,

может быть, отметите, что в правой ноге возникло определенное ощущение. Поддерживайте опору в теле. Активно поддерживайте чувство-смотрение-слушание, и тогда все нападки «супер-эго» будут то усиливаться, то ослабевать, не превращаясь в невроз навязчивости и не подменяя собой процесс внимательности.

Время от времени надо делать перерыв. Один из способов, каким «супер-эго» может разрушить процесс внимательности, состоит в следующей подброшенной им мысли: «Ага! Мне показали подлинную духовную технику, у меня появилась возможность, и я должен выполнять все это правильно *каждое мгновение*». Из-за этого может быть трудно заснуть ночью. Время от времени следует говорить своему уму: «Я хорошо поработал сегодня, а сейчас я отдыхаю». Колокол снова звонит, и вы снова становитесь более внимательными. Ну вот, мое «супер-эго» проскальзывает сюда и говорит, что я могу позволить себе перерыв только в том случае, если я *заслужил* его, если я действительно хорошо поработал. Дудки! Время от времени устраивайте себе перерыв, независимо от того, «заслужили» вы его или нет.

*Студент: Иногда, когда я выполнял упражнение в течение дня, я как бы раздваивался: одна часть испытывала нечто, а другая переживала опыт того, что первая испытывает это «нечто».*

Расскажите побольше об этой пропасти, или пустоте. Можете ли вы почувствовать ее прямо сейчас и описать в настоящем времени?

*Студент: Это – очень спокойная вещь. Она полна...*

Многие буддисты начнут вам завидовать. (Общий смех.)

*Студент: Надеюсь, что не будут...*

О-о, он добрался до пустоты, где спокойно и пусто!

*Студент: Нет, я так не думаю. Просто я не могу найти подходящее слово, трудно назвать это, но оно похоже на пустоту; я чувствую ее. Я замечал ее в задней части головы, по крайней мере иногда я мог поместить это переживание туда. Как будто кто-то в задней части головы осуществляет все это чувство рук и сознание того, как я говорю, сознание моего голоса. Я больше ничего не могу сказать об этой пропасти, она что-то такое...*

Переживаете ли вы ее сейчас?

*Студент: Не так сильно, как раньше.*

Продолжайте процесс сегодня в течение вечера, и, если ваши переживания будут столь же сильными, как накануне, скажите мне об этом. Тогда мы поработаем вместе.

*Студент: Я не знаю, так ли хорош мой опыт, как то, о чем мы только что слышали...*

О! Ваш опыт – это ваш опыт. И давайте не будем заблуждаться, будто бы есть нормы и что я сужу, соответствуете ли вы им. Это иллюзия, ловушка. Я и сам часто попадаю в нее, но когда замечаю, что попадаю, то стараюсь выбраться.

*Студент: У меня были дела, которые я хотел сделать вовремя, какая-то уборка в офисе. Я сделал их хорошо, и хорошо спал. Я был удивлен тем, как прекрасно я все выполнил и как замечательно себя чувствовал. Я не беспокоился о делах, как обычно бывает со мной, я просто делал их. Это так несвойственно мне. Произошло ли это благодаря чувствованию?*

Может быть, да, а может быть, это только совпадение. Но, кажется, тут есть взаимосвязь. Мне показалось, что вы говорите (поправьте меня, если что не так), что вы были одновременно и отстранены и сильно вовлечены, и воспринимали все очень живо. Это довольно интересный опыт.

*Студент: Да, именно так. Я всегда хотел пережить нечто подобное, но не мог, так как не знал, как это сделать. Сегодня я делал то, что трудно для меня, однако все получалось довольно легко. Чувствование рук и ног действительно помогало.*

Иными словами, чувствование-смотрение-слушание может помочь нам воплотиться. Поскольку действительность такова, что в этом мире, в этом воплощении мы имеем тело, то сознание этого весьма способствует душевному здоровью. Так мы используем тело гораздо более эффективно.

*Студент: Есть еще кое-что, о чем мне хотелось бы рассказать. Обычно раз в месяц я хожу на массаж. И вот я решил сходить туда сегодня, поскольку мне казалось, что массаж будет весьма полезен при такой степени нахождения в теле.*

И как?

*Студент: Все именно так и было. Обычно я прихожу туда и за разговорами не очень сознаю, что происходит. Сегодня я молчал и*

*практиковал чувствование, так что прочувствовал массаж по-настоящему.*

Весьма советую вам превращать массаж в опыт внимательности и медитации. Старайтесь присутствовать в своем теле. Меня всегда удивляло, что мы имеем обыкновение ускользать от чувственного удовольствия. Нами, по утверждению западных психологов, руководит принцип удовольствия; мы стараемся усилить удовольствие и уменьшить боль. Но я нередко замечал, что, несмотря на удовольствие, получаемое от массажа, я временами соскальзываю в приятные фантазии и после этого уже не чувствую своего тела. «Так где же принцип удовольствия?» – думаю я. Удовольствие сильнее всего, если вы остаетесь сосредоточенными на теле, но мы столь легко теряем сосредоточение и соскальзываем, особенно в разговоры. Удовольствие, доставляемое массажем, особенное, и оно очень «питательно». В отличие от него, удовольствие от фантазий гораздо слабее и, конечно, в гораздо меньшей степени создает «пищу для впечатлений», о которой говорит Гурджиев, чем чистое чувствование.

Я ничего не имею против удовольствия. Я скорее люблю удовольствие и определенно предпочитаю его боли, при условии, что мы не становимся к нему слишком привязанными. Хороший массаж – прекрасное воздействие на тело и дух.

В Содружестве Ригпа мы часто заканчиваем различные медитации и молитвы посвящением заслуг своей практики помощи всем живым существам. Часть молитвы, которая этому соответствует, состоит в пожелании всем существам жить без слишком большой привязанности и без слишком большого отвращения [16]. Нет ничего плохого в том, чтобы иметь предпочтения. Нет ничего плохого в том, чтобы предпочесть хороший обед визиту к зубному врачу, если только это предпочтение не настолько сильно, чтобы заставить вас убивать ради получения пищи или откладывать (во избежании боли) визит к зубному врачу, когда вам это действительно необходимо.

Мы несколько отвлеклись, говоря об удовольствии, но ведь это само по себе приятно. Спасибо за ваше наблюдение.

**ЗАРАЖЕНИЕ**

*Студент: У меня сегодня был прекрасный день, я чувствовал себя настроенным в унисон с природой, истиной и тому подобным. Но после обеда я зашел в помещение, где некто с простудным заболеванием. Я сразу почувствовал, насколько там тесно, и это вызвало у меня тревогу. Обычно в такой ситуации я делаю глубокий вдох, и сосредоточиваюсь, но тут я так разволновался, что могу подхватить простуду, что не знал, как выйти из этого состояния.*

Так что вы упустили нечто. Когда вы почувствовали, что упустили что-то?

*Студент: Когда я не мог больше вдохнуть. Я почувствовал, что не могу сделать глубокий вдох и расслабиться. Я не мог не вовлекаться в это тревожное состояние.*

Большая часть жизни состоит из того, что мы что-то упускаем и в результате что-нибудь «подхватываем» – не только простуду, но и эмоциональное состояние других людей, их отношение к нам, явное и скрытое; и при этом мы не знаем, что теряем себя и чем-то заражаемся. Жизнь очень гипнотична. Люди и ситуации постоянно втягивают нас во что-то.

Знать, что подобные вещи происходят, неприятно, но это необходимо для эффективной работы с ними. Одна из причин, почему мы остаемся спящими, заключается в том, что, становясь более пробужденными и внимательными, мы начинаем снова и снова замечать, как заражаемся чем-то, пропуская нужный момент. Нередко с этим трудно примириться, так что мы скорее готовы вернуться к нашему сну и нашим грезам и оставаться в неведении. Часть работы по развитию внимательности состоит в том, чтобы, что называется, сжать зубы и суметь проследить, как у нас срабатывают автоматические реакции.

Я вчера уже рассказывал, что впервые я столкнулся с идеей внимательности и присутствия, читая много лет назад книгу Успенского о работе Гурджиева. У меня произошло мини-пробуждение. Через секунду я потерял его и в течение нескольких месяцев не ведал об этом.

Теперь такие забвения не тянутся месяцами. Есть прогресс. Данный пример помогает понять, как мало контроля мы имеем над своим умом, как легко забываем о том, что надо сделать лишь одно

небольшое усилие, чтобы стать более присутствующими. Помните об этом. Так что же, простудились ли вы тогда?

*Студент: Нет. Но мне действительно очень хотелось поскорее выйти оттуда. Я смог вернуться к чувствованию, только когда покинул это помещение.*

В данной ситуации есть, разумеется, и реалистический момент. Ведь возможность заразиться простудным заболеванием действительно существует. Но из того, как вы описываете ситуацию, можно предположить, что ваша реакция была слишком преувеличенной. Вы «заразились» психически задолго до того, как хоть одна бактерия могла бы достичь вас. Спасибо за наблюдение.

*Студент: На меня произвело большое впечатление упражнение, которое мы выполняли вчера попарно, где каждый по очереди говорил о том, что переживает в данный момент.*

Я полагаю, будет полезно потратить десять минут, чтобы проделать его снова. (Проходит десять минут.) Хорошо, давайте снова соберемся в группу.

После социального взаимодействия, даже такого искусственного, как в этом упражнении, возникает тенденция вновь ускользнуть в своего рода счастливое бессознательное. Постарайтесь продолжать чувствовать свои руки и ноги, это поможет вам присутствовать. Кроме того, один мой руководитель по гурджиевским группам говорил, что вы можете стать очень сознательным во время какой-нибудь встречи или какого-нибудь переживания, накопить определенное количество энергии, а потом «выпустить» ее всю за одну минуту истеричного поведения. Со мной это происходило не раз, так что я знаю, насколько это справедливо.

Но давайте продолжим разговор о том, что происходило с вами в течение этого дня.

*Студент: Я обнаружил, как и ранее, что чувствовать себя гораздо легче и что чувствование бывает глубже, когда находишься с людьми, занятыми тем же упражнением. Энергия собирается в больших количествах? [17]*

Да.

*Студент: Я заметил тенденцию к прекращению чувствования. Когда я начинаю действовать или двигаться более быстро, я прекращаю практику. На работе мне часто приходится спешить,*



*так что о практике думать не приходится. Когда я замедляю темп, я снова могу практиковать чувство.*

Современная жизнь – не лучшее место для выполнения этой работы: она во многих отношениях подобна слабо контролируемой истерии. Все спешат навстречу будущему, которое должно принести им счастье. Беда только в том, что в будущее попасть никогда не удастся. Однако это отнюдь не мешает людям спешить, потому что они полагают, что если бежать чуть быстрее, то в конце концов желаемого можно достичь. (Смех.) Конечно, вы все хорошо понимаете, о чем я говорю.

Таким образом, хотя мы и осознаем необходимость в широте восприятия и внимательности, сознания, однако, недостаточно для телесного и эмоционального понимания, и мы продолжаем спешить.

Один из лучших выводов, сделанных на основе духовных традиций, состоит в том, что *счастье может существовать только в настоящем*: постоянное стремление к счастью – это лишь сплошная иллюзия.

Обучение внимательности, которое я вам предлагаю, основано на *жизненной* традиции. Это не монашеская традиция. Но когда вы практикуете внимательность, вам, естественно, может захотеться найти время, чтобы замедлить свой темп, например спокойно сделать какую-то работу в саду, спокойно выпить чашечку кофе, не спеша пройтись, неторопливо вымыть посуду и т.д.

Мы вовлечены во множество обстоятельств, вынуждающих нас торопиться, но мы всегда можем устроить себе хотя бы небольшую передышку и вызвать тем самым *внутреннее* замедление ритма. Это сделать гораздо труднее, когда быстрота внешнего темпа увеличивает требования; здесь полезна аналогия с развитием мышц при поднятии все больших тяжестей. Вы, наверное, заметили, что многие ситуации, с которыми мы сейчас сталкиваемся, настолько пока что трудны для вас, что невозможно удерживать контакт с руками и ногами, с настоящим. Но через месяц этой практики все, что не удавалось раньше, станет в той или иной степени возможным. Во всяком случае, вы сможете, по крайней мере на мгновение, сказать себе: «Смотри-ка, я здесь, я в своем теле, я дышу, сердце бьется, солнышко светит. Я жив!» Но все это тут же забывается, потому что нужно спешить! И мы отправляемся

в страну фантазий. Однако через некоторое время мы возвращаемся снова, возвращаемся в настоящее.

**«КТО ЖЕ ОСТАЛСЯ В ЛАВКЕ?» [18]**

*Студент: Я обнаружил, что забывал выполнять упражнение в течение нескольких часов. Колокол звонит, будьте здесь. Когда я выполняю упражнение чувствования, часть меня выполняет его, а часть все время где-то блуждает, а еще одна часть... Сегодня, например, когда я твердо решил быть чувствующим и присутствующим, то обнаружил, что сунул деньги в счетчик на автостоянке, но совершенно при этом отсутствовал. И вот я удивляюсь, кто же это делал? Меня беспокоит, кто отвечает за меня?*

Я не раз сталкивался с подобной вещью. Когда я вспоминаю о том, что надо вернуться в настоящее, я часто спрашиваю себя, где же я был. Кто в таком случае «остался в лавке»? Я могу добраться до воспоминания, что есть такой парень, которого зовут Чарли и который выполняет все эти вещи. Но я понимаю, что этот Чарли – весьма ограниченный мальчик. Мне кажется, что он не вполне реален, как реален я, когда я нахожу момент, чтобы прийти в настоящее. Я могу представить себе его психологические особенности. Я знаю, что он проворен, многое умеет, знает что и как, так что я полагаю, что он-то как раз и занимается лавчонкой, когда я «ухожу», когда сплю. Но лучше уж мне быть пробужденным.

Хорошее упражнение со счетчиками на стоянке состоит в том, чтобы намеренно использовать их как ситуационные «будильники», приняв решение особенно присутствовать, чувствовать, смотреть и слушать, когда видишь такой счетчик. Можно вообще выбрать то, что вы делаете в течение дня достаточно часто, и принять решение быть присутствующим именно в эти моменты. Даже если обычно в остальное время вы забываете о присутствии, в эти моменты вы будете о нем помнить. Используйте постоянные обстоятельства своей жизни в качестве «будильника».

Но не давайте «вечных клятв», потому что такой «будильник» работает лишь временно. Если вернуться к примеру со счетчиками на автостоянке, можно прикинуть, что, если вы кладете туда деньги по шесть раз в день, эта техника будет работать около недели. В какое-то мгновение вы будете вспоминать о том, что надо осознать себя, прочувствовать свои руки и ноги, буквально восстановить себя; вы будете после этого присутствующими и пробужденными несколько дольше обычного. Однако через некоторое время какой-то из «будильников» начнет входить в привычку: увидев счетчик на стоянке, вы начнете грезить о присутствии. Это будет легко возникающая и приятная фантазия, но в действительности вы не будете становиться более присутствующими. Когда вы заметите, что это происходит, нужно поменять «будильник», выбрать для напоминания себе что-нибудь другое.

Недавно я был в дзенском центре в Грин-Галч. Они устроили себе подобный «будильник». Если я не ошибаюсь, они договорились, что входят в любую дверь всегда с левой ноги. Я испытал эту практику в течение дня, который провел там. Это оказалось хорошим способом напомнить себе о присутствии. Но пользоваться ею долгое время показалось мне глупым, так как, скажем, в течение недели большинство людей привыкнут ступать через порог левой ногой и, возможно, у них появится привычка хорошо себя чувствовать из-за того, что они практикуют внимательность, вместо того чтобы действительно быть внимательными. Хотя, вероятно, они меняют это правило каждую неделю. Колокол звонит, остановитесь, будьте присутствующими.

## **ВСТРЕЧАЯСЬ ГЛАЗАМИ**

*Студент: У меня были трудности в этой практике, связанные со смотрением кому-то в глаза. Вы сказали, что нужно смотреть по сторонам, даже когда говоришь с кем-нибудь. Меня это смутило. Я считаю, что следует смотреть в глаза человеку, с которым*

*разговариваешь, хотя возможность не делать этого – для меня облегчение.*

Что касается смотрения друг другу в глаза, то здесь наша культура весьма забавна. Мы и хотим и не хотим этого. Мы даже можем тут схитрить: смотреть человеку в глаза, в действительности совершенно не глядя, то есть погрузиться в какую-нибудь фантазию.

Смотрение человеку в глаза может заключаться в том, что мы по-настоящему всматриваемся в него. В парных упражнениях вы временами действительно чувствуете внимание, исходящее от партнера. Приятно это или пугающе? (Все отвечают, что это приятно, но в то же время пугающе.)

*Студент: Я как бы ушел из своего тела, глядя на своего партнера. Когда я сознавал себя, то не чувствовал ничего в руках и ногах и подумал о том, что я мог нанести вред телу. Я почувствовал, насколько напряжены мои лопатки, насколько весь я напряжен и испуган.*

И что же случилось потом?

*Студент: Мне не кажется, что что-то случилось.*

Вы расслабились хоть до какой-то степени? Погодите-ка, похоже, что вы опять «вне тела».

## **РАЗРУШЕНИЕ ЕЖЕДНЕВНОГО ЦИКЛА НАПРЯЖЕНИЯ**

*Студент: Не знаю. Но каждый раз, когда в этом упражнении я возвращался к своему телу, я чувствовал боль.*

И это, разумеется, побуждало вас к тому, чтобы не продолжать упражнение, не жить в своем теле, оставаться подальше от боли. Иногда мы можем почувствовать боль, когда вспоминаем о том, чтобы чувствовать тело. В качестве эксперимента попробуйте побыть там несколько секунд и войти в боль несколько глубже. Посмотрите, не можете ли вы ослабить ее. Или, может быть, в ней скрыто нечто особое?

Я полагаю, что жизнь большинства из нас протекает следующим образом. Мы просыпаемся, ну, скажем, около семи часов утра, и

начинаем думать о своих заботах и проблемах; при этом мы становимся несколько напряженными. Мы уходим в мир фантазий о всевозможных наших неурядицах и забываем полностью расслабиться, так что несем уже, по крайней мере, одну единицу напряжения. В восемь часов мы услышали по радио что-то беспокоившее нас и становимся уже больше напряжены. В девять часов кто-то насмешливо посмотрел на нас, и мы стали еще более напряженными. Поскольку мы не сознаем этого, то несем все накопленное нами напряжение без расслабления. К концу дня мы имеем уже сотни единиц напряжения. Я говорю о сотнях единиц, потому что через некоторое время напряжение начинает нарастать не в линейном масштабе, по единице в каждый момент, а в пятеричном или десятеричном размере. А если вы напряжены, то же самое количество стресса может вызвать в вас более сильную реакцию, чем раньше.

Возвращаясь к своему телу, скажем, в половине девятого утра, вы можете заметить, что несколько поднимаете свои плечи. Возможно, глубоко вздохнув, вы сможете их немного расслабить и опустить. И когда поступит следующая единица напряжения – и вы, возможно, не будете присутствующим в этот момент, – вы уже не накопите такого количества напряжения. Напряжение не будет накапливаться и далее в течение дня, если вы будете вспоминать о том, что надо уменьшить его в своем теле, время от времени чувствовать, смотреть и слушать, и к вечеру вы придете с гораздо меньшим напряжением, чем раньше.

Однако помните, что наша главная цель не в снижении напряжения. Наша цель – внимательность. Иногда это внимательность к напряжению, которое может и не уйти, хотя вы и пытаетесь расслабиться. Возможно, что для этого напряжения есть более глубокая причина. Но значительная часть обычного напряжения будет рассасываться в случае регулярного практикования чувствования-смотрения-слушания. Как ни печально, но большая часть наших обычных страданий – это бессмысленные страдания. Они связаны с тем, что мы не уделяем достаточно внимания тому, чтобы правильно работать с ними. Мы стараемся избежать их, потому что они болезненны, и стараемся как-то ускользнуть от них. Следствием этого является то, что страдания постепенно накапливаются и начинают взаимодействовать с другими страданиями. И те и другие нелепы, потому что их можно избежать, если оставаться присутствующими.

Но отсюда вовсе не следует, что всякое страдание бессмысленно. Согласно некоторым духовным традициям, определенные страдания имеют под собой серьезную почву, и, если относиться к ним правильно, они могут принести очищение кармы. Я не знаю, верно ли это, но надеюсь, что так. Мне хочется думать, что для некоторых из наших страданий есть причины, более глубокие, чем наша собственная глупость. Но, будучи более присутствующими, мы можем избежать значительного числа страданий, связанных с напряжениями.

Не следует забывать о тенденции терять из виду цель внимательности, потому что, как мы уже говорили, контактируя с чувствами, мы нередко чувствуем боль и тогда почти рефлекторно ускользаем во что-то другое. Однако это вовсе не означает, что не следует принимать аспирина, если болит голова: надо научиться пребывать в боли некоторое время и правильно управлять собой.

### **НАБЛЮДЕНИЕ НАПАДOK «СУПЕР-ЭГО»**

*Студент: Может быть, я приведу пример бессмысленного страдания. Я полагаю, что у каждого из нас есть своя ахиллесова пята; моя, например, состоит в том, что, когда я слышу несправедливую критику, меня это глубоко задевает и я начинаю старательно анализировать, почему так происходит. Других, наверное, это не беспокоит так сильно. Но даже если я оказываюсь достаточно присутствующим, чтобы сказать себе: «Приди в чувство», этот внутренний диалог способен засосать меня. Я не могу просто вернуться к чувствованию-смотрению-слушанию; может быть, есть способ выполнять его более правильно?*

Как, вы до сих пор не научились?! У вас было целых двадцать четыре часа! (Смех.)

Помните, пожалуйста, всегда о том, что вы должны быть добры к себе. Мы так долго практиковали неправильное поведение, что не можем измениться за ночь. Некоторые вещи благодаря внимательности могут измениться быстро, но многие привычки очень стойки, они

глубоко укоренились в нас. Изменение их, колокол звонит, займет много времени.

Я собираюсь дать вам по крайней мере две недели, а может быть, три, чтобы достичь совершенства. А потом мы устроим экзамен. Так что пока вы можете расслабиться.

Мне кажется, что становится все более приятным обращаться к нашим «супер-эго»: мы все уже знаем, как далеко нас может завести чувство вины. (Общий смех.)

*Студент: Вы добились своего: мое «супер-эго» говорит теперь голосом Чарльза Тарта!*

Наконец-то сбылись мои мечты стать частью чьего-нибудь «супер-эго»!

На самом же деле вам не нужно впускать меня в свое «супер-эго». Его нужно наблюдать. Это гораздо труднее, чем просто приходить в чувство здесь и теперь; но, по мере того как вы будете все лучше помнить о руках и ногах, этот процесс даст вам основу, и тогда нападки «супер-эго» будут восприниматься именно как голос в вашей голове, который вас за что-то критикует и который отчасти чужд вашим собственным психологическим процессам и сущностной самости.

Слишком многое из наших переживаний мы отождествляем с собой: «я» то-то и так-то; это *мои* ценности, это *мои* нормы. Как уже говорилось, мы часто бываем всецело поглощены тем, что происходит внутри нас, и полностью отождествляемся с этим. Но в наших руках и ногах нет «супер-эго». Они все здесь и теперь, так что внимание к ним «заземляет» нас и дает нам большую возможность понять, что нападает на нас всего лишь *часть* нас, а *другая* – принимает нападки и чувствует себя виноватой.

Наблюдение за «супер-эго» расширяет наше пространство: человек становится не таким серьезным, не столь отождествленным. Опыт практики внимательности дает возможность более ясно замечать нападки «супер-эго», более определенно отличая их от всего остального, что в нас есть. Для большинства людей они имеют определенный ментальный *аромат*, они начинают ощущать их *на вкус*, связывая с определенного рода мыслями и чувствами. Вы начинаете относиться к возможности некритически отождествиться с этими мыслями и чувствами более внимательно и осторожно,

продолжая чувствовать при этом свои руки и ноги; вы смотрите на мысли и чувства, связанные с «вкусом» «супер-эго», более пристально и можете отличить их от «себя» как ложную личность.

*Студент: Большую часть времени часть моего ума нападает на меня. Но когда я практикую чувствование, оно заполняет мое сознание, делает меня занятым, так что для нападок «супер-эго» не остается места.*

И все же мне кажется, что, все более реально сознавая свое «супер-эго» и понимая, что это не реальное «я», мы должны быть в определенном смысле добры к нему. Как правило, «супер-эго» внедрено в нас родителями из желания помочь нам. Дети не понимают многих вещей, из-за которых могут погибнуть. Различные запреты и требования призваны защитить их.

К сожалению, этот процесс обычно выходит из-под контроля. Много в нашей обусловленности просто вздор, принадлежащий нашим родителям, бессмыслицы, которые они получили от своих родителей, а те – от своих, и так далее. Они могут думать, что действуют исключительно из чувства любви и желают нам добра, реально же они передают, так сказать, дурную карму семьи.

Кое-что из этого должно нас защитить. Возьмем хотя бы это: «Не выходи на улицу, там машины, они тебя задавят». Дети забывчивы, и, может быть, нужно, чтобы они панически боялись выйти на улицу. В конце концов, невротичный ребенок лучше мертвого ребенка. Но теперь мы выросли и не нуждаемся в этом неразумном, внушающем чувство вины механизме. «Супер-эго» поначалу было внедрено в нас, по крайней мере до некоторой степени, из чувства любви, но теперь мы должны научиться различать его «запах», отличать его от более сущностного «себя».

Не стоит бездумно атаковать его, хотя иногда и это необходимо, чтобы защитить себя. Но, как правило, нападающая часть будет иметь последствия от своих нападков. Так что вы можете сказать: «Привет, «супер-эго», я тебя слышу. Ты можешь теперь расслабиться, а я буду действовать по-умному, как взрослый человек, который вполне способен обратить внимание на реальность ситуации».

*Студент: Я знаю, что нужно уметь наблюдать «супер-эго» и договариваться с ним. Но меня обескураживает, насколько оно настойчиво; ваш рассказ о том, как вы в течение многих лет*



*наблюдали свое желание прикончить водителей, которые вели машину близко к вашей, может быть примером.*

Когда «супер-эго» встраивается в нас, оно не имеет временных ограничений. Оно дается нам как абсолют, а детям свойственно мышление в абсолютах. Нас не учат думать, что это всего лишь способ, которым мы должны ограничить себя на несколько лет, пока мы не стали умнее и не научились сами принимать решения. Кроме того, мы часто не имеем прямого доступа к правилам поведения «супер-эго», потому что наше взрослое сознание очень отличается от сознания ребенка, в которое оно встроено. Мы приняли «супер-эго» как часть себя, как часть своей ложной личности, но это детская часть, до которой взрослому трудно добраться.

## **ВТОРИЧНАЯ ВЫГОДА**

В психологии есть понятие, с которым я не встречался в восточных учениях, – понятие *вторичной выгоды*. Внешне человек может от чего-то очень страдать, но в действительности он извлекает нечто из этого страдания – некоторую вторичную выгоду. В качестве примера можно взять ребенка, которому не уделяют достаточно внимания. (Помните, мы говорили о том, что внимание жизненно необходимо человеку?) Ему приходится быть *плохим*: его за это наказывают, и он таким образом получает столь нужное ему внимание. Лучше получить внимание такого рода, чем никакого, лучше есть отбросы, чем умереть с голоду.

Это, конечно, относится не только к детям. Многие из нас сохраняют некий психологический механизм, который бессознательно приравнивает внутреннее недовольство собой к получению внимания от мамочки, которое действительно необходимо.

Если мы скажем себе об этом ясно и сознательно, то будет очевидно, насколько это смешно, и процесс вряд ли сможет продолжаться. Однако он не проясняется для нас в такой степени, его конфигурация прячется в темноте. Он не проявляется сознательным образом. Когда же мы практикуем внимательность, вещи проясняются

в большей степени. Возьмем для примера гнев; вы можете заметить, что сердитесь, но это звучит как-то неопределенно. Становясь более внимательными, вы можете сказать: «У меня жгучее чувство в животе, я сжимаю мышцы, я думаю о том-то и о том-то». Начиная уточнять свои ощущения, вы сможете увидеть их яснее и благодаря этому меньше отождествиться с ними.

У каждого человека существуют индивидуальные причины для привычных страданий. Личная история определяет вторичные выгоды, связанные с определенными психодинамическими процессами. Попробуйте (наверное, кто-нибудь уже предлагал это упражнение в психотерапии) мысленно провести следующий диалог со своим «супер-эго». Спросите его: «Если я чувствую себя виноватым, начинаю плохо к себе относиться, то чему же это должно научить меня?» Проверьте, будет ли дан ответ. И если он уклончив, попросите пояснений. В конце концов, «супер-эго» тиранило вас в течение многих лет, так что вы заслуживаете объяснений.

Это упражнение может быть игрой. Я придумал его прямо сейчас. Может, оно сработает, а может, нет, но мне кажется, что стоит попробовать.

## **УНИКАЛЬНОСТЬ ВАШЕГО ОПЫТА**

*Студент: Я пытался выполнить упражнение, следя за своими руками и ногами и занимаясь своими обычными делами, и обнаружил, что мне легче почувствовать левую сторону, чем правую. Нормально ли это? Можете ли вы что-нибудь сказать по этому поводу?*

Только вы сами можете знать ответ. Я никогда не слышал раньше, чтобы кто-нибудь говорил о чем-либо подобном, но многие люди рассказывали другие оригинальные вещи. Я бы посоветовал вам иметь это в виду и продолжать; возможно, вы начнете замечать некий привкус чего-то, и на каком-то уровне разница между левой и правой стороной тела станет в большей степени понятной.

Однако это лишь предположения. Прямой доступ к разгадке есть только у вас. Каждый самостоятельно обнаруживает у себя те или

иные реакции на практику чувствования-смотрения-слушания. Если вы замечаете что-то особенное, вам, возможно, захочется поразмыслить, что бы это могло быть. Но не позволяйте предположениям подменить реальное переживание. Когда я комментирую то, что люди рассказывают мне о своих реакциях, то отчасти основываюсь на моем собственном опыте, отчасти на известном мне опыте других, отчасти на существующих мнениях. Насколько все это может быть применимо к вам лично, колокол звонит, обратитесь к своим чувствам, можете решить только вы сами.

Я хочу специально подчеркнуть это. Некоторые из моих комментариев могут не подойти вам. Они могут оказаться *неверными* для вас, неправильно вас ориентировать, хотя для кого-то другого они совершенно верны. Более того, вещи изменяются. Может быть, через несколько недель этой практики вы заметите разницу. Может быть, через несколько лет вы получите непосредственные свидетельства о том, в чем же на самом деле состоит эта разница. А может случиться и так, что определенное переживание исчезнет и никогда не будет «понято» на языке, доступном вашему уму. Всякое может быть.

Техника самовоспоминания, чувствование-смотрение-слушание, – не какая-то единообразная вещь, созданная, чтобы породить определенные переживания. Ее цель состоит в том, чтобы привести каждого из нас в более ясное соприкосновение с нашей собственной уникальной реальностью. В этом-то и вся прелесть. Вот почему я предупреждаю вас об опасности сделать ее статичной. Если вы получаете какие-то особые переживания, имеющие для вас смысл или обеспечивающие хорошее самочувствие, не прекращайте чувствования-смотрения-слушания как метода увеличения внимательности к тому, что есть, не пытайтесь использовать его как способ воспроизведения какого-то определенного хорошего самочувствия. Практика начнет пробуксовывать. И тогда искусственно схваченное переживание может помочь вам попасть в состояние, более желательное, чем то, в каком вы находитесь сейчас, но остановит процесс пробуждения. Все дело в гибкости.

**КАК ОБХОДИТЬСЯ СО СТРАХОМ**

*Студентка: Вчера вечером мы с отцом выполняли упражнение на чувствование-смотрение-слушание, и, когда я действительно сосредоточилась на чувствовании, смотрении и слушании, я стала гораздо больше сознавать свой страх. Некоторые мои страхи стали более живыми, особенно одна фобия, которая была у меня в детстве и которую я так и не смогла преодолеть. Она охватывает меня иногда даже сейчас, когда я уже стала взрослой. Это страх темноты.*

*Я занималась стиркой, и у меня появилась необходимость сходить в подвал, а там довольно темно. Я так и не смогла пойти туда. Мой страх был настолько сильным, что я не считала его надуманным. Я была в весьма реальном контакте с этим страхом. Наконец отец напомнил мне, что я сама создаю свой страх, что это фантазия. И тем не менее он был таким сильным!*

Есть ли здесь кто-нибудь, кто хоть когда-нибудь не боялся бы темноты?

(Один человек поднимает руку.)

Вы счастливый человек. Страх темноты почти универсален. Он появляется у нас в детстве. И хуже того, большинству из нас внушали, что испытывать его стыдно, что это глупо. Что еще больше утяжеляло наше положение, потому что мы по-прежнему боялись темноты. К тому же нам было еще и стыдно. Затем мы выросли, и было совершенно ясно, что мы должны «перерасти» свой страх. Однако в глубине души вы знаете, что все еще испытываете его до некоторой степени, так что теперь вы имеете тайный страх, нечто такое, что должны прятать от других людей. Мы, взрослые, проходим через жизнь, имитируя отсутствие подобного страха, но я чувствую, что он у нас все-таки есть.

Я могу припомнить, все еще испытывая при этом стыд и смущение, свои переживания пятнадцать лет назад. Интенсивно работая над собой, я после нескольких недель борьбы и сопротивления согласился с тем, что все еще боюсь темноты. Мне было очень стыдно! Я, взрослый человек, как кажется, психологически образованный, вставший на духовный путь, и вдруг боюсь темноты! Я ужасно злился на себя. Однажды вечером я был дома один, жены и детей не было, и я сказал себе: «Черт возьми! Приходите, злые духи темноты или кто там

еще!» – и погасил свет. Я сидел в темноте и говорил: «Давайте, кончайте со мной! Идите сюда, привидения, призраки, хватайте меня!»

Насколько вы можете судить – я ведь нахожусь перед вами, – они меня не схватили. Но долгое время я сидел и вздрагивал: что это за звук там? Не говорит ли он об опасности? Я понимал, что все это глупо, но я действительно боялся. Наконец какой-то части меня надоело бояться, поскольку ничего не происходило, и я утратил большую часть страха темноты. Я полагаю, что и сейчас немного боюсь ее, но в нормальных пределах, не больше, чем принято в обычной жизни.

В страхе темноты, разумеется, есть и реальные основания. На протяжении большей части человеческой истории было действительно опасно находиться за пределами жилища в темноте ночи. Вас могли просто съесть. Вероятность, конечно, была невелика: не так уж много людей, едва выйдя из дому, тут же встречались с тигром, но я полагаю, что страх темноты является генетическим, он запрограммирован в нас. Наше тело знает, что его могут съесть, и с подозрительностью относится к темноте. Вероятность нападения или, например, возможность быть съеденным невелика, но последствия ужасны! Я думаю, что в определенном смысле надежда избавиться от страха темноты нереалистична. Это противоречит стратегии выживания даже сейчас.

Однако не следует давать этому страху завладеть вами, как и не следует стыдиться его.

Вы можете и к этой проблеме подойти с точки зрения техники внимательности. Прежде всего научитесь хорошо чувствовать-смотреть-слушать. Затем закройте двери дома, убедившись, что в доме никого нет и вы в безопасности. Это исключит действительные основания страха темноты. Потом выключите свет и продолжайте чувствовать, смотреть и слушать. Конечно, вы не многое сможете увидеть, если повсюду выключен свет, но у вас не будет проблем с чувствованием тела, потому что страх проявляется во множестве телесных ощущений.

Можете ли вы прояснить эти ощущения, входя в них как можно глубже, вместо того чтобы просто говорить, что вы чувствуете страх? Как именно чувствуется страх? Ваше чувство страха будет не раз с помощью внимательности разбиваться о то, что вы вдруг ощутите

напряжение в одном месте, дрожание – в другом, пустоту – в третьем и так далее. Это в значительной степени изменит вашу реакцию на страх.

Однако не следует перебарщивать. Если вы решили, что на сегодня достаточно, включите свет. Вы проделали трехминутный эксперимент, и не исключено, что вы испугались. Вы, конечно, не умерли, но тем не менее сполна поэкспериментировали на сей раз.

Помните, что мы ищем *истину*, мы стремимся ко все большей и большей ясной внимательности к тому, что *есть*, а не к тому, что могло бы быть. Чем лучше вы умеете чувствовать-смотреть-слушать или чем дальше вы продвинетесь в классической випассана-медитации, тем легче вам будет справиться со страхом при помощи этого упражнения.

Наши эмоции тесно связаны с телом, так что, обретая большой контакт с ним, мы в большей степени осознаем эмоции. Колокол прозвонил. Большой контакт с собственными эмоциями, так же как с ощущениями тела, делает нас более живыми, и при этом к нам может прийти не только что-то плохое, но и хорошее.

А теперь пора кончать. Некоторым из вас далеко ехать домой, а у меня сегодня был трудный день.

Я нахожу эти встречи очень ценными. Мне нравится быть с людьми, работающими над проблемами присутствия. Это помогает и мне самому быть более присутствующим.

Продолжайте чувствовать, смотреть и слушать столько, сколько только можете, в течение следующей недели. Попробуйте также, если есть возможность, каждый день выполнять утреннее упражнение.

# Глава Пятая

## РЕЗУЛЬТАТЫ ПРАКТИКИ

### ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

#### второе дополнительное занятие

#### **ДУМАТЬ О ВНИМАТЕЛЬНОСТИ – НЕ ЗНАЧИТ БЫТЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ**

*Студент: Работая с этой техникой, я со временем начал замечать, что у меня часто появляется мысль о чувствовании-смотрении-слушании, но в действительности я не делаю упражнение, что меня все больше настораживает.*

Это случается со многими. К сожалению, гораздо легче думать о пребывании в настоящем, чем действительно быть в нем. Мысли дешевы, они легко приходят. Они приносят удовлетворение: «Раз, я думаю об этом, значит, я на правильном пути». Вместе с тем я полагаю, что лучше хотя бы просто подумать о чем-то, чем вовсе не подумать. Есть вероятность, что в конце концов мысль приведет к какому-то действию.

*Студент: В те моменты, когда мне казалось, что я только думаю о чем-то, но ничего не делаю, я старался почувствовать свое тело.*

Прекрасно. Таким образом вы получаете шанс увидеть, насколько тело важно в такой работе. Тело не «думает» о необходимости присутствовать, оно присутствует. Так что важная часть нас уже здесь прямо сейчас. Если мы можем настроиться на присутствие тела, то все в порядке. Если ум *думает* о том, чтобы настроиться, это может привести к нужной настройке, но может и повернуть к дальнейшим размышлениям на эту тему. Прийти к ощущениям тела – значит прийти туда, где оно находится. Хорошо, что у нас есть тело!

Мне кажется, что это имеет отношение к буддийскому представлению о том, что из всех принимаемых буддистами шести миров существования, от ада до мира богов, самый лучший для пути к просветлению – мир людей. У нас есть тело, которое может упрочить нас в настоящем, в «здесь и теперь». Архимед сказал: «Дайте мне рычаг, и я передвину мир». Но для рычага нужна точка опоры. Я полагаю, что наш ум подобен огромному рычагу, но у нас обычно нет достаточно устойчивой точки опоры, чтобы можно было что-то сделать. Мы можем использовать ощущения тела, чтобы они создали устойчивость для нашего рычага.

## **ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ В ПСИХОТЕРАПИИ**

*Студент: Я работаю терапевтом, и я обнаружил, что, когда я действительно настраиваюсь на свое тело и на то, что происходит в комнате, пациенты (особенно некоторые из них) тоже имеют большее присутствие. Я также лучше осознаю, как захожу в контакт с людьми и как выхожу из него. Терапевтическая сессия – хорошее место для того, чтобы наблюдать, как я становлюсь и как перестаю быть присутствующим, потому что там достаточно спокойно и очень легко сосредоточиться на чувствовании-смотрении-слушании.*

Не можете ли вы привести более конкретный пример того, как ваше возросшее присутствие делает более присутствующими ваших пациентов?

*Студент: Они начинают говорить более конкретные вещи: рассказывают о своих непосредственных переживаниях. Я также заметил, что когда мы вместе, то начинаем дышать глубже и чаще, чем обычно.*

Не забывайте переводить взгляд. Мы не виделись неделю и снова возвращаемся к своим привычкам, которые вызывают в нас сон наяву.

*Студент: Я полагаю, что чем больше люди оказываются в контакте со своим телом – это относится и ко мне, – тем легче им говорить о своих чувствах. Мне кажется, что я при этом и думаю более ясно.*



*Я хочу рассказать еще об одном переживании. Сегодня днем я гулял по лесу неподалеку от дома. Мне нравятся эти прогулки. Я обращал внимание на свои физические ощущения и в какой-то период в течение трех или четырех минут не знал, где нахожусь. Внезапно я вернулся и снова начал думать о своем теле. И вдруг я обнаружил, что там, где я был, когда не был в теле, мне было хорошо; эти минуты, когда я не знал, где я, были приятны и соблазнительны, хотя при этом я совершенно не был в «здесь и теперь».*

Возможно, вы были в каком-то другом мире, в фантастической стране. Миры фантазии часто бывают прекрасны. Но проблема состоит в том, что, когда соскальзывание в них превращается в автоматизм, они становятся единственным способом существования, автоматически, колокол звонит, унося вас из реальной ситуации. Их сила становится разрушительной. Фантазии, представляющие сами по себе большой дар, оказываются неправильно использованными.

Но давайте еще немного поговорим о ваших пациентах, которые обретают вместе с вами большее присутствие.

Одна из вещей, которую делает терапевт, независимо от специфических психологических методов и теорий, состоит в том, что он уделяет человеку внимание и этим помогает ему разрешить проблемы, возникшие из-за недостатка внимания в детстве, о чем уже говорилось ранее. Обычно мы лишь в незначительной степени присутствуем в повседневной жизни, и это потому, что мы уделяем другим (и себе) лишь поверхностное внимание и в ответ получаем то же самое. Но я думаю, что более глубокие области нашего ума очень хорошо настроены на то, что происходит вокруг. Так что какая-то часть в ваших пациентах, как мне представляется, знает, когда вы больше присутствуете, находясь именно с ними. Когда вы здесь и теперь, это чувствуется, и это оказывает воздействие на ваших пациентов.

Возможно, это в свою очередь действует и на вас, помогая вам тоже быть более присутствующим. Вы уделяете пациентам внимание более высокого качества, они чувствуют это и отвечают вам тем же.

В своих семинарах по внимательности я обнаружил, что когда человек ускользает в так называемое «нормальное» состояние, то задаваемые им вопросы, несмотря на их видимую серьезность, в действительности надуманны и пусты. В них есть качество нереальности и нет глубины.

## СВЯЗЬ С ДРУГИМИ ПОСРЕДСТВОМ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ

Если же люди во время встречи остаются в своем теле, многие из вопросов, которые они собирались задать, не задаются, так как они в определенной степени искусственны и основаны на не-присутствии и на абстрактных, интеллектуальных понятиях. А если вы в большей степени здесь и теперь, они теряют свою актуальность. Вопросы же, которые кажутся стоящими, находятся на гораздо более реальном уровне. Они не надуманны, не абстрактны и не запутанны. Они идут скорее от сердца, чем от ума.

*Студент: Я полагаю, что здесь люди легче общаются друг с другом.*

Связи между людьми возможны только в настоящем. Представьте, что я говорю: «Давайте в будущем вступим в какие-то отношения». (Смех.) Если сказать так, то это прозвучит глупо, однако мы постоянно это делаем.

Мы обычно довольно скупы на внимание, даем его автоматически, будто у нас есть неписаное правило, что мы будем уделять внимание при условии, что люди правильно поведут себя и будут соответствовать нашим требованиям. То же самое они думают о нас, так что качественное внимание постоянно оставляется на будущее, которое отодвигается еще дальше.

Поэтому я хочу сделать одно важное предложение: давайте в течение оставшихся встреч попробуем быть в настоящем настолько глубоко, насколько это возможно. Достигаемый нами уровень будет меняться, но это реальная возможность не только научиться чему-то, но и получить необходимую эмоциональную пищу.

*Студент: В течение прошедшей недели у меня каждый день были короткие моменты сознания. Иногда это длилось минуту, иногда три, иногда я обманывал себя, думая, что это длится дольше, а потом обнаруживал, что это не так.*

Я открыл для себя, что в этом есть много действительно полезного. Например, я начал пользоваться чувствованием-

смотрением-слушанием, сидя за рулем. После этого мне уже не хочется убить человека за то, что он поворачивает перед моим носом, или внезапно останавливается, или едет впрыток к моей машине. Я говорю себе: «Он был невнимателен» или «Он не заметил светофора». Теперь я могу быть таким, и это происходит благодаря более высокому уровню сознания. Чувствование действует на меня благотворно, и в голове у меня роится не так много мыслей.

Когда мы абстрагируемся, уходим в размышления и покидаем чувственную реальность, другие люди становятся для нас больше похожими на вещи. Они превращаются в абстракции, так что их легко поместить в какую-нибудь категорию, вроде «чертов ублюдок» или «убить его мало» и т.п. Если вы несколько больше присутствуете в настоящем, эти люди каким-то образом становятся более реальными.

Водитель, так действующий мне на нервы, становится человеком, у которого, возможно, были свои причины вести себя соответствующим образом. Он не просто раздражитель моего прекрасного «я». Он действительно другой человек!

## **ПРИВЯЗАННОСТЬ К ПРИСУТСТВИЮ**

*Студент: Я работал над сознанием, прежде чем лечь спать. Когда я лег в постель, я снова впал в это состояние. Я напомнил себе, что у меня нет желания отключаться. Когда я проснулся утром, мне хотелось позаниматься еще, прежде чем встать.*

*Хорошо.*

*Студент: Я стал вставать и вдруг обнаружил себя сидящим на постели и занимающимся чувствованием. В этом есть что-то затягивающее. Я не могу сказать ничего определенного, упомянуть о каком-то особом чувстве. Просто я чувствовал себя очень хорошо.*

Что лучше – чувствовать себя живым или чувствовать себя мертвым? Большинство из нас предпочтут чувствовать себя живыми, кроме тех случаев, когда человеку уж очень плохо и когда он временно предпочел бы чувствовать себя мертвым. И вот в такие моменты мы

приобретаем привычку чувствовать себя мертвыми, чтобы защититься от чего-то крайне неприятного для нас.

Но не привязывайтесь к тому, что чувствование-смотрение-слушание даст вам возможность чувствовать себя хорошо. Иногда вы можете стать при этом более чувствительными к напряжению и страданию, такая возможность не исключена. Но, как правило, чувство внимательности – это спокойное, глубокое чувство удовлетворения, испытываемого от того, что мы живы, что мы здесь и обращаем внимание на происходящее в настоящий момент, в реальности.

### **СВЯЗЬ С ВЫСШИМИ ЦЕНТРАМИ**

*Студент: В этом было и нечто большее. Мне кажется, что я нашел (или почти нашел) решение проблем, которые раньше были не совсем ясны, несмотря на всю их важность для меня.*

Такое может произойти благодаря практике внимательности. Вы можете обнаружить, что ваш ум более интуитивен и дает вам полезную информацию. Дело не в том, что он раньше этого не делал, а в том, что раньше вы были слишком заняты, чтобы его слушать и чувствовать.

Гурджиев говорил, что в действительности человек является существом с пятью умами. Кроме телесно-инстинктивного, эмоционального и интеллектуального центров, мы имеем также высший эмоциональный и высший интеллектуальный центры. Оба высших центра полностью сформированы и постоянно действуют. А сейчас вернитесь в настоящее, потому что колокол звонит. Но в обычном состоянии сознания мы полностью от них отделены. Как будто в нашей голове есть восприимчивый эмоциональный гений и восприимчивый интеллектуальный гений; они видят ту же жизнь, что и мы, предлагают нам прекрасные прозрения, идеи, возможности разрешения наших проблем, но мы совершенно глухи к их советам. Основная причина нашей глухоты состоит в том, что мы очень заняты, все время погружены в свои мысли и эмоции и поэтому не слышим этих двух гениев. Когда мы немного успокаиваемся и начинаем их

слышать, понимать, как ценна их информация, какая-то часть нас схватывает, что происходит и как это прекрасно!

Существует богатая содержанием восточная притча, которой Гурджиив пользовался в своих объяснениях, – про лошадь, повозку и возничего. Я хотел рассказать ее еще на первом занятии, но расскажу сейчас, цитируя свою книгу «Пробуждение». Она может послужить хорошей основой для разговора о развитии новых возможностей в решении проблем. Итак:

«Есть восточная притча о лошади, повозке и возничем; она хорошо иллюстрирует нашу природу как трехмозговых существ и проблемы, возникающие из-за плохого развития каждого из центров и их неравновесия.

Лошадь, повозка и возничий составляют вместе систему, которая должна везти потенциального пассажира, Хозяина, туда, куда ему надо. Повозка обеспечивает физическую поддержку, она должна перевозить Хозяина удобно и безопасно; лошадь – это движущая сила, а возничий – практическое знание о том, как доставить всю систему туда, куда нужно Хозяину. Лошадь, повозка и возничий должны быть готовы отправиться в путь сразу, как только прикажет Хозяин. Однако, как правило, система не работает так, как нужно.

Возничий обычно не заботится о том, чтобы поставить повозку в сарай, и оставляет ее под дождем и снегом, поэтому многие ее части заржавели или прогнили и нуждаются в замене; ехать на ней рискованно. Но из-за того, что ее не используют должным образом, она портится еще больше. В ней, например, есть внутренняя система смазки, но, поскольку она долгое время находится без употребления, многие ее детали рассохлись или заржавели и она приобрела обветшалый и непривлекательный вид. Своего рода «чувство» дороги, важное для безопасной и эффективной езды, которое должно быть у хорошо отлаженной повозки, нарушено из-за плохого обращения.

Лошадь проводит много времени впряженной в повозку, на жарком солнце или под снегом и дождем, в то время как

ей следовало бы быть в стойле. Возничий не обращает достаточного внимания на ее содержание, часто дает плохой корм, так что она болеет от недостаточного питания. Иногда ее не кормят длительное время, а иногда она получает слишком много хорошей пищи. Иногда с ней обходятся ласково и с любовью, а в другие моменты обращаются жестоко и бьют без всякой видимой причины. В результате лошадь становится неуправляемой и невротичной; иногда она везет коляску чересчур быстро, а иногда вообще отказывается двигаться с места, иногда она слушается возничего, а иногда пытается его укусить.

Возничий всегда должен быть рядом, готовый вскочить на ноги при появлении Хозяина, везти лошадь и коляску туда, куда прикажет Хозяин; он должен также заботиться о лошади и повозке. Но он обычно сидит в трактире и пьянствует в компании других возничих. Они то дружат между собой, то дерутся; они сентиментальничают, обмениваясь выдумками о прекрасных путешествиях, которые они когда-то проделали, или о могущественных хозяевах, которым, как им нравится вообразить, они служат или собираются служить. Они не различают, где правда, а где ложь.

Из-за пьяного гвалта возничий обычно не слышит, когда Хозяин приказывает ему пойти и запрячь лошадь, чтобы вести его туда, куда ему нужно. В тех же случаях, когда он слышит приказание, он, будучи пьяным, скорее всего даст коляске где-нибудь завязнуть или опрокинуться и окажется неспособным довезти Хозяина до места назначения.

Неудивительно, что Хозяин почти и не пытается пользоваться лошадью, повозкой и возничим. Возничий в редкие моменты трезвости чувствует, что какая-то важная миссия в его жизни не выполняется. Лошадь же полна сожалений и переходит от взбешенности к отчаянию.

Довольно часто встречаются некоторые исключения из такого расклада вещей. Иногда возничий трезв и умен, но, несмотря на это, Хозяин не может далеко уехать на издерганной, полуголодной лошади и разбитой коляске.

Иногда можно встретить сильную, сытую и послушную лошадь, но она запряжена в полуразвалившуюся повозку, на облучке которой сидит пьяный возничий; такое путешествие может быть не скучным, но вряд ли при этом можно далеко уехать. Иногда повозка прекрасно выглядит, удобна и хорошо отлажена, но с пьяным возничим и полуголодной лошадью тоже особенно не разгонишься.

Повозка – наше физическое тело. Лошадь – эмоции. Возничий – наш интеллектуальный ум. Хозяин – это то, чем мы могли бы стать, если бы развили свою высшую природу».

Теперь давайте посмотрим, как эта притча относится к нам теперешним. В результате ваших попыток – пусть даже начальных и непостоянных – быть более внимательными, более присутствующими, возница, не будучи в компании других пьяниц, слегка протрезвел. Так что иногда он слышит, что говорит Хозяин. Это что-то вроде: «Позаботься об этом колесе». Большую часть времени результаты ваших усилий быть внимательными не столь заметны с обычной точки зрения. Они не приводят к мгновенному разрешению проблем в результате озарения. Как правило, они проявляются в том, что вы время от времени замечаете, что стали немного лучше справляться с жизнью, чем несколько месяцев или несколько лет тому назад. Ваши мысли, чувства и действия стали более естественными, какими они, к сожалению, не являются в обычной жизни.

Поддерживайте это!

## **РАЗУМНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭНЕРГИИ**

*Студент: Эта практика повлияла на меня очень сильно. Несколько дней назад я чувствовал себя хорошо от ее выполнения и яснее видел людей, потому что не реагировал на них слишком быстро. Я мог «сквозь» них видеть, что они делают. А потом я, как мне показалось, «сгорел». До этого у меня было столько энергии, что я работал слишком много. А потом на следующее утро я почувствовал*

*себя очень усталым. И поэтому не стал выполнять практику. Сейчас я возвращаюсь к ней. Вот чем я бы хотел поделиться.*

Совершенно в порядке вещей быть возбужденным и многое суметь сделать. Но только следите при этом за руками и ногами, и если тело говорит, что хочет прилечь и немного полежать, то это тоже хорошо. Полежите. Почувствуйте более глубоко, что значит быть усталым. Пospите подольше ночью. Ощущение расслабления может прийти так же, как приходит чувство энергии, если вы пребываете здесь и теперь.

Вспомните наш предыдущий разговор о сверх-усилии и умеренности, о том, что нужно хорошо обращаться с собой. Проследите, как пройдет для вас эта неделя.

### **ВЫРАБАТЫВАНИЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ И ДАР ВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

*Студент: Я заметил, что люди говорят, что иногда они просто выдумывают нечто, и мне пришла в голову мысль, что в действительности я не вспоминал себя вчера вечером, а затем я вспомнил и на короткий промежуток времени почувствовал свое тело, а затем очень быстро снова забыл про это. Я также заметил, что бывают моменты, когда я думаю, что не чувствую себя и что следует чувствовать, и такое переживание имеет иное качество, чем в моменты, когда это чувство возникает спонтанно, исходя от тела. Как будто я не думал об этом: оно здесь, а потом уже я начинаю думать. Когда такое чувство возникает спонтанно, оно гораздо сильнее, и я могу оставаться в этом состоянии значительно дольше.*

Во время инструктирования легче всего говорить о намеренном небольшом усилии, необходимом для того, чтобы почувствовать свои руки и ноги. Но намеренно выполняемая практика ведет и к спонтанным моментам внимательности, микропробуждению или даже серьезному пробуждению. Как пишет Гурджиев, могут быть периоды, когда вы делаете усилия, чтобы чувствовать, смотреть и слушать, и кажется, что они не срабатывают, что все идет плохо, вы забываете, и



дело выглядит так, будто вы вкладываете много сил, но не получаете ничего взамен. Однако при этом говорится и о том, что усилия, которые вы прилагаете, никогда не пропадают даром, потому что они питают нечто живое. И тогда, как дар, появляется опыт спонтанной внимательности.

Так что продолжайте делать усилия! У Гурджиева есть замечательно парадоксальное высказывание: «Работайте, как будто все зависит от усилия. Молитесь, как будто все зависит от молитвы».

Не рассчитывайте, что вы можете получить что-то. Нужно работать, исходя из предположения, что вы не получите ничего. Если вы не будете делать усилий, ничего не произойдет. Каждый раз, когда вы забываете о чувствовании-смотрении-слушании, о том, чтобы быть более внимательным, теряется много времени – времени, когда вы не были живыми.

Можно многое рассказать о такой установке. Она побуждает человека к усилию, и с течением времени усилие приводит к результатам. Но это изолирующая установка. Я оказываюсь противопоставленным всей Вселенной, а также большей части моего собственного «я», которое склонно забывать. Поэтому Гурджиев добавляет: «Молитесь так, как будто все зависит от молитвы», поскольку существует более высокий уровень реальности. Вы можете называть его «высшим я», или духовным уровнем Вселенной, или Богом – как вам удобнее, но нужно признать, что иногда мы получаем благословение, получаем дары, независимо от того, считает ли наше «эго» и «супер-эго» их заслуженными. Справедливо также, что мы получаем эти дары внимательности потому, что в некотором смысле мы к ним готовы. Произвольные усилия и практика сделали нас более восприимчивыми, так что мы можем использовать эти более высокие энергии сознания, когда они приходят.

*Студент: В них есть некое иное качество, так что слово «дар» кажется подходящим. Колокол только что прозвонил. Я также заметил, как замечал и раньше, что меня уносит из настоящего сильная эмоция, и я не присутствую, и именно в этот момент я действительно получаю дар.*

Насколько сильную эмоцию вы чувствуете сейчас? Вы выглядите очень оживленным, как будто в вас присутствует сильный эмоциональный заряд.

*Студент: Да, некоторый заряд есть.*

*На что это похоже?*

*Студент: Это своего рода тонкое возбуждение... похожее на свет, как будто я реально нахожусь в себе.*

*То есть теперь это не уносит вас прочь и не выбивает из текущего состояния?*

*Студент: Нет, я же говорю, что это другого рода возбуждение. Как будто я в большей степени здесь.*

### **КОГДА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ СЛИШКОМ МНОГО**

Когда Гурджиев говорил о высшем эмоциональном и высшем интеллектуальном центрах, на которые мы обычно не обращаем внимания, он также отмечал, что иногда нас с ними связывают особые обстоятельства. Это может быть крайнее напряжение, иногда – болезнь или психоактивные вещества. Обычным результатом этого, по Гурджиеву, является почти мгновенный переход в бессознательное состояние. Мы теряем сознание или что-то вроде этого. Как будто при этом оказывается слишком много энергии, с которой наши ограниченные, обыкновенные «провода» не в состоянии справиться, так что в качестве защитного механизма сознание «выключается». Работая над чувствованием-смотрением-слушанием с нашими обычными тремя центрами, мы готовим себя к тому, чтобы увеличить (продолжим аналогию) пропускную способность наших «проводов», а также выбрасываем вещи, которые могут породить короткое замыкание. Тогда мы можем правильно обойтись с дарами, то есть с частичным контактом с высшими центрами, правильно используя эту энергию, чтобы она не сбивала нас с ног.

Мне приятно видеть, что вы содержите в себе эту энергию. Я видел ее в вас и раньше, но тогда мне казалось, что она выводит вас из состояния сознания [19]. Теперь я вижу, что вы остаетесь присутствующим в ней.

*Студент: Я начал выполнять упражнение некоторое время тому назад и выполнял его концентрированно. Этот период закончился, и с*

*тех пор я выполняю его время от времени, особенно когда испытываю неприятные переживания.*

Может быть, настало время снова вернуться к интенсивной практике?

### **«СУПЕР-ЭГО» ТРЕБУЕТ ТОЧНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ**

*Студент: Я обнаружил, что, когда я сознаю себя, мне трудно удерживать все это в равновесии. Я или слушаю, или смотрю, или начинаю думать, что нужно чувствовать тело. Не знаю, правильно ли я это делаю.*

Вы не уделяете шестидесяти процентов внимания смотрению?

*Студент: Это получается поэтапно, а не за три действия подряд, и я не знаю, чем это объяснить.*

Я хочу рассказать и о другой стороне этой работы. Прошлая неделя была для меня напряженной и полной проблем. Мне приходилось все время быть готовым к тому, чтобы менять установки и заниматься не тем, чем собирался. Много отвлекало меня от основной работы. Но я решил отвлекаться разумным образом, вместо того чтобы ворчать, что вот-де мне нужно работать, а меня отвлекают, а потом еще и быть в плохом настроении из-за перегруженности. И это было действительно здорово.

Не знаю, одобрит ли это ваше «супер-эго». Похоже, что вы начинаете относиться к себе как к человеку, заслуживающему уважения.

Разумеется, невозможно достичь «правильного» соотношения чувствования, смотрения и слушания. Реальность меняется от мгновения к мгновению. Во время лекции может раздаться грохот проезжающего мимо грузовика, и тогда большая часть вашего внимания будет привлечена этими звуками. Невозможно сказать, что, например, 32 процента, и не более, вашего внимания должно быть уделено слушанию, хотя бы даже казалось, что машина врезается в стену дома, где вы сидите.

В нашей нервной системе биологически заложена готовность уделять максимум внимания тому, что изменяется, особенно изменяется *внезапно*: это заслуживает внимания тут же, немедленно, потому что это может быть нечто такое, что собирается вас съесть или что могли бы съесть вы. Это часть нашей наследственности как биологических существ, живущих на планете, где есть хищники и их жертвы. Если нечто движется внезапно, это заслуживает, даже *требует* нашего внимания. Если же движение замедленное, крадущееся, то это заслуживает внимания еще в большей степени. Мир, в котором мы живем, меняется от мгновения к мгновению. Так что когда я сказал, что пятьдесят или шестьдесят процентов внимания отдается зрению, тридцать слушанию и десять чувствованию, все это было взято очень приблизительно. Точное соотношение меняется каждое мгновение.

Главное ограничение, на котором я бы настаивал, состоит в том, чтобы не переходить улицу с закрытыми глазами надеясь благодаря этому лучше чувствовать руки и ноги, и не делать других подобных вещей.

## **СЛУШАНИЕ ТЕЛОМ**

*Студент: Когда я вас слушаю, я перестаю обращать внимание на руки и ноги, потому что если бы я это делал, я бы вас не слушал.*

Давайте немного поэкспериментируем. Я предлагаю вам послушать, как я говорю в нижней части ваших ног. Я предлагаю вам услышать мой голос в своих ногах. Слышите ли вы меня в ногах?

*Студент: Нет.*

Чувствуете ли вы сейчас свои ноги?

*Студент: Да. Где-то там.*

Слышите ли вы мой голос и чувствуете ноги одновременно?

*Студент: Да, сейчас мне это удается.*

Хорошо. Судя по вашему голосу и позе, кажется, что вы действительно чувствуете, смотрите и слушаете. Я, конечно, не могу

быть уверенным, потому что можно делать это совершенно пассивным образом. Но мне кажется, что сейчас вы делаете это хорошо.

Закройте на секунду глаза и просто послушайте мой голос, и при этом откройте свое внимание для всего своего тела, тела в целом. Есть ли места в теле, где вы слышите мой голос в большей степени, чем в других местах? Это может быть подвижным, а может быть статическим стереотипом. Теперь сравните его со звуком громкого хлопка (несколько раз хлопает в ладоши). Есть ли какая-нибудь разница?

*Студент: У хлопков больше вибраций. Ваш голос я слышу в ушах.*

Какая условность – слышать звуки ушами! Нас научили, что мы слушаем ушами. Все авторитеты говорят нам это. Кто-нибудь еще пробовал выполнить эксперимент, пока мы говорили?

*Студент: Я слышал ваш голос больше в своем теле, а хлопки – больше в ушах.*

*Другой студент: Я слышал ваш голос преимущественно в области солнечного сплетения.*

Я предлагаю вам попрактиковаться в следующем медитативном эксперименте. Выделите себе как-нибудь десять минут, закройте глаза и послушайте то, что звучит вокруг. Одновременно чувствуйте те ощущения, которые имеются в теле. Не устанавливайте намеренно связей между звуками и ощущениями тела, но отмечайте, когда они возникают. Я полагаю, что успех в этом деле зависит от повышения чувствительности. Насколько я знаю, выполнить его сможет каждый, но нужно сделать себя более чувствительным.

Для этого есть несколько оснований. Одно состоит просто в том, что звуковые волны несут энергию вибраций, которая может действовать на тело, вызывая определенные ощущения. По сравнению с обычными грубыми ощущениями, которые мы испытываем, когда притрагиваемся к чему-то, они очень слабы, но они присутствуют. Во-вторых, многое зависит от того, куда направлено ваше внимание. Отчасти вы можете иметь воображаемые ощущения благодаря внушению, поскольку я говорю вам, что вы можете почувствовать звуки в других частях своего тела, но это не совсем внушение. По крайней мере, это не должно оставаться последствием внушения, потому что, как вам известно, мы упражняемся здесь в сосредоточении

на том, что реально есть здесь и теперь, мы стремимся различать реальность и воображение.

Я хочу предложить вам поиграть с гибкостью, которую создает мое внушение и ваша внутренняя растущая способность к фокусированию внимания. Не думайте, что звуки нужно слышать только в голове. Просто формально-медитативно слушая их в тех местах, где возникают ощущения в теле в данный момент, вы уже сделаете свое тело более чувствительным. Вы будете становиться более чувствительными к определенному источнику информации.

Я дал вам сейчас вариант техники медитации на чувствование и слушание через внушение; давайте проясним его. Эту медитацию можно выполнять тремя способами, полезным из которых может быть каждый. Один состоит в том, чтобы формально решить, в каком месте тела вы хотите почувствовать звук, например в руке, или в колене, или в солнечном сплетении, – где угодно. Во-вторых, вы можете систематически сканировать тело и замечать, какие возникают ощущения, в то время как вы слышите какие-то звуки. Третий состоит в том, чтобы просто следовать за наиболее сильными телесными ощущениями в каждый отдельный момент, а также отмечать, как здесь слышатся звуки. Попробуйте в разных случаях разные способы.

Это хорошая медитация для шумной среды. Звуки оказываются необходимой частью техники, так что вы перестаете считать их отвлекающими.

*Студент: Но ведь глухой человек не слышит, так ведь?*

Я не знаю, что именно вы имеете в виду. Глухие люди обычно могут чувствовать вибрации своим телом. Я не знаю, как глухие люди чувствуют, но в основном я полагаю, что если в присутствии глухого человека звучит громкий звук, он почувствует вибрации в своем теле.

*Студент: Так вы говорите, что человек может почувствовать вибрации вашего голоса в теле?*

Отчасти. Иногда вы чувствуете их как обычные тактильные ощущения, в особенности если звук достаточно громкий. Я не знаю, каков точный порог, когда количество энергии настолько мало, что реально не вызывает механических вибраций в теле, хотя подозреваю, что порог ниже, чем обычно думают. Это в большей степени вопрос не физических основ, а тренировки чувствительности; нужно научиться преодолевать предвзятость и становиться более чувствительным.

Сначала, когда я попробовал данную медитацию, мне это не удавалось. Каждый раз, когда я слышал-чувствовал звук в какой-то части тела, у меня возникала длительная ментальная фантазия, в которой я составлял схоластический каталог того, где различные звуки должны «естественно» отзываться в теле. Это было чем-то вроде интеллектуального запоя, прекрасным научно-исследовательским проектом, но я при этом упускал главную цель практики, которая состояла в том, чтобы выработать гибкость в постижении самого себя. Вы в значительной степени привыкли думать, что слышите ушами. Это неплохо: уши действительно важны для слушания. Но если вы абсолютно привязаны к данной идее, вы лишаете себя некоторой части возможной свободы.

*Студент: Я хотел бы почувствовать музыку. Для меня она эмоционально значима.*

Включите какую-нибудь мягкую оркестровую музыку, желательно без пения, и попробуйте систематически слушать ее телом. Вы можете начать с того, чтобы слушать ее ушами, если это помогает. Потом послушайте ее челюстью, шеей, грудью или руками. Перемещайте ее, играйте с ней. Данное упражнение похоже на музыкальное упражнение, которое мы выполняли в первый день.

*Студент: Мне чем-то нравится идея почувствовать хороший, громкий звук, вибрирующий в теле.*

Дети часто включают магнитофон или приемник на полную мощность, и если мы попробуем сделать так же, то почувствуем звуки другими частями тела. Но это может повредить слух, так что я не рекомендую данный способ. Я читал, что у многих молодых людей, помногу слушающих громкую рок-музыку, уже к двадцати годам заметно ослаблен слух.

## **ИГРА И ПРОСТОР**

*Студент: Чем может быть полезно слышание вашего голоса в пальцах ног?*

Может быть, вообще ничем. Может быть, это единственный способ выполнить упражнение *правильно*. Извините, у меня есть привычка, возможно, дурная, дразнить чужие «супер-эго». Мое «супер-эго», разумеется, совсем другое дело. Мое «супер-эго» очень серьезно и абсолютно точно знает, что правильно, а что нет.

Одна из главных причин, по которым я предлагаю вам это медитативное упражнение, заключается в том, что мне не хочется, чтобы вы рассматривали все, что мы делаем, только как *работу*. Жизненно необходимо, чтобы это было также *игрой*. Это хорошо для вас! (Утверждение делается для «супер-эго».) Привнесение элемента игры является также методом обретения свободы.

Согьял Ринпоче очень внимателен к этой теме. Он говорит, что свобода является самой сутью буддизма. Наш обычный ум обусловлен и ограничен почти все время. Мы обязаны все делать правильно. Но, вместо того чтобы находиться в таком ограничении, идя по жизни, расслабьтесь и обретите **большую** свободу.

Я хочу дать вам пример простора. Чувствуйте, смотрите и слушайте по-настоящему глубоко, и особенно внимательно сознавайте свое тело, в то время как я буду рассказывать вам анекдот. Это политически некорректный, грязный и сексуально скользкий анекдот, так что я отдаю себе отчет в том, что делаю рискованный шаг. Меня извиняет только то, что я делаю это с благой целью. Итак, чувствуйте глубоко.

Знаете ли вы, почему у женщин нет мозгов? (Обратите внимание на ощущения в теле, прямо сейчас.) Потому что у них не болтается между ног ничего такого, куда они могли бы их деть. (С космическим чувством времени колокол звонит прямо сейчас.)

Как срабатывает шутка? Как правило, шутка начинается с того, что ваш ум загоняют в какую-то схему. Вам рисуют стереотип или набор стереотипов и направляют вашу мысль определенным образом. И вдруг, в кульминационный момент, платформу, которую вы приняли, выбивают у вас из-под ног и ваш ум на мгновение парит свободно. Сначала вы были ограничены, зажаты и сфокусированы, и вдруг вы оказываетесь в состоянии гораздо большей свободы.

Вспомните свои телесные, эмоциональные и интеллектуальные переживания в тот момент, когда я сказал: «Знаете ли вы, почему у



женщин...» (в нашей теперешней культурной ситуации слово *женщина* действительно звучит как вызов).

Когда я впервые услышал этот анекдот, мое тело сразу напряглось, эмоции вспыхнули предупреждением, что я могу оказаться в чувствительной и потенциально опасной ситуации, мой ум стал более активным, готовясь анализировать все нюансы того, что будет дальше. Слово *нет* насторожило меня еще больше. Равенство политически необходимо, я верю в него, а эти слова отрицали что-то у женщин!

Слово *мозгов* еще больше увеличило напряжение. Я весьма сильно отождествился с возникшей у меня телесно-эмоционально-умственной схемой, я был готов сражаться или просто бежать, – говоря в биологических терминах, я был на опасной территории! Я был сконцентрирован, ограничен, обескуражен, пойман возможными последствиями того, что должно было дальше произойти, я был крайне напряжен.

И вдруг... развенчаны были *мужчины*, эти несчастные создания (в том числе и я), порабощенные своими гениталиями. Телесно-эмоционально-когнитивная схема, с которой я отождествился, исчезла, и на какое-то время, прежде чем возникла и поймала меня в свои сети новая схема, я был свободен, я был на просторе, я оказался *между* отождествлениями. Какое великолепное состояние! Какой прекрасный повод, чтобы посмеяться. Это действительно смешно, когда вы видите, в какие состояния мы себя заталкиваем. Но чтобы это увидеть, мы должны переживать моменты, когда находимся вне этих ограничений.

Так что создание простора – одна из причин, по которым я предлагаю вам практиковать слышание звуков телом. Вместо того чтобы ждать, пока какие-то обстоятельства вроде анекдота расслабят вас и дадут вам почувствовать вкус свободы (что, конечно, хорошо, но не можете же вы всегда зависеть от обстоятельств), я предлагаю вам практиковать свободу непосредственно.

Странно, не правда ли? Вы пришли на эту встречу, чтобы узнать что-то о действительно серьезных и важных вещах вроде внимательности и просветления, а я предлагаю вам практиковать слушание звуков кончиком носа. Лично я нахожусь в поисках такого пути к просветлению, на котором я достиг бы его, услышав однажды какую-нибудь шутку. Как бы то ни было, я советую вам выполнить эту специальную медитацию на слушание и чувствование звуков в теле по

десять минут на каждый из вариантов, чтобы сделать себя более чувствительными к своему телу и к звукам. Это разрушает устоявшиеся стереотипы.

## **ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И НЕПРИЯТНЫЕ ЛЮДИ**

*Студент: Мне, к сожалению, нужно ехать в Бостон, навестить мать, у которой заболела шея.*

Это создает прекрасную возможность для работы.

*Студент: Она ведет себя со мной таким образом, что мне едва ли удастся услышать от нее хоть слово. Вряд ли это окажется слушанием с помощью тела того, что она говорит. Скорее это нечто вроде эмоционального реагирования. Как мне работать с этой ситуацией?*

Не правда ли, было бы приятнее оставаться с нами, старающимися быть более внимательными и просветленными? Однако ваша поездка – прекрасная возможность для того, чтобы побольше узнать о себе, воспользоваться свободой для наблюдения механических частей своего ума во время привычных действий в условиях стресса. Это может наполнить вас изумлением по поводу того, как мы позволяем себе быть пойманными сансарой. Помните, я уже говорил, что выполнение практики внимательности в повседневной жизни, особенно в ситуациях, когда она действительно трудна, дает возможность увидеть вещи, с которыми вы могли бы не встретиться за годы спокойной медитации в каком-нибудь прекрасном ашраме. Чем больше вы узнаете о себе, тем большей может быть ваша свобода.

Мать может быть для вас учителем. Почему бы вам, раз уж вы все равно собираетесь к ней, не принять страдание *сознательно*, с внимательностью и не извлечь из этого какую-то пользу, вместо того чтобы страдать бессознательно и попусту злиться? Или вы предпочитаете страдания обычного рода?

Однако ваше «супер-эго» скажет вам, что хорошо пострадать сознательно, подчеркивая при этом страдание, а не то, чему вы можете

научиться; но будьте настороже в отношении «супер-эго».

*Студент: Большую часть времени я вообще не могу общаться с матерью; она доводит меня до белого каления. Но бывают моменты, когда возникает более глубокая связь. Это поражает меня. Однажды она поделилась со мной некоторыми своими страхами – страхами по поводу правительства, по поводу программы борьбы со СПИДом, по поводу старения. Мы прогуливались взад и вперед и говорили о том, что мы чувствуем. Я сказал, что чувствую свое лицо как маску. Образ маски вызвал в ней воспоминание о фильме, который мы только что видели (в нем убийца носил маску). Она почувствовала сильный страх, и я разделил ее чувства.*

Это естественная эмпатия, которая обычно заслоняется в нас чем-то другим. По мере обретения большего опыта в практиковании внимательности, вы заметите, сколь значительную часть жизни мы проводим, поддерживая какую-то позу или играя ту или иную роль; мы почти никогда не говорим никому честно то, что чувствуем.

Как будто мы давно решили, что этот мир небезопасен, что другие люди представляют для нас угрозу и, чтобы поддерживать свою безопасность, нужно все время демонстрировать перед ними фальшивый фасад. Мы даже забываем о том, что делаем это. Мы «по своей воле» сливаемся со своим фасадом. Мы совершенно теряем себя, отождествляясь с позами и манипуляцией, и скрываем свое внутреннее «я» даже от собственного сознания. Делиться с другими людьми простыми утверждениями о том, что мы чувствуем в данный момент, является очень «питательным» переживанием. Элементы такого рода переживания были в упражнении, которое мы выполняли в первый день наших занятий, и именно они нас так глубоко затронули. Подобное упражнение есть в гештальттерапии; оно называется «континуум сознания». Оно заключается в описании своих чувств в отдельно взятый момент времени.

Но, конечно, не следует слишком стараться делиться своими чувствами. Мы не собираемся подходить к каждому прохожему и говорить: «Эй! Я чувствую мимолетные вспышки в кончиках ушей, а теперь я несколько неустойчив на ногах. Как вас зовут?» Однако в безопасной ситуации это очень плодотворно.

## **«СУПЕР-ЭГО» КАК ОТВЛЕЧЕНИЕ**

*Студент: Я заметил, что мне легче быть в настоящем, когда я на природе. Это легко получается, когда я в парке, когда я восхищаюсь пейзажем. Созерцание красивых, естественных вещей действительно приводит меня в настоящее.*

*Вчера я пошел в лес с приятелем. Мое самочувствие было очень хорошим. Я смог быть присутствующим некоторое время, глядя на листья, траву и т.д. Потом мы заговорили, и скоро нам показалось, что мы провели здесь слишком много времени. Мы решили пойти дальше, и в разговоре я совершенно утратил присутствие.*

*Как? Вы не занимались чем-то продуктивным? Если вы перестанете думать больше чем на минуту, вы умрете, а если даже и не умрете, вы можете упустить несколько прекрасных мыслей, которые никогда не повторятся. Вот что, наверное, говорило ваше «супер-эго» и «супер-эго» вашего приятеля.*

*Студент: Размышляя об этом позже, я сказал себе: «Как я мог думать таким образом? Обращение внимания на настоящее, чувствование, смотрение и слушание приносит мне покой, ощущение себя живым, ощущение присутствия, и все же я мгновенно забыл обо всем этом и жил в своих мыслях и беспокойствах».*

*Обычная психология учит, что нашей жизнью управляет в основном принцип удовольствия, который заставляет нас стремиться к приятному и избегать боли, увеличивать количество удовольствий и уменьшать боль. Но это не так просто.*

*Как я вам рассказывал, я люблю массаж. Когда мне разминают мышцы, мне это очень приятно. С точки зрения принципа удовольствия можно было бы предположить, что я буду оставаться погруженным в эти приятные ощущения все время, пока мне делают массаж. Однако, как я уже говорил, через какие-то несколько секунд мой ум теряется в мыслях, и я едва чувствую прикосновение рук массажиста. Я все думаю и думаю. Это, как правило, приятные мысли, возможно, что это качество придается им смутно воспринимаемым физическим удовольствием. Но понятно, что удовольствие от мыслей гораздо меньше, чем удовольствие от реальных ощущений. Удовольствие здесь, в моем теле, сейчас – это более интенсивное*

удовольствие: почему же мой ум уходит в «тогда и туда», куда-то за пределы настоящего? Сила привычки думания, уводящая мысль, удивительна; мы оставляем даже непосредственное удовольствие. В конце концов, мы думаем о том, насколько лучше было бы, если бы... Как может удовольствие в настоящем сравниться с тем, что могло бы быть?

В большинстве стилей формальной сидячей медитации вам предлагают возвращать ум назад: как только вы заметили, что он отвлекся, возвращать его к объекту медитации. Ум отвлекся, вы заметили это и возвратили его назад. Большинству из нас нужно повторять эту инструкцию снова и снова, потому что мы склонны забывать. Ум будет отвлекаться, и, когда вы заметите это, возвращайте его назад. Возвращая, вы разовьете «мышцы» своего произвольного внимания.

Наше внимание легко захватить, «мышцы» произвольного внимания слабы. Практика возвращения усиливает их. Нападки «супер-эго» и мысли об ускользании ума – часть игры в этой точке. Не всегда нужно сражаться с ними, когда они нападают. «Супер-эго» говорит: «Ты теряешь время!» или: «Ты неправильно выполняешь упражнение!», но вы можете просто заметить, что оно произнесло это, и вернуться непосредственно к объекту медитации. Если «супер-эго» более настойчиво, вы можете сказать в уме: «Спасибо, я тебя услышал, до свидания», – и вернуться к практике [20].

У некоторых людей «супер-эго» очень настойчиво. Если вы относитесь к этой категории, боритесь с ним, если необходимо, но на этом пути вы только вовлекаетесь в борьбу, вместо осуществления практики. Если ваше «супер-эго» не настолько настойчиво, чтобы вам была необходима специальная психотерапевтическая помощь, то просто возвращайтесь к практике. То же самое относится к чувствуванию-смотрению-слушанию.

Возвращаясь к массажу: зная за собой тенденцию ускользать, я превратил сеансы массажа в випассана-медитацию, намеренно возвращая свой ум от мыслей к ощущению данного момента. Как ни странно, но сосредоточиться на удовольствии гораздо труднее, чем на боли. Боль оказывается более убедительным мотивом для изменения отношений с переживанием!

*Студент: Иногда, при остановке моего ума в результате практики я замечаю какую-то тревогу, какое-то странное ощущение, беспокоясь о том, что не смогу снова думать нормально. Колокол звонит.*

Когда возникает эта тревога, попробуйте пережить ее более полно. Не принимайте ее просто как беспокойство о том, что процесс думания может «не начаться снова», откройтесь ей и прочувствуйте ее более ясно. Это может рассеять ее, но может и не рассеять, может сделать, а может и не сделать ее более четкой. Но это даст вам возможность научиться чему-то еще.

Позже мы можем поговорить об этом, если вы захотите, более подробно, но сейчас мне кажется гораздо важнее вернуться к тому, как люди описывают свои ощущения и чувства друг другу (вспомните упражнение, которое мы выполняли в первый день).

В некотором смысле можно сказать, что при этом мы не делаем ничего особенного. Но, с другой стороны, в этом есть нечто ясное и непосредственное, чего мы не получаем во время многих (может быть, большинства) обычных разговоров. Как это ни забавно, но, практикуя искусственное упражнение по чувствованию-смотрению-слушанию, мы становимся более естественными. Не так уж трудно помнить себя, когда мы помним себя. Однако если подумать о той истерии, в которой мы живем, то это покажется большим достижением. Если же кто-нибудь беспокоится, что истерия, подобно мыслям, может не вернуться, не беспокойтесь, она всегда поджидает нас.

## **ЛОЖЬ**

*Студент: Действует ли на человека как-нибудь чувствование, если он одновременно с этим говорит ложь? Тело выдает людей, когда они лгут. Обычно в какой-то момент что-то происходит с глазами, губами или рукой, короче тело как-то сообщает об этом.*

Попробуйте, давая описание, в какой-то момент немного солгать в чем-то, но не говорите, в какой момент вы лжете.

*Студент: Я был сегодня очень занят в различных компьютерных классах и чувствовал свое тело, работая над трудной задачей относительно базы данных на Макинтоше. Чувствование сделало все очень ясным, так что я был вполне удовлетворен. Я попробовал солгать, рассказывая сейчас, но я не мог сделать этого, поскольку я выполнял чувствование-смотрение-слушание. Я не мог лгать, так как я был вовлечен в чувствование.*

Гурджиев сказал как-то одну интересную вещь о подобной ситуации. Когда вы просите людей намеренно солгать, большинству это бывает очень трудно. Я могу подтвердить сказанное им. Гурджиев говорил, однако, что если вы хотите изучить психологию обычной жизни, вам следует изучать психологию лжи, звучит напоминающий колокол, придите в чувство, поскольку большинство из нас лгут автоматически, даже не зная, что лгут. Произвольная (с точки зрения норм обыденного, спящего сознания) ложь – лишь небольшая часть той лжи, которая имеет место в повседневной жизни.

Когда мы активизируем сознание, ложь обычно становится странным, удивительным процессом. Значит ли это, что большую часть времени мы живем довольно странно и не подозреваем об этом? Когда я несколько лет назад вел группу по самовоспоминанию, то дал однажды участникам задание понемногу лгать каждый день не в ущерб другим. Я помню, что это задание вызвало самое большое сопротивление по сравнению со всеми прочими. Все либо забывали выполнять его, либо находили его невозможным, либо придумывали различные варианты избежания лжи, либо приводили доводы морали, в силу которых лгать не следовало. Моральные соображения мало меня убеждали.

Гурджиев шокировал людей, говоря, что большая часть нашей морали механистична, обусловлена. Люди, которые делают «дурное», делают это потому, что они обусловлены таким образом. Люди, поступающие «хорошо», поступают так тоже потому, что они так обусловлены. Когда павловская собака выделяет слюну на звук колокольчика, у нее нет выбора: она обусловлена.

Когда у вас действительно есть выбор поступить плохо или хорошо, то есть реальный выбор, и вы решаете поступить хорошо, это имеет моральное значение. Когда вы обусловлены таким образом, что

не можете поступить иначе, то ваш поступок не много значит, даже если он хорош с точки зрения принятых норм.

Я, например, могу сказать, что я человек педантично честный, но это частично происходит оттого, что мне очень трудно лгать. Честность также является одной из моих высших ценностей, но вряд ли меня следует за это особо хвалить, потому что у меня мало выбора. Вы можете попробовать выполнять следующее упражнение: говорить небольшую заведомую ложь каждый день, и тогда посмотрите, что будет происходить с вашим телом и что вообще будет с вами происходить. Это упражнение относится к числу ведущих к просветлению.

### **ПОМНИТЬ О ТОМ, ЧТОБЫ ПОМНИТЬ**

*Студент: Я отказался от попыток выполнять практику чувствования, когда я за компьютером. Это слишком трудно. Я заметил, однако, что есть много возможностей работать в свободные моменты, при перемещении с места на место. На работе я участвую в нескольких, проектах, так что мне приходится переходить от одного места к другому. Я решил, что к выполнению чувствования за компьютером я перейду, только когда буду лучше выполнять чувствование в тех условиях, где оно более плодотворно. Но работа за компьютером есть нечто такое, что почти не позволяет оставаться сознательным.*

За компьютером движения глаз очень ограничены. Помните мы говорили, что пристальное смотрение на что-то может вызывать сон наяву? Кроме того, то, что происходит на экране компьютера, требует большого внимания. Если вы что-то делаете и вдруг появляется сообщение «Фатальная ошибка номер 2714», вы должны очень быстро разобраться, что это значит. Короче, на чувствование энергии внимания почти не остается.

Использовать переходы – хорошая идея. Мы вынуждены по нескольку раз в день ходить в туалет, есть и пр., так что в течение дня у каждого из нас достаточно переходов. В университете я использую



переход из одной аудитории в другую, чтобы вспомнить о том, что следует чувствовать себя.

*Студент: Я попробовал обзавестись будильником, чтобы он напоминал мне о чувствовании-смотреии-слушании, но через полдня я начал реагировать на него автоматически.*

Заводя будильник, вы предвосхищаете, когда он зазвонит, так что часть вас уже знает этот момент. Если в вашем компьютере есть программа, задающая случайные моменты времени, она может работать несколько недель, прежде чем вы адаптируетесь к ней. Наш колокол, звонящий в случайные моменты времени, вполне хорошо работает на наших собраниях.

## **РЕАЛЬНОЕ ТЕЛО И ФАНТАЗИЯ ТЕЛА**

(Следующий фрагмент беседы поначалу несколько запутан, но я помещаю его в первоначальной форме, потому что при редактировании потерялся бы тот вкус борьбы, который в нем присутствует.)

*Студент: Я, как и многие, не все свое время провожу за компьютером. Я живу очень напряженной жизнью, так что, когда появляется возможность вырваться, я действительно наслаждаюсь покоем.*

*Я заметил что, у меня чаще, чем раньше, возникают моменты времени, около двадцати секунд, когда я здесь, я присутствую. Затем, конечно, появляются мысли об отсутствии слов, и присутствие исчезает. То, что я при этом сознаю, связано с вопросом, который я вам задавал: я в своем теле, но это переживание – не та же осязаемая воплощенность, как в другие моменты. Я не могу толком сказать, в чем разница. Я знаю эту разницу в айкидо: бывают моменты, когда вы все правильно делаете, но это не работает, и моменты, когда это работает. Здесь есть нечто непередаваемое. Я нахожусь в значительной степени в теле, спокойный и чувствующий, но в другие моменты у меня возникает ощущение, что я не полностью*

*здесь. Я могу лишь наблюдать это. Не знаю, что я мог бы сделать, чтобы присутствовать в большей степени.*

Мне кажется, что то, что вы описываете, со мною тоже нередко происходит. Я бы сказал об этом так: я делаю небольшое усилие, чтобы чувствовать, смотреть и слушать, и в течение несколько секунд ясно сознаю, что происходит в моем теле, сознаю свои непосредственные чувственные ощущения. Затем не то чтобы пришедшая внезапно мысль захватила и унесла меня прочь; она просто постепенно прокрадывается в чувство, встраивается в него. Если, например, я чувствую тепло в своей руке, я начинаю создавать небольшие фантазии о тепле, которые мало-помалу уводят меня дальше и дальше в фантазию, так что я теряю ощущение примерно в течение секунды, а не мгновенно.

Мне кажется, что такой плавный переход труднее заметить, чем внезапный. Так что важная часть моей личной работы состоит сейчас в том, чтобы учиться быть чувствительнее к постепенному встраиванию фантазии в действительное чувство. Мне кажется, что мне это не очень хорошо удастся, из-за тонкой природы такого ускользания.

Я стараюсь создать в себе нечто вроде привычки проверять время от времени, действительно ли я воспринимаю реальное ощущение, или я фантазирую по поводу ощущения.

Я могу определенно быть в своем теле в этот момент, но если я не совершаю устойчивого усилия оставаться в нем, если я в большей степени ускользаю, то мое реальное тело как бы заслоняется воображаемым телом, фантазией тела. Я как бы «чувствую» воображаемые ощущения в воображаемом теле вместо реальных ощущений в реальном теле. Фантазируя относительно чувствования тела, колокол звонит, я ускользаю в эту фантазию. Я уже не в состоянии относительной пробужденности, а в «нормальном», спящем сознании.

Затем, когда фантазия разыгрывается, она уже отклоняется и от воображаемого тела, оказываясь в некотором «там и тогда», и теперь ее легче распознать. С практикой вы учитесь этому лучше, или, по крайней мере, лучше узнаете проблему.

Мне легко говорить об этом. Сейчас я стараюсь понять, действительно ли я лучше различаю это ускользание в фантазию... По своему опыту я знаю, что благодаря практике чувствования-

смотрения-слушания можно проводить все больше времени в контакте с реальными ощущениями тела и действительными чувственными ощущениями. Я знаю это. Хорошо также, если вы занимаетесь каким-нибудь из восточных боевых искусств, где вы получаете действительно чувственную обратную связь в отношении того, что вы делаете со своим телом. Вообще я бы сказал, что когда тело находится в покое, оно гораздо легче подменяется фантазией тела, чем если оно участвует во взаимодействии с кем-то или занято каким-либо иным физическим заданием, где нужно тщательно следить за результатами своих действий.

*Студент: Мне кажется, что вы точно поняли мои затруднения. Можно пребывать в фантазии тела без визуальных образов и вербализаций, которые могли бы предупредить вас, что вы подменили сознание реальных ощущений чем-то другим. Происходит нечто иное, хотя я чувствую себя совершенно спокойным и ясным.*

Конечно же, воображаемое тело – необязательно визуальный образ. Оно может быть тактильным образом, который подменяет действительно воспринимаемое тело. Это трудная тема.

### **КАК ОБРАЩАТЬСЯ С ФАНТАЗИЯМИ ПО ПОВОДУ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

*Студент: Что вы делаете, когда чувствуете, что это происходит?*

Я стараюсь вернуться как можно точнее к ощущению или ощущениям. Например, если я слушаю звуки и ускользаю в фантазию, то как только я обнаруживаю, что это фантазия, я стараюсь вернуться к реальному качеству звуков.

Скажем, я сижу на веранде своего дома и слушаю пение птиц. Я настроен на реальные качества этого звука. Но затем я ускользаю в фантазию о том, как люблю птиц, какие интересные звуки они издают, как хорошо, что я умею ценить пение птиц, и т.д. Затем какая-то часть меня начинает понимать, что я ускользнул, что я не там, где собирался быть. Я должен сказать себе: «Слушай! Освободись от этих

представлений о слушании и действительно слушай то, что звучит реально, во всех мельчайших подробностях». То же самое справедливо относительно ощущений тела, если я ускользаю в чувственные фантазии. Я пытаюсь вернуться к тому, что я действительно чувствую в данный момент.

Я поставил после слова «слушай» восклицательный знак и когда говорил, и когда редактировал запись, потому что слушание требует усилия, намерения. Но нужно иметь в виду и то, что мы раньше говорили о качестве мягкости в чувствовании-смотреии-слушании: не позволяйте своему «супер-эго» перехватить этот восклицательный знак.

Мне не хочется, чтобы все это выглядело так скверно. У меня есть тенденция говорить о самовоспоминании в духе «все или ничего», потому что его так легче представить. Получается, что вы или находитесь в настоящем, будучи в соприкосновении с телом и его ощущениями, или находитесь в фантазии; в действительности же есть различные промежуточные ступени между тем и другим. Они определяются тем, насколько легко вам вернуться к реально происходящему в данный момент. Если вы глубоко ушли в фантазию, вы можете вообще не заметить значительных и серьезных событий в окружающем мире и в своем теле. Если вы ушли в фантазию в меньшей степени, вернуться легче, реальности не приходится стучать молотком по вашей голове, чтобы привлечь ваше внимание.

В своей собственной практике я заметил, что бывают моменты, когда я не помню о самовоспоминании, о формальном чувствовании-смотреии-слушании, но, с другой стороны, не соскальзываю глубоко и в мир фантазии. Я довольно легко возвращаюсь, если есть действительная необходимость. Мое «супер-эго» может сказать: «Нехорошо, ты рационализируешь собственные ошибки!» Но я полагаю, что это значительно лучше, чем пребывать в глубокой фантазии все время.

**ОВЛАДЕНИЕ НОВЫМИ НАВЫКАМИ**

*Студент: Я обнаружил, что мне легче выполнять чувствование, когда я нахожусь в покое или гуляю один. Когда я делаю что-то другое, я становлюсь неуклюжим. Я более неловок, когда думаю о том, что собираюсь делать, особенно когда осваиваю что-то новое. Например, когда я учился тай-чи, я никогда не был в теле. Когда я более или менее освоил движения, я стал присутствовать больше.*

Со мной сейчас происходит то же самое, поскольку я начал учиться тай-чи. Я пытаюсь помнить о том, что должен быть расслабленным и сознающим, но куда должна двигаться при этом моя нога? Заметил ли кто-нибудь из вас, что чувствование-смотрение-слушание иногда делает некоторые из обычных действий более неуклюжими? Внимательность требует определенной энергии, которая обычно автоматически используется привычками, так что она разрушает привычные стереотипы. Привычка может быть хорошо отработанной, но практика чувствования создает основания для большего понимания, которое в конечном итоге обеспечивает большую гибкость. По мере того как вы в большей степени учитесь быть внимательным, это меньше мешает осваивать новые умения.

*Студент: Я обычно работаю очень быстро, быстро говорю и быстро все делаю, а теперь я даже хожу медленно. Даже дорога к станции занимает у меня больше времени.*

Уж не хотите ли вы сказать, что наслаждаетесь этой дорогой? Вы же понимаете, что работа, которую мы делаем, не настоящий духовный путь, поскольку она ведет к удовольствию, а мы все знаем, что реальный духовный путь выстраивается вокруг страданий!..

О'кей, это все на сегодня. Попробуйте несколько раз формально только чувствовать и слушать с закрытыми глазами. Слушайте качества звука и отмечайте одновременно конфигурации ощущений, возникающих в теле. Если звук как бы локализуется в большей степени в какой-то определенной части тела, отмечайте это. Но не пытайтесь сформулировать правила, как это было когда-то со мной: этот звук пения птицы локализовался в моем левом плече; значит, ему следует быть там и в следующий раз. Дайте звуку резонировать в вашем теле там, где ему заблагорассудится, от мгновения к мгновению.

Выполняйте утреннее упражнение и чувствование в течение дня, и в следующий раз приходите со своими наблюдениями, вопросами и проблемами.

# **Глава Шестая**

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ПРАКТИКИ**

### **ВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

#### **последняя дополнительная встреча**

Итак, мы встречаемся сегодня в последний раз. Теперь мы будем пользоваться нашим стохастическим учителем по-новому. К старому методу использования мы уже до некоторой степени привыкли, и этот «будильник» не может уже достаточно эффективно напоминать нам о необходимости проснуться.

Вместо того чтобы замереть, совершенно успокоиться и стать более внимательным, когда звонит колокол, мы введем новый «религиозный» обычай. Он будет состоять в том, что по звуку колокола мы сложим кисти рук трубочкой вокруг левого уха, вот так (показывает), и откроем рот, а потом замрем и используем это время для внутреннего наблюдения за собой.

Это выглядит довольно странно, правда?

(Общий смех и согласие.)

Разумеется, так оно и есть. Мы будем выглядеть как компания зомби, выполняющая какой-то странный религиозный ритуал. Однако вызываемое им легкое смущение можно использовать для того, чтобы наблюдать себя более продуктивно, так что давайте попробуем.

(Читатели также могут попробовать реагировать на упоминания о звуке колокола подобным образом.)

Итак, что вы заметили, практикуя чувство-смотрение-слушание на этой неделе?

*Студент: Я обнаружил, что все больше забываю об этом, особенно в повседневной жизни, когда нахожусь в совершенно другой обстановке.*

Да, когда мы вместе, наши усилия интенсифицируются, а результаты улучшаются. Кроме того, энтузиазм, возникший благодаря нашим первым успехам при попытке быть более внимательными, может угасать, и прежде всего потому, что большую часть времени мы

проводим в обычной жизни, где внимательность не находит социальной поддержки. Заметил ли кто-нибудь еще это угасание?

*Студент: Я просто не способен пережить состояние внимательности на том уровне, что был поначалу.*

(Многие согласно кивают или высказывают нечто подобное.)

## **ПРИВЯЗАННОСТЬ К ПРОШЛЫМ ПЕРЕЖИВАНИЯМ**

Похоже, многие полагают, что то, как они переживали возросшую внимательность первоначально, это *правильный* способ и что теперь нам следует его придерживаться. И это, несмотря на мое предупреждение о такой возможности и о том, что нам нужно следовать реальности настоящего момента, а не тому, какой она, как мы полагаем, должна быть. Но это в порядке вещей, со мной тоже так бывает.

Может, конечно, быть и так, что вы действительно делаете все меньше усилий и сами усилия менее интенсивны, и поэтому получаете меньшие результаты. Только вы можете судить об этом. Но давайте посмотрим на другую сторону дела.

Мы начинаем думать, что возрастающая внимательность должна переживаться определенным образом, должна иметь определенные характеристики. Но это не так, даже если нам этого хочется. Это действие интеллектуальной, вычисляющей части нашего мозга: «Что здесь правильно, а что нет? Хорошо я это делаю или плохо?» Текущий опыт сопоставляется с какого-то рода стандартом измерения, между тем как *переживание внимательности не должно оставаться одним и тем же* (невозможно преувеличить значение этого утверждения).

В действительности часть того, что вы получаете в начале практики внимательности, это просто эффект контраста. Чем более вы отсутствуете, чем в большей мере вы спите к тому моменту, когда начинаете эту практику, тем сильнее контраст с простым осуществлением присутствия в данный момент. Этот контраст создает значительную новизну, которая переживается как положительная.

Практика оказывает свое воздействие, даже если вам не вполне удается быть более внимательным в каждый отдельный момент. Когда вы начинаете присутствовать чаще, это сильно контрастирует с обычным отсутствующим состоянием, которое мы называем *нормальным*. Может быть, в результате наших усилий мы просто не ускользаем так далеко большую часть времени, не так глубоко спим. Но это уменьшает эффект контраста. По мере постепенного накопления опыта внимательности контраст становится не столь ярким, новизна уменьшается, и нам начинает казаться, что усилия не приносят успеха.

Я, разумеется, замечал это и на себе. Действие внимательности на мой ум не столь ярко, каким оно было, когда я только начинал работать над собой, так что я и впрямь опасаюсь, что метод не работает. На самом же деле, хотя я по-прежнему сплю большую часть времени, я сплю не так глубоко, как в течение большей части моей жизни.

Кроме того, опасение, что я делаю это недостаточно хорошо, на самом деле оказывается серьезным препятствием для полной внимательности и присутствия. Это дает не только ложное направление: «супер-эго» готово подхватить этот «недостаток», чтобы получить свои результаты. Нам следует по-прежнему стараться быть настолько внимательными и присутствующими, насколько возможно, независимо от того, соответствуют переживания нашим требованиям или нет.

Привязанность к интересным или волнующим переживаниям, желание, чтобы они были чем-то необыкновенным, может постепенно исказить метод, так что, вместо того чтобы быть более внимательными к тому, что есть, независимо от наших желаний, мы используем его для получения переживаний, которые доставляют нам удовольствие, выполняют наши желания или удовлетворяют наше «супер-эго». Если это происходит регулярно, у нас появляется искаженное восприятие, приводящее обычный ум в состояние сансары.

О чем еще вы хотите спросить меня в отношении своего опыта?

*Студент:* Пока что мне этого достаточно, благодарю вас.

Стало ли сейчас ваше состояние лучше?

*Студент:* Да.

Не забывайте избегать длительного, пристального смотрения на что-либо. Многие из вас сейчас грешат этим. Это вызывает транс.



Посмотрите на что-нибудь, осознайте это и перемещайте взгляд дальше.

*Студент: Я обнаружил, что колокол звонит. Приложите руки к уху, откройте рот, присутствуйте. (Общий смех.)*

Посмотрите, как смешно мы все выглядим, приложив руки к уху! Почувствуйте, как формируется групповая энергия, наша общность. Может быть, именно так возникали религиозные традиции.

Мы смущены, но давайте используем эту эмоциональную энергию, чтобы чувствовать глубже.

*Студент: Я обнаружил... в течение дня, знаете ли, мои чувства... напоминают мне достаточно... и я не знаю, как мне это...*

Я не вполне понял. О чем напоминают вам ваши чувства?

*Студент: Что я не здесь, что не присутствую.*

Прекрасно. Может быть.

*Студент: Я не здесь, вот в чем проблема.*

По-видимому, вы говорите не о тех моментах, когда практикуете чувство-смотрение-слушание. Я полагаю, что в эти моменты у вас есть некоторое ощущение присутствия. Вы чувствуете, что вы не здесь, не присутствуете, когда не практикуете чувство-смотрение-слушание. Можно ли сказать, что вы отвлекаетесь в большей степени, чем раньше? Или просто отвлечение стало более заметным для вас из-за того, что вы узнали, как можно быть более присутствующим?

*Студент: Не знаю.*

Я понимаю, что на этот вопрос нелегко ответить.

*Студент: Я не знаю. Я сосредоточивался на том, чтобы сознавать, что я сознаю нечто. Но теперь я в этом запутался. Мой товарищ по комнате сказал, что в некоторые моменты я выгляжу отсутствующим. Когда я полагаю, что сознаю нечто, я в этом не уверен, если только кто-нибудь другой не может подтвердить это.*

Сознаете ли вы, что находитесь сейчас здесь?

*Студент: Да.*

Я стараюсь понять, о чем вы говорите. Имеете ли вы в виду, что, когда вы практикуете чувство, в эти моменты вы не знаете, что вы делаете?

*Студент: Вначале было нечто вроде этого. Теперь я сознательно выбираю время, когда я должен помнить о том, чтобы чувствовать,*

*смотреть и слушать, но я забываю. Я заставляю себя делать это, и все же я не здесь.*

Это похоже на обычную жизнь. (Общий смех.) Если же говорить серьезно, то существует сопротивление, которое возникает при попытке жить более внимательной жизнью. Сопротивление возникает из понимания, что обычно мы не здесь, не присутствуем, и что мы страдаем из-за этого. Это понимание болезненно, так что во многих отношениях мы не хотим этого знать. Пережив несколько моментов большей внимательности и большего присутствия, вы должны стать более чувствительными к неприсутствию.

Таким образом, вы стали более чувствительным к отвлечению. Я не уверен, что вы действительно отвлекаетесь больше, хотя, как говорит ваш товарищ по комнате, ваше отвлечение, может быть, стало более заметным.

*Студент: Да, что-то вроде этого.*

Переживая моменты большего присутствия, вы действительно в большей мере сознаете отвлечение, и это может обескураживать. Но не стоит застревать на этом, не стоит отдавать этому свою энергию. Когда вы сознаете, насколько вы отвлекаетесь и теряетесь в фантазиях, нужно просто стать присутствующим, немедленно начать чувствовать, смотреть и слушать.

Я уже говорил вам, что, когда вы обнаруживаете, что ваш ум погрузился в фантазию, в то время как вы собирались присутствовать, есть две возможности. Вы можете поругать себя некоторое время за забывчивость, а потом снова начать практиковать внимательность, или вы можете сразу начать снова чувствовать, не порицая себя. Я всячески рекомендую последнее. Я много ругал себя по поводу неудач при попытках присутствовать и потратил на это много энергии, но не думаю, что это принесло мне пользу.

Я хотел бы научить вас каким-нибудь приемам, которые надежно и быстро обеспечивали бы вам возможность помнить себя все время, но не нашел ничего подобного. Нужно просто помнить о присутствии и действительно быть в нем. Я хотел бы приобрести привычку всегда чувствовать, смотреть и слушать, но это не похоже на обычные привычки, а наоборот, требует их преодоления.

Но, хотя я не знаю никаких приемов, способных надежно обеспечить быстрый результат, есть несложные вещи, которые вы

могли бы выполнять и которые в какой-то степени увеличивали бы вероятность того, что вы вспомните о небольшом усилии, необходимом для присутствия.

Несколько лет назад я обнаружил одну из таких вещей и назвал ее микроцелями присутствия. Если мы, на нашей стадии развития решим постоянно быть внимательными и присутствующими, то скорее всего забудем об этом через несколько минут, если не секунд, и потерпим неудачу. Но если вы решите быть внимательным и присутствующим на короткий период – на полминуты или минуту, вы можете научиться делать это и добиться значительного успеха, что поддержит вашу мотивацию.

Я часто практикую подобные микроцели, сидя за рулем. Я решаю, например, непрерывно чувствовать, смотреть и слушать, пока не доеду до переезда, находящегося впереди в нескольких сотнях ярдов. Может быть, это занимает двадцать секунд, и я выполняю это. Достигнув переезда, я решаю присутствовать, пока не обгоню грузовик, который вижу перед собой, и так далее.

Реальная цель, конечно, состоит в том, чтобы обеспечить большее присутствие во всех аспектах жизни, а не только в тех, относительно которых вы выдвигаете специальные цели. Но накопление успеха с помощью микроцелей дает вам практику и поддерживает мотивацию. Множество микропереживаний большего присутствия помогает также увеличить контраст с обычным, отсутствующим, состоянием, что тоже обеспечивает вам поддержку.

Не следует забывать, что использование внешних обстоятельств (вроде вождения машины) в качестве «будильников» прекрасно, но «будильники» постепенно теряют свою силу. Вы приобретаете механическую привычку чувствовать себя определенным образом, когда встречаетесь с «будильником», и можете обманывать себя, будто практикуете внимательность. Замечайте, когда это происходит, и затем отказывайтесь от данного «будильника» или модифицируйте его.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЧУВСТВА ВИНЫ**

Мне хочется добавить несколько слов о чувстве вины, связанном с тем, что недостаточно хорошо дается большее присутствие. Вина – сложная тема. Если вы искусны, вы можете использовать энергию слабого чувства вины в качестве мотивации более последовательных усилий. Но это нужно делать очень осторожно. Сильное чувство вины почти всегда погружает в грезы, в сансару. Так что сейчас я порекомендовал бы вам по возможности не усиливать чувство вины никакой энергией, а просто ставить себе микроцели настраиваться на чувствование рук и ног и присутствовать. И сделать это можно *не откладывая*. Вам не следует чувствовать себя виноватыми. Вы можете поставить себе микроцель чувствовать руки и ноги, глядя на меня, слушая мой голос, пока я не закончу эту фразу. Когда эта фраза закончится, перейдите к следующей, и так далее.

## **ЛЮБОПЫТСТВО И ИНТЕРЕС**

*Студент: Я хочу описать переживание, которое у меня было в субботу. Я лежал на траве в красивом поле, потом вернулся домой, и мне совершенно нечем было заняться. Во время прогулки что-то, видимо, вызвало у меня аллергию; у меня на коже появились большие пятна и начали чесаться – просто отдельные пятна, на ухе и на руке. Они перемещались с одного места на другое, как бы вращались, и становились то сильнее, то слабее. Я не позволил себе дотронуться до них. Я знал, что они исчезнут, если их почесать, но решил попробовать оставаться присутствующим. Я хотел пронаблюдать все малейшие изменения в чувствовании. Какая-то часть меня подумала, не похоже ли это на своего рода небольшое сумасшествие – наблюдать эти ощущения. Я не делал ничего другого, просто наблюдал чешущиеся пятна, но получил от этого большое удовлетворение.*

Можно было назвать это переживание так: «Как я изучал науку сознания и научился достигать счастья посредством зуда». (Общий смех.)

*Студент: Вы полагаете, что это путь к достижению счастья?*

По вашему тону можно предположить, что вам это очень понравилось!

*Студент: Про себя я думал, что это довольно странное поведение, но вместе с тем то был час наибольшего сознания и ощущения счастья за всю неделю.*

Замечательно. Вы также сделали еще нечто очень интересное. Вы вернулись к своей сущностной природе ребенка, временно оставив взрослые «надо». Дети часто увлекаются черт знает чем, вещами, которые совершенно не важны по критериям взрослых. Так что вы перестали быть взрослым, которому нужно делать множество «важных» вещей и у которого нет времени, чтобы присутствовать и наслаждаться жизнью, который считал бы, что нужно избавиться от аллергии и вернуться к делам. Это сделало вас более свободным и более творческим на некоторое время. Замечательно.

Я собираюсь когда-нибудь написать об этом, хотя я еще не нашел, как точно выразить эту тему. В проявлении интереса есть что-то такое, что делает его одним из самых больших удовлетворений в жизни – удовлетворением, в котором мы, взрослые, в значительной степени себе отказываем. Мы направили наше естественное любопытство к утилитарным целям, так что лишь определенные вещи признаются продуктивными, колокол звонит, приложите руки к уху. Мы забыли радость простой заинтересованности во всякого рода вещах.

Вы напомнили мне забавную историю, которую мне рассказали в эти выходные; я, правда, не вполне представляю себе, как именно она относится к вашему опыту. Коллега на конференции описывал семинар, на котором он учил людей сознанию Геи – чувствованию единства с планетой, со всей жизнью. Это происходило где-то на побережье. Одна женщина долго искала для себя особое место, которое она интуитивно почувствовала бы подходящим для упражнения в единстве со всей жизнью. Наконец она нашла для себя место, где начала переживать глубокое чувство единства.

Через полчаса у нее обнаружился такой зуд, что ее пришлось отвезти в больницу. Врач сказал, что это самый тяжелый случай укусов чиггеров [21], какой он только видел в своей жизни. Что за чувство единства она переживала? Может быть, она настолько ускользнула в идею единства, что даже не заметила, что ее заживо съедают чиггеры? Была ли она, чиггеры и планета действительно едины в какой-то

момент? Я не готов сформулировать мораль этой истории, но она очень определенно говорит о чем-то важном.

Берегите это любопытство! Питайте его, это одна из лучших вещей, которые вы можете сделать для себя.

Конечно, в жизни бывает много моментов, когда необходимо уступить социальному давлению и, дисциплинировав себя, сосредоточиться на заданиях, которые необходимо выполнить. Мы не можем все время наблюдать пятна на коже и питать к ним интерес. Но многие из нас заставляют себя быть хорошими и послушными в гораздо большей степени, чем необходимо. Мы все время заставляем себя что-то делать. Мы привыкли заставлять себя все время, так что у нас нет времени просто посидеть, понаблюдать свой мир, понаблюдать свое внутреннее «я».

Гурджиев говорил, что мы потеряли свою сущность, что она поглощена ложной личностью. В частности, мы просто не даем себе побыть какое-то время самими собой и задать себе вопрос, кто мы такие, что мы такое, как протекают наши внутренние процессы. Разве это не интересно? Посмотрите, как хитро мы заставляем себя страдать, как интересно наблюдать перемещение этих пятен! Очень важно делать это.

## **КОГДА ИНТЕЛЛЕКТ БЕРЕТ ВЕРХ**

*Студент: Я тоже чувствую ослабление переживания окружающего, и это не кажется мне вопросом сравнения с предыдущим состоянием. Мне кажется, что мои переживания сейчас менее динамичны, чем тогда, когда я только начал осуществлять эту практику. Тогда я имел опыт, больше основанный на чувствовании, а теперь он содержит более ментальный компонент, что-то вроде «я это уже знаю». Вроде того, что, когда встречаешься с кем-то в первый раз, все так интересно, а со временем становится скучно, потому что все уже знакомо. Все одно и то же, и я ничего не могу с этим поделать.*

Это довольно общая проблема в такого рода практике внимательности. Ваш интеллект пытается взять верх над практикой.

*Студент: Да.*

Вы попробовали несколько раз, и ваш интеллект все «просчитал». Так зачем вам теперь снова обращать внимание, если интеллект все это уже знает? Именно такая установка погружает нас глубоко в сон наяву, в сансару – чувство, что мы все вычислили и теперь можем автоматически обращать внимание лишь на то, что «важно».

Вам нужно старательнее сосредоточиваться, со всем усердием стараться обращать внимание на реальные чувственные восприятия, даже если интеллект полагает, что он все это уже «проработал». Появляется звук, и ум говорит: «А, это звонит колокол; я знаю, что такое колокола, мне не нужно действительно слушать его звук, у меня есть слова для него». Это все автоматически, и обусловленный ум просто передает ваши представления о колоколах сознанию, и через представление пробивается очень мало реального качества звука.

К сожалению, такова наша жизнь. Таков способ, каким ложная личность берет верх и пожирает сущность. У нас есть слова для всего, у нас есть понятия о переживаниях, и нам не нужны действительные переживания. Это не очень, так сказать, питательно, мы теряем таким образом богатство пищи впечатлений. Мы питаемся тощими, безвкусными абстракциями по поводу впечатлений, вместо самих «сочных» впечатлений.

Вы можете попробовать вариант утреннего упражнения, которое я предложил на нашей первой встрече, оно описано во второй главе: превратите чувствование рук и ног в медитацию и, не открывая глаз, слушайте звуки; медитируйте таким образом десять минут, прежде чем продолжить и выполнить полностью обычное утреннее упражнение. Большинству из нас придется преодолевать желание обусловленного интеллекта поскорее завершить утреннее упражнение. Он быстро проклассифицирует звуки, сочтет их несущественными и захочет перейти к тому, что принято считать важным. Такова наша привычка. Мы практиковали ее не один десяток лет, позволяя своему интеллекту классифицировать, а затем отвергать вещи. Попробуйте теперь уделять звукам, и вообще чувственным впечатлениям, больше внимания и посмотрите, что будет происходить.

Что еще вы заметили в своей практике?

## СОЗДАНИЕ ПРОСТОРА

*Студент: Я заметил интересную вещь, когда мы отправились сегодня завтракать.*

*Отправились физически или ментально? (Общий смех.)*

*Студент: Я спешил на встречу, но тут вдруг куда-то делась официантка. Я недоумевал, где же она. Мне нужен был счет! Я позвал другую официантку и попросил поискать нашу. Та исполнила просьбу. Все делалось очень медленно, и, когда я подошел к кассе, человек, стоявший впереди меня, тоже не проявлял особой расторопности, а кассирша, в свою очередь, сделала ошибку, так что ей пришлось пересчитывать все заново. В это время я начал чувствовать, что происходит. Я реально почувствовал себя, и у меня появилось больше пространства для выбора. Я не использовал этого в достаточной степени, но если бы использовал, возбуждение не захватило бы меня. Я очень нетерпеливый человек, и, по-видимому, проявлял нетерпение.*

*Люди тратят ваше драгоценное время. Их нужно, по меньшей мере наказать, если не убить за это, правда?*

*Студент: Я понял, что у меня действительно есть выбор: можно просто оставить все это нетерпение и гнев. Я почувствовал себя, и я мог это оставить.*

*Это действительно важное переживание. Здесь произошли две важные вещи. Одна – то, что благодаря чувствованию-смотрению-слушанию вы создали для себя некоторое пространство; возрастающее возбуждение не захватывало вас автоматически. У вас было пространство, чтобы спросить себя, что вы хотите сделать с этой ситуацией. Решив, так сказать, не забывать себя и не погружаться в нее, вы дали себе время подумать о ситуации другими способами. Может быть, например, официантка не то что любит досаждать людям, а просто она новичок в своей работе, колокол только что прозвенел, и поэтому у нее не получается делать все достаточно быстро. Вы имели возможность отнестись к ней как к человеку – такому же, как вы сами.*



Может быть, вы тоже попадали в ситуации, когда бывали некомпетентны в каком-то деле и совершали ошибки.

Вы сделали хорошее наблюдение, рассказав нам кое-что о психопатологии повседневного транса. Попадая в такие состояния, мы раздражаемся, наши чувства притупляются, нам не хватает простора. Мы оказываемся во власти эмоций, противостоять им мы не в состоянии. Мы втянуты в этот процесс и не можем из него выбраться. Это настоящая катастрофа. Вы могли начать проклинать охватившую вас бурю эмоций, немного увеличив тем самым сумму человеческих страданий, и, возможно, потом в течение дня вы чувствовали бы себя хуже.

*Студент: Да, если бы я это сделал, позже я почувствовал бы себя плохо. Будучи более внимательным, я подумал: «Что хорошего это даст? Это совершенно бесполезно».*

Вы рассказали в некотором роде весьма типичное переживание, и связано оно с той идеей простора, о которой Согьял Ринпоче говорит как о важной стороне сущности дзогчен. Если вы обладаете некоторым присутствием, если вы чувствуете себя и свой мир и находитесь в теле, то, что бы вы ни делали, с психологической точки зрения вы не столь зажаты. У вас есть больше пространства для маневра, меньше давления со стороны.

## **ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ В ТРУДНЫХ УСЛОВИЯХ**

*Студентка: У меня были интересные переживания. Сначала я, выполняя чувствование-смотрение-слушание, почувствовала себя несколько изолированной; я поняла, что мне вообще нравится быть вовлеченной во что-либо. Я почувствовала себя в каком-то смысле отделенной от всего и одинокой.*

*Последний раз, когда я действительно ощущала себя пробужденной, как сейчас, было в тот период, когда я общалась с одним мужчиной, очень пробужденным человеком. Мне теперь не хватает кого-нибудь подобного ему. Я подумала об этом однажды,*

когда кто-то из участников семинара сказал, как хорошо быть в такой группе, в такой компании.

Потом я отправилась в ночной клуб и около сорока пяти минут практиковала там внимательность. Было потрясающим сидеть там и чувствовать свои руки и ноги. Каждые пять минут появлялись волны энергии, которые подхватывали меня, а потом уходили: либо я отвлекалась, либо они исчезали как-нибудь иначе. По какой-то неизвестной причине я находилась там в таком состоянии. Затем я как бы достигла пика воплощенности и комфорта и вдруг потеряла к этому всякий интерес. Я как бы вернулась обратно ко сну наяву.

Очень хорошая практика. Интересно сравнить ее с формальной сидячей медитацией. Многие из нас практикуют различного рода формальную медитацию, медитацию с требованиями. Нам нужно быть в спокойном месте, чтобы ничто внешнее нас не отвлекало, нужно сидеть в правильной позе, и тогда мы можем получить опыт спокойствия и сосредоточенности, может быть, даже присутствия в теле. Но такого рода покой, сосредоточенность и чувство тела очень хрупки. Это не произойдет, если вы не сможете принять правильную позу, и все исчезнет при малейшем беспокойстве. Практика в ночном клубе – мастерская работа.

*Студентка: Мой друг сказал: «Ты выглядишь такой спокойной». А я ответила: «Это нелегко».*

Как я говорил в первый день, я хочу поделиться с вами способом быть внимательным в жизни, а не тем, как уходить от жизни. Как известно, мышцы укрепляются при поднятии все большего веса. Если вы выбираете такой же путь присутствия и пробужденности в повседневной жизни, то мусор, которым осыпает вас жизнь, становится Ценным тренировочным материалом, а не просто причиной напряжения и беспокойства. Мы не всегда можем обходиться с ним наилучшим образом, но он действительно помогает нашей практике.

Это очень важно. Обычно мы полагаем, что напряжения и проблемы, которыми полна наша жизнь, мешают обретению счастья. В худшем случае мы становимся пессимистичными, и это вызывает у нас депрессию. Но если вы считаете внимательность целью, в том смысле, как мы об этом говорили, то перспектива меняется. Жизнь становится чем-то вроде тренировочного центра восточных боевых искусств,

школой. Вы начинаете рассматривать проблемы и моменты напряжения как благоприятные возможности. Парадоксально, но факт: оставляя погоню за счастьем и стремясь к внимательности, вы достигаете гораздо большего счастья.

## СПОНТАННОСТЬ И ТВОРЧЕСТВО

*Студент: Для меня спонтанность связана с бессознательным. Поэтому мысль о том, чтобы становиться более внимательным и сознательным, вызывает у меня двойственные чувства. Я опасаясь, что могу потерять чувство спонтанности. Мне кажется, что старание быть более внимательным – нечто тяжелое и вязкое.*

Хорошее наблюдение. Одна из опасностей такого рода работы состоит в том, что она может стать слишком вязкой. Я видел в гурджиевских группах людей, которые чувствуют, смотрят и слушают очень серьезно. Но это ложная серьезность. Она похожа на механическую жесткость, которая угнетает дух. У меня возникало желание подойти и пощекотать их. Наша ситуация, разумеется, серьезна: весь мир (и мы в том числе) действительно бессмысленно страдает из-за невнимательности; мы должны видеть это и иметь с этим дело. Но не следует быть хронически унылыми и полагать, что серьезность и есть внимательность. Что такое для вас спонтанность?

*Студент: Нечто такое, что непосредственно вытекает из момента: оно реально и неожиданно. Когда есть спонтанность, возникает определенное ощущение свободы.*

Всегда ли она одна и та же?

*Студент: Я не уверен.*

Хотя спонтанность всегда связана с данным моментом. Не согласитесь ли вы, что есть различные виды спонтанности и что в разные моменты она может приходить из разных источников? Если вы действительно в отвратительном настроении, вы можете внезапно ударить кого-то. И это совершенно не похоже на то, как в другом настроении вы вдруг кого-то обнимете.

Техника внимательности может уменьшить один из видов спонтанности. В моем понимании, однако, та спонтанность, которую теряете вы, это зависимая, истерическая, или «вызванная», спонтанность. В нашем состоянии сансары, в нашей культуре, живущей во сне наяву, такая зависимая спонтанность может считаться очень ценной, так что ее уменьшение может казаться действительной потерей, и ваши друзья могут это заметить. Они будут говорить: «Что-то ты сегодня очень спокойный. Что случилось?» Они недоумевают, почему вы не распеваете песен, не кричите, не прыгаете и не бегаете вокруг, как все остальные. В соответствии с устоявшимися представлениями, недостаточное участие в обычного рода общей истерии (то есть сансаре, или «забавах») кажется людям подозрительным и вызывает вопросы.

Есть другого рода спонтанность, возникающая на более глубоких уровнях самости. Теряя благодаря практике внимательности поверхностную, истерическую спонтанность, вы в конце концов прикасаетесь к чему-то более глубокому и ценному. Есть спонтанность, которая исходит из ложной личности, и мы освобождаемся от нее, успокаиваясь и становясь более внимательными и присутствующими. Но есть спонтанность, которая исходит из более глубокого контакта с сущностью.

Мне хочется заметить, что мне не нравится только что сказанное мною. Это звучит слишком искусственно, принижает людей. Но я говорю о важной реальности, поверьте.

У каждого из нас бывают моменты, когда мы чувствуем что-то действительно глубоко и когда это чувство действительно печально. Но если вы проявляетесь в практике внимательности однообразно и чересчур сосредоточенно, это нелепо. Как если бы вы всегда прикладывали руки к уху и открывали рот, когда звонит колокол. Реальные чувства текут и изменяются, их диапазон огромен. Замораживание их в угоду своим склонностям и привязанностям, чтобы при этом они всегда ощущались как хорошие или плохие, – это не свобода, это отнюдь не внимательность к тому, что действительно *происходит*.

## **ИСТЕРИЧЕСКАЯ СПОНТАННОСТЬ**

Давайте еще немного поговорим об истерической спонтанности. Можете ли вы вспомнить случаи, когда вы с кем-то хорошо проводили время, но вместе с тем испытывали какое-то отчаянное состояние и как бы не замечали, что за ним скрывается? (Многие кивают.)

На этот вид спонтанных переживаний можно значительно воздействовать практикой внимательности. Такая спонтанность не слишком полезна, если только вы не угнетены чем-то настолько, что даже ее вспышки облегчают ваши страдания. К сожалению, многие люди чувствуют себя так довольно часто. В этом случае начинает действовать правило «не раскачивай лодку»: нам сейчас плохо, но ведь может быть еще хуже. Боясь изменений, мы, так сказать, подливаем масла в огонь и позволяем своей энергии втягиваться в процесс, который формирует наше несчастье.

Мы можем прекратить подпитывать такие ситуации. Не потому, что, поджавши губы, скажем моралистично: «Не буду действовать спонтанно! Я собираюсь быть спокойным и собранным!», а просто потому, что воспользуемся частью внимания, чтобы почувствовать свои руки и ноги, услышать звуки и посмотреть, что в действительности происходит в данный момент, поскольку мы решили стремиться к истине, а не к временному счастью. Тогда такого рода истерия не будет столь сильна.

*Студентка: Я заметила нечто подобное... В среду вечером мы вдвоем были на семинаре, где оба выступали. Мне было очень весело, но я вдруг заметила, что это совсем не я! Я вошла в эту роль. Там был мой босс, и я поняла, что всегда стараюсь быть легкой и веселой рядом с ним.*

Это отождествление с ложной личностью будет стоить вам со временем все большего. Колокол звонит, откройте рот, приложите руки к уху, присутствуйте. Это будет стоить вам все большего в том смысле, что вы будете видеть, как много вы вкладываете в эту роль, которую вы автоматически приняли, чтобы поддерживать определенные отношения с боссом. Видеть, какую цену вы платите, может быть весьма неприятным. Конечно, возможно, он тоже вносит в это свой вклад. Если вы практикуете внимательность, он в какой-то момент может заметить это и спросить себя: «Что это с ней? Она чем-то озабочена?» Полусознательное чувство подозрительности способно

превратить эту мысль в довольно неприятную для вас: его новое представление о вас может быть в некотором отношении более точным – вы стали спокойнее, – но более искаженным в другом смысле, по мере того как его затраты на вас окажутся под угрозой. Люди, по моим наблюдениям, редко пытаются прояснить для себя такого рода вещи и практиковать внимательность. Гурджиев предупреждал, что, практикуя внимательность, мы становимся менее интересными для своих друзей.

Мы вкладываем много эмоций в свои фантазии о том, кто мы такие и каковы другие люди, но в действительности большую помощь оказывает более тесное соприкосновение с тем, что *реально* происходит. Мы живем в реальном мире, обладаем физическим телом, и в этом мире вещи взаимосвязаны друг с другом, а с нами взаимодействуют другие люди. Чем яснее для нас картина того, что реально происходит, тем разумнее мы можем этим распоряжаться и тем в большей степени это может нас радовать. Но по ходу дела нам часто приходится отказываться от множества скрытых соглашений, которые мы заключаем, чтобы поддерживать иллюзии друг друга, ложные личности друг друга и всевозможные истерические действия, которые мы осуществляем, чтобы обманывать себя. Многое в обычном социальном взаимодействии основывается на скрытой договоренности: ты будешь поддерживать мои иллюзии, а я – твои. Никто не станет раскачивать лодку. Разумеется, это укрепляет иллюзии, но цена этого достаточно велика.

*Студентка: Связана ли спонтанность с сознаванием себя в каждый отдельный момент, или она – обычное явление?*

Сознаете ли вы себя мгновение за мгновением сейчас?

*Студентка: Нет, я сопровождаю свою речь жестикой, размахиваю руками, но это я делаю автоматически. Я не очень в контакте со своим телом.*

Попробуйте сейчас, находясь в своем теле, сделать что-то спонтанное.

*Студентка: Поскольку я обращаю на это внимание, мне кажется, что я не могу действовать спонтанно.*

Но ведь у вас, я полагаю, нет соответствующих данных?

*Студентка: Да, поскольку этот род спонтанности не то же самое, что привычные реакции.*

Мы проживаем жизнь с постоянным чувством того, что должны быть такими-то и только такими, так что никогда не допускаем альтернатив, пространства, в котором нашлось бы место для альтернатив. Вы можете организовать свою (ложную) личность очень жестко, так, чтобы она поддерживала вашу систему убеждений, и это принесет вам удовлетворение от чувства правоты. Но вы всего лишь поддерживаете свою ограниченность, живете совершенно определенной жизнью. Попробуйте практиковать чувствование-смотрение-слушание в течение года и посмотрите, можете ли вы быть спонтанным, присутствуя в своем теле.

Итак, давайте помнить, что есть по меньшей мере два рода спонтанности. Один ее тип исходит из автоматической и невротически-ведомой части ума. Она находится вне полного света обыденного сознания, так что кажется спонтанной: с нами происходят какие-то вещи, но мы не видим для этого причин. В действительности же это вполне детерминированное поведение, поведение обусловленного существа, запрограммированного робота. Эта обусловленность выбрана не нами, поскольку мы не свободны. Иного рода спонтанность, более глубокая, исходит в большей степени от сущности, от нашей духовной природы.

Теоретически легко сделать такое различие, но практически любой поступок, который вы совершаете, оказывается сочетанием этих двух типов спонтанности, а также и других факторов.

## ***НЕПРЕОДОЛИМОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ***

Как было бы замечательно – просто жить, будучи спонтанным из глубины! Но мы думаем, что это невозможно. Мы постоянно думаем о том, что же будем делать дальше? Однако иногда можно просто присутствовать и позволить всему происходить. Вы можете обнаружить, что просто делаете то, что возникает по ходу дела, без предварительного расчета, и это может оказаться весьма приятным.

Например, одна из моих детских защит состоит в том, что я действительно научился думать, прежде чем что-то сказать. Я всегда

анализировал свои предложения по крайней мере на десять-двадцать слов вперед, с отчетливым представлением о том, что вытекает из каждого слова и куда эти следствия могут завести меня и того человека, с которым я разговариваю. Как будто какая-то часть меня отправлялась в потенциальное будущее, редактируя всю речь, чтобы убедиться, что я не попаду в неприятную ситуацию. Слова, которые могли иметь опасные последствия, «вырезались редактором» задолго до того, как я доходил до них в предложении, и заменялись более безопасными.

Я полагаю, что во многих отношениях такая защита избавила меня от множества неприятных ситуаций. Она сделала меня искусным в выражениях и способным быстро думать. Это хороший пример того, как использовать полезные навыки, чтобы поддерживать жизнь в сансаре. Но защита также подтверждает мое убеждение в том, что люди и мир враждебны и что мне постоянно необходимо быть осторожным. Кроме того, она подтверждает мою твердую уверенность в том, что я в действительности не могу себе доверять, не могу быть просто спонтанным. Мне необходим внутренний редактор, мне нужно следить за собой, управлять собой все время.

Когда же в процессе работы над собой я увидел пагубные последствия такого «редактирования», мне пришлось пойти на риск и больше доверять себе, пришлось научиться говорить более спонтанно. Мне потребовалось много времени, чтобы научиться просто открывать рот и отвечать кому-то не задумываясь. Иногда то, что получалось, смущало меня. Иногда, несмотря на неловкость, это было гораздо более существенным, чем то, что я сказал бы, если бы отредактировал свою речь. Иногда сказанное спонтанно было новым инсайтом и новой свободой, которых я бы не получил, если бы всегда думал о том, как люди отреагируют на то, что я говорю.

## ***ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДОБНЫЙ ВАМ МЕТОД***

Вот одна из причин, почему я стараюсь учить не тому, как должно быть, не стандартам, по которым можно было бы равняться, а тому, как



в большей степени прийти в настоящее, в реальность, начать видеть самого себя и мир вокруг себя.

Это, разумеется, подразумевает, что нужно научиться больше доверять себе. Если бы вы были о себе очень низкого мнения, вы не захотели бы выполнять практику внимательности. Но тот факт, что вы здесь и упражняетесь, чтобы стать более внимательными, означает, что вы в определенной степени доверяете своему более глубинному «я». Упражняясь во внимательности, вы усиливаете собственную уверенность в том, что с вами все в порядке. Все хорошо, потому что все правильно. Колокол звонит.

Жаль, что у нас нет большого зеркала, чтобы вы все смогли увидеть, на что мы похожи, прикладывая, когда звонит колокол, руки к уху и выходя при этом столь серьезными. Думаю, что я выгляжу так же глупо, как и все остальные. Я заметил, что каждый устанавливает собственные правила относительно того, как именно следует реагировать на колокол. Кто-то смотрит вниз, кто-то выглядит очень религиозным, некоторые как бы высматривают, что происходит вокруг.

Это очень смешно. Нам нужно следить, чтобы реакция на колокол не стала автоматической, привычной, вместо того чтобы быть упражнением на внимательность. Так или иначе, но подобное часто происходит в различных религиозных традициях. В книге Идриса Шаха «*Караван снов*» есть прекрасная суфийская история («Святыня») о мулле Насреддине, которая иллюстрирует это.

«Отец муллы Насреддина был очень уважаемым хранителем святыни, усыпальницы великого учителя, которая была местом поклонения, привлекавшим как доверчивых простаков, так и Искателей Истины.

При обычном стечении обстоятельств Насреддину следовало бы унаследовать эту должность. Но, достигнув пятнадцати лет, когда он уже мог считаться мужчиной, Насреддин решил последовать древнему изречению «Ищи знание, даже если оно находится в Китае».

«Я не буду пытаться мешать тебе, мой сын», – сказал отец, и Насреддин оседлал осла и отправился в путь.

Он посетил земли Египта и Вавилона, скитался по Аравийской пустыне, был и севернее, в Бухаре, Самарканде

и в горах Гиндукуша, общаясь с дервишами и всегда держа путь в сторону Дальнего Востока.

Пройдя Малый Тибет, Насреддин направился в горы Кашмира, когда, не выдержав разреженной атмосферы и лишений, его осел лег и умер.

Насреддин был охвачен горем: ведь это был его единственный товарищ в дальних странствиях, занявших более десятка лет. С разбитым сердцем он похоронил своего друга и возвел над местом захоронения простой холмик. Затем в глубоком раздумье он опустился рядом с могилой. Над ним возвышались горы, а внизу бежали стремительные потоки.

Людям, которые шли горной дорогой между Индией и Центральной Азией, между Китаем и святынями Туркестана, было издалека видно одинокую фигуру человека, то рыдавшего о своей потере, то смотревшего на долины Кашмира.

«Должно быть, это могила действительно святого человека, – говорили люди друг другу, – человека невероятных достижений, если его ученик так его оплакивает. Он здесь уже несколько месяцев, а горе его не убывает».

Однажды мимо проезжал один богатый человек и приказал на этом месте построить храм и святилище. Другие пилигримы вырубili в окружающих горах террасы и засеяли поля, урожай которых шел на поддержание храма. Слава о Молчаливом Скорбящем Дервише распространялась все дальше и дальше, пока наконец отец Насреддина, услышав о нем, не пришел на это место. Увидев Насреддина, он спросил, что случилось. Насреддин рассказал ему. Старый дервиш поднял руки в изумлении: «Так знай же, сын мой, – сказал он, – что святыня, возле которой ты вырос и которую покинул, возникла точно таким же образом после смерти моего собственного осла около тридцати лет назад».

Так что упражнения, предназначенные для того, чтобы помочь вам стать более внимательными, могут превратиться в привычку, стать

еще одной традицией. Но, думаю, нам это не грозит, потому что мы хорошо знаем, что это всего лишь упражнение, выполняемое нами только в течение сегодняшнего вечера. Однако чувствование-смотрение-слушание или формальная практика медитации могут превратиться в привычку, которая принесет нам удовлетворение, но перестанет способствовать усилению внимательности, так что будьте осторожны.

Замечу попутно, что книги суфийских историй, опубликованные Идрисом Шахом, – прекрасный источник вдохновения и прозрения. [22] Но ни в коем случае не думайте, что мы извлекли весь смысл из истории об осле.

### **ДОСТАТОЧНО ЛИ ЭТО МЕНЯ ПРОДВИНЕТ?**

*Студент: Является ли чувствование-смотрение-слушание всем тем, что необходимо для развития внимательности, или в дальнейшем будут нужны другие практики для развития сознания?*

Как я говорил раньше, чувствование-смотрение-слушание – это практика, которая может работать на многих различных уровнях. Как она работает для каждого отдельного человека и для вас лично, – вопрос, на который каждый должен найти ответ самостоятельно. Давайте остановимся на том, как она может помочь присутствовать.

Необязательно выполнять чувствование-смотрение-слушание, чтобы стать внимательнее к настоящему. Более надежной и яркой практикой было бы нанять кого-нибудь, кто ходил бы за вами с плеткой и стегал бы вас каждый раз, когда ему покажется, что вы ускользнули. Такая практика действительно сделала бы вас сознающим, она хорошо бы мотивировала, ведь каждый раз, отвлекаясь, вы получали бы удары, а это не так уж приятно.

Такого рода техника действительно используется иногда у продвинутых последователей боевых искусств. Основатель айкидо Морихэй Уешиба предлагал своим продвинутым ученикам попробовать подкрасться к нему, попытаться ударить или схватить его в любое время дня или ночи. Ни одна из их попыток не увенчалась

успехом: он был очень внимателен к тому, что происходит вокруг. Однако большинство из нас реагировало бы на такую ситуацию паранойей, а не большим сознанием.

Иногда мы «практикуем» нечто похожее, не сознавая того, что мы делаем. Часть нашего ума наносит нам эмоциональные удары каждый раз, когда мы не живем в соответствии с установленными стандартами. Например, мы можем ощутить вину, если забудем чувствовать, смотреть и слушать. Как я говорил в прошлый раз, использование вины – дело тонкое, и позволять ей появляться механически – значит крайне ограничивать ее полезность.

Напоминаю также, что наш семинар посвящен технике внимательности в повседневной жизни. Но вам нужно убедиться, действительно ли эта практика помогает вам чаще быть присутствующими и внимательными. Если после добросовестных попыток вы обнаружите, что это не дает вам возможности присутствовать чаще или улучшить качество вашей внимательности, эта практика не для вас. Используйте другой метод. Однако если вы заметите, что эта практика помогает вам расширить рамки сознания, если вы не только чувствуете себя более присутствующими, но и начинаете действовать разумнее, а также получаете большую свободу действий, то она вам действительно полезна.

## **ВОЗМОЖНОСТЬ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ**

*Студентка: Чувствование-смотрение-слушание помогает мне тем больше, чем сильнее мои эмоции в какой-то момент, особенно если это неожиданные эмоции. Например, позавчера в больнице, где я работаю, меня очень раздражала одна пациентка. Она вела себя крайне враждебно. Ситуация была напряженной, женщина направлялась на хирургию, и мне необходимо было переговорить с ее родственниками, присутствовавшими при этом; эмоционально я была очень вовлечена в происходящее. И тут я почувствовала свое тело. Я и раньше чувствовала его, но только обычным образом, на естественно-телесном уровне. А когда я почувствовала тело более*

*полно, это было нечто совершенно другое, что действительно укоренило меня в настоящем. В результате я справилась с ситуацией гораздо эффективнее, чем если бы не чувствовала тела.*

Большинство из нас в течение дня испытывают лишь эпизодические сильные эмоциональные всплески. И если большую часть времени эмоциональный уровень относительно низок, то при появлении сильной эмоции, мы сразу становимся выбиты из колеи.

Учиться чувствовать-смотреть-слушать, становиться более внимательными – значит постепенно, в спокойных условиях расширять сеть своих «проводов» (как мы назвали это в прошлый раз). Так что когда появляется большой заряд, с ним можно лучше справиться. Гурджиев утверждал, что благодаря общему расширению способности восприятия Четвертый Путь соединяет три другие пути. Он является не только телесным путем факира, не только эмоциональным путем монаха, не только прозрением йога, но всем вместе взятым.

Если ваши достижения на духовном пути сводятся к прозрению, то этого недостаточно. Если у вас все строится на эмоциях, то возникает эмоциональный избыток. А если вы получаете только волю, возникающую из развивающих тело и концентрацию практик, вы можете с ее помощью начать совершать неразумные поступки.

## **НАШ ДАЛЬНЕЙШИЙ ПУТЬ**

Теперь у меня есть интересный вопрос для вас. У нас осталось немногим более получаса. Это наша последняя встреча. А что дальше? Обычная жизнь продолжается, но в ней уже не будет той работы, которую мы делаем вместе и которая напоминает нам о чем-то более существенном. Один из ответов на этот вопрос состоит в том, чтобы просто вернуться к своему сну, правда, теперь мы не сможем спать так же удобно, как прежде. Так вот я вас спрашиваю: что же дальше?

*Студент: Как вы знаете, я практиковал чувствование-смотрение-слушание около трех лет после того, как научился ему у вас. После первых двух лет, когда наша группа была для меня*

поддержкой, я практиковал этот метод самостоятельно еще почти год. Это действительно помогало мне вносить внимательность в свою жизнь. Я был гораздо более сознающим и живым, чем раньше. Практика была особенно полезна для моей работы, где нередко возникает множество напряженных ситуаций.

Однако, после того как наша группа прекратила свое существование и у меня больше не было социальной поддержки, стали давить о себе знать старые привычки, и я постепенно перестал выполнять чувствование-смотрение-слушание. Бывали моменты, когда мне казалось, что практика изолирует меня от моих коллег и вообще от людей. Поэтому я иногда говорил себе, что мне следует теснее взаимодействовать с людьми, что я не хочу быть таким уж сознательным, таким одиноким. Это было почти что равноценно намеренному решению быть бессознательным, желанию вернуться назад, к полному сну. Когда же порой я становился сознающим, это не всегда бывало приятно. Иногда сознавать было весьма болезненно, иногда – неудобно. Я видел и чувствовал вещи, которые были малоприятными. Так что постепенно я перестал заниматься практикой.

Однако я никогда не забывал процесс чувствования-смотрения-слушания полностью и не думаю, что мог бы забыть. Как, например, научившись ездить на велосипеде, уже невозможно разучиться. Эти совместные занятия усилили во мне желание восстановить владение этой техникой, напомнили о том, насколько это ценно.

Я хочу ответить поучительной суфийской историей, называющейся «Когда вода изменилась», из книги Идриса Шаха «Сказки дервишей»:

«Однажды Кидр, учитель Моисея, обратился к человечеству с предупреждением о том, что в один прекрасный день вся вода в мире, которая не будет храниться должным образом, исчезнет. Затем она потечет снова, но это будет другая вода, которая сделает людей сумасшедшими.

К этому совету прислушался лишь один человек. Он собрал воду в емкость и сохранил ее в безопасном месте, а потом стал ждать, когда вся остальная вода изменится.

В назначенный день реки перестали течь, источники высохли, и человек, который послушался Кидра, увидев, что происходит, направился в свой тайник и попил из него воды. Заметив из своего укрытия, что реки опять потекли, этот человек спустился к другим сынам человеческим. Он обнаружил, что они думают и говорят совсем иначе, чем раньше, но совершенно не помнят, что произошло, и не помнят о предупреждении. Когда он попытался разговаривать с ними, то обнаружил, что они считают его сумасшедшим; они проявляли по отношению к нему враждебность, сострадание, но только не понимание.

Поначалу он не пил новой воды, а каждый день приходил в тайник к своим запасам. Однако в конце концов он принял решение выпить новой воды, потому что не мог больше выносить своей одинокой жизни, в которой вел себя и думал иначе, чем все остальные. Он выпил новой воды и стал как все остальные. Он забыл о своих запасах старой воды, и его ближние стали смотреть на него как на сумасшедшего, к которому чудесным образом вернулось здоровье».

Есть нечто очень печальное в том, с чем мы сталкиваемся в жизни. Мы живем в мире, где все выпили новой воды. Пользуясь этой метафорой, я пытался напомнить вам о старой воде и дать различные упражнения и практики, чтобы вы имели возможность выпить несколько глотков ее. Глотая эту воду, мы оказываем друг другу некоторую социальную поддержку, но теперь мы возвращаемся в обычный мир, где все пьют новую воду. Нам может быть очень одиноко, потому что мы не похожи на всех остальных, а все хотят, чтобы мы присоединились к их сумасшествию.

Не преувеличивайте значения этой метафоры. Не следует считать тех, кто не работает над совершенствованием внимательности, сумасшедшими или просто менее достойными. Будьте особенно настороже, чтобы не посчитать себя, столь занятого работой над развитием внимательности, выше других. Это одна из ловушек, скрытых в такой работе. На определенном уровне истины все делают лучшее, что могут, в очень трудных условиях, и должны быть

почитаемы и уважаемы, как и все существа. Но есть также реальная пропасть между вовлеченностью в транс общепринятого сознания, духа времени, и попытками быть более сознательными. Одиночество может быть нелегким испытанием. Но никогда не забывайте почитать все существа и иметь сострадание к ним, не вскармливайте в себе эгоизм.

Важно всегда помнить об этом. Тщеславие и дурное отношение к другим создаст новые иллюзии и серьезно помешает работе по развитию внимательности.

### **ТАК КУДА ЖЕ МЫ ПОЙДЕМ, ВЫЙДЯ ОТСЮДА?**

Итак, что же будет происходить?

*Студент: Я собираюсь поехать на ретрит.*

Возможно, это неплохая мысль. На какой именно?

*Студент: На ретрит Согьяла Ринпоче.*

Бывали ли вы раньше на его ретритах?

*Студент: Нет.*

Это может стать интересным опытом.

*Студент: Меня смущает то, что люди обычно и помогают и мешают внимательности одновременно. Это имеет место даже в духовных группах, таких, как Содружество Ригпа. Мне бы хотелось, чтобы окружающие постоянно помогали мне быть более внимательным, но знаю, что это невозможно. Такое положение вещей осложняет мою жизнь. Мне бы хотелось, чтобы все мы работали над развитием внимательности, чтобы люди не отвлекали меня. Я достаточно отвлекаю себя сам.*

Мне иногда кажется, что мне не следовало бы учить таким предметам. Чтобы учить, я должен был бы иметь возможность сказать: «Неподалеку отсюда есть одно общество, где каждый практикует подобную работу; это прекрасные люди, они хорошо умеют присутствовать здесь и теперь, жизнь и работа вместе с ними помогут каждому из вас в вашей индивидуальной практике, так что все мы в результате станем просветленными». Но в действительности



возможность социальной поддержки невелика. Я боюсь, что могу дать людям надежду на что-то прекрасное, но они не смогут добиться этого из-за отсутствия поддержки общества.

Однако для меня было бы немислимым не поделиться с людьми тем, что я знаю об этой разновидности внимательности. Ведь она помогает нам не только быть более сознающими и разумными в повседневной жизни (что является и хорошей духовной практикой), но, как я полагаю, при правильном использовании может также помогать в освоении методов других подлинных духовных путей.

В определенном смысле нет проблемы в том, чтобы рекомендовать места и группы, где можно осуществлять работу по развитию внимательности. Я в значительной степени основываюсь на учении Гурджиева, но, как я отметил в первый день, я не совсем уверен, можно ли рекомендовать ортодоксальные гурджиевские группы. Мне неясно, оставил ли Гурджиев после себя подходящую для нашего времени традицию, а также насколько люди, учившиеся у него и полагающие, что передают именно его традицию, способны передать ее правильно. Я не могу с уверенностью считать себя настолько компетентным, чтобы судить, насколько хороша та или иная гурджиевская группа. Некоторые из этих групп, вероятно, видоизменились и превратились в мелкие общества по отправлению культа, хотя не исключено, что, используя их с осторожностью, можно многому научиться. О других же я просто ничего не знаю.

Так что я нахожусь в довольно неудобном положении. Было бы просто неправильным похоронить приобретенные мною знания. Мне не раз говорили, что многим из тех, кого я учил, они действительно пригодились. Вместе с тем я не могу без колебаний рекомендовать какую-то одну группу. Кстати, о проблеме выбора группы для работы на духовном пути подробно говорится в одной из последних глав моей книги «Пробуждение», и я могу посоветовать вам обратиться к этому источнику. Однако сейчас у нас осталось слишком мало времени, чтобы продолжать наш разговор, хотя он и очень важен.

**ТРУДНОСТИ ВИЗУАЛЬНОГО КОНТАКТА**

*Студент: Мне трудно встречаться с людьми глазами, не фиксируя при этом взгляд, трудно оставаться в визуальном контакте, но не смотреть неотрывно и не впадать в транс или нечто подобное. Я полагаю, что у меня возникает негативное суждение или чувство по поводу такого поведения, когда я встречаюсь с кем-то глазами, а потом отвожу взгляд, чтобы сохранять большее сознание себя. На моей работе важно оставаться присутствующим, и визуальный контакт – один из способов дать собеседнику убедиться в том, что я присутствую. Мне кажется, что относительно других, людей я чувствую ту же самую двойственность, так что я борюсь с ней. Я иногда долго смотрю на вас, а потом вдруг вспоминаю ваши слова о том, чтобы мы не фиксировали взгляд, а сдвигали его и осматривались вокруг. Я чувствую себя виноватым. Наверное, очень по-детски, чувствовать вину по этому поводу. Но я забыл инструкции, я забылся.*

Продолжайте, пожалуйста.

*Студент: Возможно, это связано с моей работой, потому что я хочу быть присутствующим с людьми, и я полагаю, что я не присутствую, когда перемещаю взгляд или когда меня увлекают другие вещи.*

Когда вы смотрите на что-то, помните о том, что надо действительно *смотреть*, а не просто направлять глаза в определенную сторону, с тем чтобы через несколько секунд механически переместить взгляд на другой предмет. Когда вы созерцаете что-либо, то выполняйте это как можно более интенсивно, с более открытым умом, чем обычно. В чувствовании-смотрении-слушании все три функции осуществляются одновременно и должны быть более активными, чем обычно. Так что если вы смотрите на кого-то и встречаетесь с ним глазами, не смотрите условно, не давая себе на деле обратить полное внимание на то, что видите. А с другой стороны, глядя кому-то в глаза, не уходите полностью в мир фантазий, нередко возникающих при такого рода интимном контакте. Осознанно посмотрите – и переведите взгляд.

Разумеется, иногда нужно сохранить контакт подольше, если покажется неуместным переводить взгляд слишком быстро. С другой стороны, цель состоит не в том, чтобы только и делать, что блуждать

глазами всю свою жизнь. Сознательное переведение взгляда – это технический прием, средство, которое должно помочь человеку избежать гипнотического состояния, но это не единственный способ застраховать себя от повседневного гипноза. Например, вы можете встретиться с кем-то глазами, а затем почувствовать свои руки и ноги более сильно, поддерживая визуальный контакт. Вы можете уходить и возвращаться, смотреть то в один, то в другой глаз собеседника. Если вы опасаетесь гипнотизирующей способности взгляда другого человека, то можете смотреть в точку между глазами. Помните, что речь идет о произвольном разделении внимания, когда вы чувствуете свои руки и ноги и одновременно используете и другие сенсорные модальности. Колокол звонит, проснитесь!

Нам следует поэкспериментировать с этими методами. Вы не так долго ими занимались, умение придет с практикой, так что все, что поначалу кажется невозможным, отвлекающим или имеющим нежелательные посторонние следствия, может стать гораздо более ясным и легким после достижения определенного опыта.

Тут нужно заметить, что при попытке говорить, чувствуя одновременно руки и ноги, может возникнуть много неудобств. Это вполне нормально. Я до сих пор их испытываю, хотя и научился довольно хорошо говорить, продолжая что-то чувствовать. Было время, когда я думал, что никогда этого не смогу.

### **НАСКОЛЬКО ПРОБУЖДЕНЫ ДРУГИЕ ЛЮДИ?**

*Студент: Мне кажется, что я что-то здесь упускаю. Я не понимаю, что значит чувствовать, что другие люди чего-то не сознают. Как можно знать, сознают что-нибудь они или нет?*

*Я не интересуюсь этим. Вопрос в том, сознаете ли себя вы.*

*Студент: Мне кажется, я мог бы что-то уловить, если бы понял, что другие люди говорят о своем опыте большего сознания. Похоже, что моя проблема состоит в том, что эти люди, в отличие от меня, по-видимому, не забывают свои ключи!*

Это вовсе не значит, что они присутствуют в «здесь и теперь». Речь идет лишь о том, что они имеют более жесткие привычки относительно некоторых вещей, вроде обязательной проверки, взяли ли они ключи, прежде чем выйти из дому.

Мне не кажется стоящей идея судить, насколько пробуждены другие люди. Важно становиться все более чувствительным к нюансам того, где и как находитесь вы, что и как сознаете. Это постепенно даст вам возможность лучше чувствовать других людей и естественно воспринимать, насколько глубоко они погружены в мир фантазий и насколько близки к настоящему. Забота о том, в какой степени внимательны другие, направляет на данной стадии вашу энергию в ложную сторону.

Например, в отдельных гурджиевских группах, в которых я участвовал, учитель создавал у занимающихся впечатление, что он может сказать, насколько сознательны другие люди. Независимо от того, было ли это правдой, в аудитории возникала атмосфера страха: учитель знает, когда вы оказываетесь неадекватным, когда у вас ничего не выходит. Он занимает место «супер-эго».

Как я уже говорил, небольшой страх может быть использован как своего рода психическое топливо, так что его можно применить для того, чтобы стать более сознательным относительно собственного сна и делать более интенсивные попытки. Но если он превышает определенный порог – для каждого человека свой собственный и даже изменяющийся со временем, – он может питать иллюзии относительно присутствия. Я боюсь – следовательно, я емь!

Он может также заставить вас заботиться о том, чтобы выглядеть присутствующим, вместо того чтобы действительно присутствовать. Гораздо лучше работать над собой, стараясь замечать, каковы вы и каков мир вокруг вас в каждый отдельный момент. Например, слышу ли я сейчас звуки, идущие снаружи (звучит гудок машины), оказываются ли они для меня просто «этикетками», или я воспринимаю их качество? Значат ли что-то особенное для меня мои знания о том, что у меня есть две руки и две ноги, или же я получаю непосредственные динамические ощущения от них?

*Студент: Почему бы вам не продолжить эту группу?*

Гм. Об этом нужно подумать. В течение последних нескольких лет я проводил много однодневных или двухдневных семинаров по

вопросам внимательности, но то были семинары без продолжения. За продолжительное время это первый семинар с дополнительными занятиями, на которых мы можем поработать над вашим практическим опытом. Он оказался возможным, потому что мы все живем в районе Сан-Франциско.

Несколько лет тому назад я два года вел группу, но занятия пришлось прервать, так как у меня было много другой работы и я не был полностью удовлетворен тем, как они проходили. Все учились многим важным вещам и постепенно становились более внимательными, но мне хотелось, чтобы из этого получилось нечто большее, а в то время я не знал, как этого добиться. Сейчас я пока не могу сказать, буду ли когда-нибудь вести длительные группы; по крайней мере, в данный момент, как мне кажется, это было бы для меня неправильно, хотя, впрочем, все может измениться.

Одна из причин, почему мне не хочется вовлекаться в длительное руководство группой, состоит в том, что в подобной ситуации возникают дополнительные сложности. Например, ученики начинают думать, что учитель слишком хорош, очень мудр, даже если он старательно разубеждает их в этом. В психологии это называется «переносом»; я подробно обсуждаю это в книге «Пробуждение».

Короче, в настоящий момент мне не хочется продолжать эту деятельность. На будущий год я, может быть, проведу подобный семинар. Но пока еще не уверен. Кроме того, я давно чувствую себя переутомленным. Порой приходит мысль о том, что неплохо было бы целый день побездельничать. Конечно, я постарался бы при этом сознавать себя, чувствуя и смакуя ощущение скуки! Так что в последнее время я очень слежу за тем, чтобы не взять на себя дополнительных забот. Насколько это мне удастся, не знаю [23].

*Студент: Было бы хорошо, если бы мы могли поддерживать контакт друг с другом. Я попрошу организаторов сделать для каждого копию списка с именами и адресами всех участников.*

Одна из возможностей, которые у вас есть, состоит в том, чтобы примкнуть к учению Согьяла Ринпоче [24]. Как я сказал в первый день, я не представляю Согьяла Ринпоче или Содружество Ригпа в том, чему я учил во время нашего совместного пребывания, хотя я и проводил этот семинар в пользу Содружества Ригпа. А учил я тому, что знаю из современной психологии, идей Гурджиева и собственного опыта, –

тому материалу, в котором я достаточно уверен. Но я совсем не хочу представлять себя в качестве авторитета в тибетском буддизме, поскольку не уверен в своем понимании его ключевых моментов. Однако мне кажется естественным (в рамках вопроса о том, что же дальше) рассказать, почему я учусь у Согьяла Ринпоче в течение нескольких лет и всячески поддерживаю его работу.

Главная личная причина для меня состоит в том, что учение дзогчен Согьяла Ринпоче кажется мне тесно связанным с развитием внимательности к настоящему моменту. Таким образом, я продолжаю и расширяю свою прежнюю работу. Здесь также есть важные элементы, которых не хватает в обычной гурджиевской работе, как я ее понимаю. Для меня особенно важен элемент преданности.

Я такой человек, которому необходимо стимулировать преданность, заботу и сострадание к другим, иначе работа по развитию внимательности становится для меня слишком абстрактной. Я всегда был слишком интеллектуальным и сдержанным человеком, так что мой личный путь требует развития других аспектов: говоря в гурджиевских терминах, развития моего эмоционального «мозга» – сердца, а также телесного мозга, а не только интеллекта.

Согьял Ринпоче – очень страдающий и почитающий человек, и он подчеркивает эти аспекты в тибетском буддизме, так что для меня в данный период моей жизни является правильным вкладывать значительную энергию в такой стиль работы. Излишне говорить, что я питаю огромное уважение к Согьялу Ринпоче и всему, чему он учит.

Но с другой стороны, в тибетском буддизме, согласно учению Согьяла Ринпоче, есть вещи, которые меня отталкивают. Например, длительные (от шести до восьми часов) ритуальные церемонии, в которых я намеренно не участвую, поскольку они вызывают во мне скуку и раздражение, а не помогают обрести преданность. Разумом я понимаю, что это прекрасная, вдохновляющая церемония, передающая знание, и что многие западные ученики находят ее очень важной, но она не соответствует моему стилю. То, что может быть эффективной и вдохновляющей практикой для одного, способно быть расхолаживающим и непродуктивным для другого. Так или иначе, я очень независимый человек, и я тщательно выбираю то, что собираюсь практиковать [25].

Учения тибетского буддизма, насколько я с ними знаком, не уделяют достаточного внимания обучению телесного «мозга», но эту информацию я получаю из других источников. Так что я могу рекомендовать тибетский буддизм как путь, который стоит испытать, если вы заинтересованы в развитии внимательности. Однако он подходит не всем.

Традиция дзогчен, которую представляет Согьял Ринпоче, является, как я полагаю, традицией высокого уровня, способной вести вас довольно долго, возможно, в течение всего пути к просветлению. Я говорю «возможно», чтобы напомнить, что я не настолько квалифицирован, чтобы судить о высоких вещах, касающихся просветления, хотя при этом я чувствую себя вполне авторитетным в области «затемнения» и препятствия развитию.

Я полагаю, что достаточно ценной может быть и работа (колокол звонит, приложите руки к уху и присутствуйте) в регулярных гурджиевских группах. Я некоторое время участвовал в ортодоксальной и неортодоксальной гурджиевской работе и считаю ее весьма полезной. Я могу отметить недостатки, которые заставили меня покинуть эту работу. Правда, не знаю, насколько это может быть полезно для других.

*Студент: В каких именно гурджиевских группах вы участвовали?*

Я участвовал в «Гурджиев-Фаундейшн», а также в паре неортодоксальных групп, «независимых», как они любят себя называть. Но мне хочется подчеркнуть, что всегда следует быть осторожным по поводу гурджиевских групп! Методы Гурджиева нередко привлекают людей, помешанных на власти. Поскольку Гурджиев был жестким в общении и с трудом выносил дураков, некоторым стало казаться, что дурное обращение с людьми – это способ пробудить их. Я не думаю, что все так просто.

Разумеется, я продолжаю практиковать утреннее упражнение и чувствование-смотрение-слушание, которые являются неотъемлемой частью гурджиевской работы. Это моя основная практика. Отсутствие социальной поддержки мешает мне, но все же такая практика очень ценна. То, что она делает меня более внимательным к собственным чувствам и дает мне большую свободу, иногда совершенно очевидно, но порой ее воздействие более тонко. В общем, результаты практики

внимательности для меня не вполне ясны до тех пор, пока я не замечаю вдруг, что нечто важное во мне изменилось к лучшему.

## **ДЗОГЧЕН КАК ПОВСЕДНЕВНАЯ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ**

*Студент: Поскольку вы изучали тибетский буддизм, как вы соотносите свое понимание учения дзогчен с тем, чему вы нас учили на этом семинаре?*

Я тщательно избегал подобных сопоставлений, поскольку не чувствую себя в достаточной мере знающим дзогчен. Иногда мне кажется, что мне вполне понятна его суть (в отличие от многочисленных технических аспектов учения и традиции), а иногда – что я мало что в нем понимаю. Когда мне кажется, что я постиг его, я думаю, что главное в нем – это рост внимательности ко всем вещам, ко всем аспектам жизни, с добавлением дара «контакта с высшим», как говорили в семидесятые годы, – своего рода передачи проблесков высших возможностей. Например, в переводе Согьяла Ринпоче «Молитвы Призыва Ламы Издалека» Его Святейшества Дуджома Ринпоче есть такие строки:

«Поскольку чистое сознание настоящего и есть реальный Будда...»

или

«Расслабляясь в невыдуманном Сознании, свободном и открытом естественном состоянии, мы обретаем благословение бесцельного самоосвобождения всего, что бы ни появлялось».

Мой опыт говорит, что самовоспоминание, как я ему учил на этом семинаре, действительно ведет к «не имеющему цели самоосвобождению», по крайней мере, некоторых вещей. Состояние внимательности дает возможность проходить через психологические неурядицы, не будучи захваченным ими. Внимательность дает



возможность многим невротическим расстройствам просто проходить, без активизирования психологических механизмов и привычек и создания все больших расстройств. В дзогчен много достоинств, выходящих далеко за эти пределы, однако я полагаю, что не имею достаточного понимания, чтобы говорить о нем [26].

Как я уже сказал, церемониальная сторона практики не для меня, хотя она может оказаться ценной для других людей. Я стараюсь искать соответствий, работая с теми аспектами учения Согьяла Ринпоче, которые вызывают во мне резонанс, уделяя мало внимания другим. По-видимому, Ринпоче допускает это, и мне кажется, что я поступаю правильно.

Я не могу оценить, насколько я понимаю дзогчен. Но я уверен, что сущность буддийской традиции дзогчен состоит во все большей внимательности к тому, что есть в данный момент, в умении отличать это от того, что, как мы считаем, должно было бы быть в соответствии с нашим обуславливанием.

## **ИСКАЖЕНИЕ ПРАКТИКИ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

*Студент: У меня вопрос относительно изменений, которые я иногда вношу в упражнение. Мне кажутся очень важными мотивация или намерение, с которыми я его выполняю. Когда я переживаю чувства, которых хотел бы избежать, я иногда полусознательно замечаю, что использую чувствование-смотрение-слушание, чтобы ускользнуть от переживания и выражения определенных, эмоций. Вместо того чтобы в результате большей внимательности войти в лучшее соприкосновение с эмоцией, я пытаюсь перевести свое внимание на чувствование тела, чтобы не переживать ее. Я избирательно интенсифицирую нейтральные телесные ощущения, используя их как отвлечение. В этом есть какое-то залипание, и, по-моему, это неправильно.*

Не будьте так строги к себе. Мы пока еще не мастера в работе по развитию внимательности. Мы только начинающие. Разумеется, у нас появляется тенденция выполнять ее с большим рвением, когда мы

испытываем неприятные эмоции. В таких случаях мы стремимся использовать технику с противоположной целью – чтобы избавиться от неприятных эмоций.

Здесь вы можете наблюдать, насколько вы искажаете технику, избегая эмоций, вместо того чтобы просто присутствовать. Мы неизбежно впутываемся в нечто подобное. Но вместо того, чтобы вкладывать дополнительную энергию в порицание себя за этот «недостаток», лучше продолжить наблюдение себя в моменте искажения процесса чувствования и смотреть, чему можно научиться в результате таких наблюдений. Лучше поступать так, чем быть недовольным собой из-за того, что не соответствуешь завышенным стандартам.

### **МНЕ ПРАВИТСЯ ФАНТАЗИРОВАТЬ...**

*Студент: Я обнаружил, что мне трудно совмещать все три восприятия – чувствование, смотрение и слушание. Подобным же образом, учась водить машину, вы забываете нажать на педаль, переключая передачу и сосредоточив внимание на руле. Мне никак не удается выполнять все одновременно. Когда я пытаюсь выполнять данную практику, она кажется мне настолько искусственной, что я забываю об одном из трех компонентов. Я могу, например, помнить о чувствовании ног и о слушании, но при этом замечаю, что забыл смотреть. Я начинаю смотреть, но через некоторое время обнаруживаю, что почти сразу же, как начал смотреть, забыл чувствовать тело. Выполнять все одновременно действительно очень трудно, в особенности на прогулке.*

*Недавно я отправился в Вилбулт-Хот-Спрингс, очень тихое место, и много гулял там. Когда я гуляю, мне кажется особенно неестественным выполнять такого рода упражнения, поэтому они становятся ужасно скучными. Глядя на прекрасный ландшафт, я спрашиваю себя, что же я делаю, и обнаруживаю недостаток включенности. Когда я здесь или в тихой комнате, я выполняю упражнения как определенную практику, как форму медитации: так*

*легче сосредоточиться. Но когда я гуляю, меня все отвлекает. Все напоминает мне о чем-то из прошлого, и я вовлекаюсь в подобного рода мысли и забываю об актуальном переживании. Это действительно трудно.*

Я несколько запутался в том, что вы сказали. Сначала я подумал, что выполнение чувствования-смотрения-слушания во время прогулки заставляет вас скучать. А потом вы стали говорить, что, когда вы гуляете, все напоминает вам о чем-то другом, так что вы совершенно уходите из настоящего. Похоже, что вам действительно необходимо выполнять чувствование, смотрение и слушание, чтобы оценить окружающую вас красоту.

*Студент: Я чувствую, что не присутствую реально, когда гуляю. Мысли доставляют мне удовольствие. Я знаю, что это фантазии, но они приятны. Например, сегодня я смотрел на красивое поле, и оно напомнило мне о похожем поле в Испании, где я много лет назад был с моими кузинами. Воспоминание было настоящим счастьем, хотя не имело никакого отношения к реальности. Оно было просто воспоминанием о прошлом.*

Я не имею ничего против счастья.

*Студент: Я полагаю, что я не сконцентрировался на том, что там было в действительности.*

Видите ли, все дело заключается в том, чтобы научиться искусству быть здесь. Вы упоминали о сложностях при овладении мастерством водителя. Но вы же не собираетесь сидеть за рулем всю оставшуюся жизнь. Уметь водить машину – хорошо, потому что в какие-то моменты вам это действительно требуется. Для нас очень важно научиться большему присутствию и совершенствовать это искусство. Когда я читаю роман, я не хочу быть здесь и теперь, я хочу погрузиться в него. Разумеется, я не буду читать роман, усевшись посреди дороги; я буду читать его тогда, колокол звонит, когда я окажусь в защищенном месте и когда не имеет значения, насколько я внимателен к тому, что происходит вокруг.

*Студент: Так вы говорите, что это хорошая практика – терять себя в своих мыслях, когда гуляешь или пытаешься смотреть, слушать и – забыл, что там третье?*

Я говорю совсем не это. Цель практики – научиться чувствовать, смотреть и слушать во время любой деятельности. Затем, если вы

знаете, что овладели ею, что можете быть действительно внимательны при любых обстоятельствах, можно заниматься и другими вещами. Тогда у вас есть выбор. Но если вы говорите себе, что выбираете не быть внимательным, при том что никогда не умели быть внимательным, вы просто дурачите себя.

Не будьте к себе слишком строги. Внимательность вовсе не означает, что вы не должны думать ни о чем другом, пока не освоите практику чувствования во всех областях жизни. Вы не сможете этого, даже если попытаетесь. Наиболее важно практиковать данное упражнение там, где это кажется трудным (в вашем случае на прогулке). Потом, если вам захочется пройтись по красивой аллее, думая о том, какие аллеи вы видели в прошлом, и если это доставляет вам удовольствие, то что же в этом плохого.

## **ГУРДЖИЕВСКИЕ ГРУППЫ**

*Студент: Я видел фильм «Встречи с замечательными людьми» о жизни Гурджиева, и мне очень понравились священные танцы. Можно ли отправиться в монастырь, который показан в фильме, чтобы научиться этим танцам и другим вещам?*

Вряд ли вам удастся попасть в этот монастырь. Фильм снимался в Афганистане, и съемочная группа едва успела выбраться оттуда до начала войны. Я полагаю, что там до сих пор неспокойно. Правда, Гурджиев говорил, что перестрелка может быть очень полезна для обучения чувствованию, смотрению и слушанию. Когда вокруг свистят пули, это сильно побуждает к тому, чтобы реально присутствовать. Будь внимателен, знай, когда пригнуться, или умри! Так или иначе, тот монастырь – специальная декорация для фильма, а не истинный источник вдохновения Гурджиева. Однако вокруг много монастырей, особенно католических, куда вы можете отправиться на ретрит. Некоторые из них предлагают организованные ретриты с инструкциями, другие предоставляют только помещение и обслуживание, так что вы сами организуете свою практику. Я знаю

людей, которые время от времени ездят в такие места и находят это очень полезным.

*Студент: А как научиться священным танцам?*

Это специальные упражнения в рамках гурджиевской методики. Они созданы самим Гурджиевым как синтез всего того, чему он научился во время путешествий по Востоку, применительно к людям Запада. Чтобы научиться этим танцам, лучше всего примкнуть к одной из групп «Гурджиев-Фаундейшн», хотя их практикуют и в некоторых других гурджиевских группах. Это очень полезные упражнения, и им очень трудно научиться, что сделано намеренно, для тренировки внимания, которое при этом выходит за собственные ограничения.

Если кого-то интересуют ортодоксальные гурджиевские группы, нужно сделать некоторые усилия и применить хитрость, чтобы связаться с ними. Они не афишируют себя, так что поиски их оказываются серьезным экзаменом. Если вы недостаточно заинтересованы и умны, чтобы найти их, значит, вы не совсем готовы выполнять «работу». Но другие группы широко оповещают о себе, считая такого рода «экзамен» бесполезным. Я полагаю, что можно привести достаточно доводов в пользу как одной, так и другой точек зрения.

*Студент: Не можете ли вы поделиться своим мнением об этих группах? Я сталкивался с объявлениями четырех или пяти подобных групп.*

Как правило, я не люблю о них говорить, и прежде всего потому, что мало о них знаю и не хочу высказывать мнения, основанного на слухах. Но что касается вообще вхождения в какую бы то ни было духовную группу, я всячески рекомендую прочесть предупреждения на этот счет в моей книге «Пробуждение».

*Студент: Что такое «Гурджиев-Фаундейшн», организация, о которой вы упоминали?*

Когда Гурджиев умер, встал вопрос о том, кто будет продолжать его дело. И как это обычно бывает, после смерти великого учителя, некоторые из его учеников начали утверждать, что являются наиболее достойными продолжателями учения, что лишь их путь является подлинным. «Гурджиев-Фаундейшн» – это организация, представляющая один из таких путей.

«Гурджиев-Фаундейшн» считает, что ее деятельность осуществляется с благословения Гурджиева. Это, наверное, самая большая из существующих групп. Я считаю ее основной гурджиевской группой.

Мне кажется, ей есть что предложить. Но, с другой стороны, она выглядит несколько окостенелой. Наверное, это относится и к другим гурджиевским группам, но утверждать этого не берусь. Знаю только, что некоторые из них опасно извращены.

Трудно сказать, насколько разные группы воплощают реальную традицию. Сравнивать их не так легко, как, скажем, стиральные машины или тостеры. И как вообще могут спящие люди оценить, насколько пробуждены другие, чтобы иметь возможность их пробудить? Например, шарлатан, чье мнение о себе самом сильно завышено, может вести себя с вами таким образом, что ваше обычное «я» расценит его как плохое обращение, но разве действительно пробужденный учитель не может сделать то же самое, если увидит в этом шанс пробудить вас? Если бы я знал, что есть возможность с высокой долей вероятности дать вам величайший из всех даров – пробуждение, разве я стал бы беспокоиться о том, что это может быть связано с сильными страданиями в обычном смысле слова? Но, с другой стороны, не приводит ли такая логика к рационализации садистских тенденций? Ведь это очень тонкие вопросы.

Некоторые утверждают, что Гурджиев и не собирался создавать какую-то традицию, что его работа была экспериментом, проведенным для некоего тайного братства пробужденных людей в Азии, чтобы проверить, насколько люди западной культуры готовы принять реальное учение. Но в то же время те, кто говорит это, представляют собственные организации, так что неизвестно, в какой степени эти мысли справедливы, а насколько они связаны с конкуренцией.

Я практичный и прискорбно непросветленный человек, и у меня нет возможности узнать правду о тайных организациях просветленных людей и об их намерениях. По мне, если вы благодаря какой-либо форме духовной работы имеете возможность научиться большей внимательности, сдержанности обыденного сознания, если вы благодаря этой работе становитесь более присутствующим и лучше понимающим, если вы становитесь добрее, то вы приобретаете нечто крайне ценное. Разумеется, здесь неплохо бы иметь социальную

поддержку или поддержку со стороны организации, но все организации опасны. Они имеют тенденцию превращаться в культовые. Почитайте прекрасную книгу Артура Дейкмана «Неверный путь домой». Организации имеют склонность соблазнять вас, предлагать вам продать вашу способность к большей сознательности в обмен на иллюзию и удовлетворение, получаемые от принятия и достижения престижного положения в группе, эксплуатируя таким образом нашу естественную потребность в дружбе и принятии. Если вы серьезно собираетесь присоединиться к какой-нибудь гурджиевской или вообще к какой-нибудь духовной группе, я вновь рекомендую прочесть главу о «духовной принадлежности» из моей книги «Пробуждение», колокол звонит.

За время нашего короткого совместного пребывания мы успели затронуть лишь самую малость тем, но мы обсудили основы внимательности в повседневной жизни. Ваши отклики – это ободряющие знаки того, что многие из вас начали практиковать правильно. Продолжайте! Практикуйте так, как будто все зависит от практики. Успехов вам! Практикуйте, как будто все зависит от молитвы. Я надеюсь, что какой бы путь или пути вы себе ни выбрали, то будет путь с сердцем, а методы, которые мы здесь обсуждали, помогут вам в вашем путешествии.

Только что очень своевременно прозвучал колокол. Время нашего совместного пребывания закончилось, и этот звук напоминает нам о возвращении в настоящее, о внимательности.

# **Приложение I**

## **РАСПРОСТРАНЕНИЕ**

### **ВНИМАТЕЛЬНОСТИ НА**

#### **ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ**

*Это приложение является перепечаткой моей статьи под тем же названием, вышедшей зимой 1990 года в «Журнале гуманистической психологии», т. 30, No 1, стр. 81-106. Перепечатывается с разрешения журнала.*

#### **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Все великие традиции согласны в том, насколько важно культивировать внимательность. Без внимательности мы живем в состоянии искаженного восприятия и грез, не действуя в соответствии с нашей собственной природой и с реальностью непосредственной ситуации, и таким образом создаем глупое и бесполезное страдание. Эта статья предназначена для читателей, которые уже убеждены в ценности культивирования повышенной внимательности, так что я не буду доказывать ее важность; я писал об этом, так же как и о поддержке этого положения в современной психологии, в другом месте (Tart, 1986).

Хотя традиция и рекомендует развитие внимательности во всех жизненных ситуациях, рекомендация, искусное обучение и практический акцент – это не одно и то же. Это в особенности касается буддийской практики, которая делает акцент на формальной сидячей медитации, не осуществляя специального эффективного обучения внимательности в повседневной жизни. Поскольку традиционная буддийская практика оказывает наибольшее влияние на людей, занимающихся медитацией, отсутствие средств



распространения внимательности на повседневную жизнь может стать серьезной проблемой для людей Запада, особенно потому, что большинство из нас хотят проживать всю свою жизнь как практику развития, а не как одинокую медитацию.

Эта статья посвящена использованию элементов менее известной традиции культивирования внимательности – гурджиевской традиции – для усиления внимательности в ситуациях повседневной жизни и для распространения внимательности из аудитории интенсивных медитативных занятий на повседневную жизнь. Даются специальные упражнения, а также принципы создания подобных упражнений.

Основная тема гуманистической и трансперсональной психологии – безграничные возможности человека. И, по контрасту жизнь в ограниченной, поистине стесненной ситуации. Это особенно справедливо для тех, кто излишне интеллектуален, кто слишком невнимателен к своей физической и духовной природе. Помимо препятствующих сознанию специфических защитных механизмов, существует также богатство текущего опыта, на которое мы не обращаем должного, полного, внимания.

*Внимательность*, ясное переживание опыта, или «присутствие», является основой в учебной практике буддизма (см., например, Dhiravamsa, 1975; Goldstain, 1987; Goldstain & Kornfield, 1987; Kornfield & Breiter, 1985; Sole-Leris, 1986). Во время встречи учеников буддизма, на которой я присутствовал в прошлом году, одна из выступавших рассказывала о том, что, несмотря на то что в ходе ретрита она обычно нарабатывала значительную внимательность, эта внимательность быстро исчезала, как только она покидала ретрит, и ей трудно было возобновить ее в повседневной жизни. Она хотела большей внимательности, но не знала, что можно для этого сделать, поскольку не могла проводить всю свою жизнь в ретрите. Это общая проблема для начинающих (а также и для продвинутых) практиков медитации.

В данной статье обсуждаются некоторые возможности более эффективного распространения внимательности, развиваемой в традиционной буддийской (или подобной ей) практике, на повседневную жизнь, группирующиеся вокруг трех ключевых тем: а) благотворное воздействие на внимательность групповой работы; б)

психологический принцип генерализации; в) практический опыт, извлеченный из другой традиции духовного развития – гурджиевской, – сосредоточенной на развитии внимательности в повседневной жизни. Я полагаю, что статья может представлять интерес для всех, кто уже умеет ценить большую внимательность в жизни и стремится к ней, и особый интерес для тех, кто учится медитативным дисциплинам, подобным буддийской *vipassane* (медитации прозрения или внимательности), и заинтересован в применении методов современной психологии и гурджиевских методов к тому, чтобы сделать традиционную медитативную практику более эффективной в современном обществе.

Мы обратимся и к практическому, и к теоретическому аспектам темы, так что будут описаны как принципы создания упражнений для усиления внимательности в жизни, так и несколько конкретных упражнений.

Прежде всего давайте проясним сам термин *внимательность*, поскольку он используется в духовной литературе в разных смыслах.

## **ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ**

В одном из употреблений термин «внимательность» (*mindfulness*) означает ясное, *осознанное* (*lucid*) качество сознавания (*awareness*) повседневного опыта жизни. Значительная часть обыденной жизни проводится в абстракциях и фантазиях о том, что могло бы произойти или уже произошло. Мы редко живем в настоящем, в единственно полном реальном моменте. Если вы едите мороженое и более живо, внимательно сознаете, каково мороженое на вкус именно сейчас, вместо того чтобы потеряться в мыслях о прошлых и будущих стаканчиках мороженого, ведущих далее к мыслям, далеко уходящим от мороженого, вы более внимательны.

В другом смысле внимательность – это качество сознавания, относимое к более глубоким и тонким процессам ума. Например, стараясь яснее и непосредственнее сознавать текущие телесные ощущения во время практики *vipassаны*, я могу внезапно заметить,

что существует скрытое предположение, действующее на краю моего сознания, но осуществляющее определенный контроль над ним. Может быть, это предположение, что определенные телесные ощущения «лучше» или «медитативнее», чем другие. Это может привести к пониманию того, что такого рода скрытые предпосылки вообще действуют во всех моих жизненных переживаниях. При этом я внимателен во втором смысле слова, различая более тонкий уровень ментального функционирования.

В третьем смысле термин «внимательность» относится к тому, что можно было назвать *сознаванием сознавания*, к полному сознанию себя (self-consciousness). Я имею в виду не обычное значение этого слова в английском языке, то есть неловкость, связанную с внутренними обязательствами или с процессами «супер-эго», а сознание себя в смысле отсутствия полной погруженности или полного отождествления с содержанием текущего опыта: некая часть ума, «нейтральный наблюдатель», или «честный свидетель» [27], продолжает более или менее объективно сознавать природу текущего переживания в связи с непосредственным существованием здесь и теперь. Например, печатая на компьютере, я могу быть полностью поглощенным тем, что я пишу, так что только сильные сенсорные стимулы могут привлечь мое внимание, или я могу (пользуясь гурджиевским термином) *помнить себя*: некая особая часть меня сознает, что значительная часть меня вовлечена в процесс писания, но одновременно с этим я знаю, что сижу в трясущемся вагоне на пути в университет, держа портативный компьютер на коленях, слыша на периферии сознания разговоры соседей, чувствуя свое тело и т.д. Я внимателен в том смысле, что ясно сознаю, что происходит, в то же время сознавая, что я сознаю это. Я помню себя.

В четвертом смысле внимательность может быть описана как продолжающееся и точное сознавание процесса сознавания, так что мысль сразу же распознается как мысль, восприятие как восприятие, эмоция как эмоция, фантазия как фантазия и так далее, и мысль не путается с эмоцией, а фантазия с восприятием.

На практике четыре названные смысла слова «внимательность» часто пересекаются. Кроме того, словесные определения могут только указать на внимательность, а не описать ее адекватным образом. Моей темой в этой статье является вопрос, как мы можем поддерживать

некоторые или все аспекты внимательности вне ситуации ретрита, среди сложностей и суматохи повседневной жизни.

Я старался культивировать внимательность, особенно внимательность типа самовоспоминания, в течение ряда лет с различным успехом [28]. Одно из интереснейших наблюдений, как моих, так и других людей, практиковавших внимательность, состоит в том, что в большинстве случаев не так уж трудно быть внимательным. Требуется лишь небольшое усилие, незначительный сдвиг внимания. Трудно *помнить о необходимости* делать это усилие!

Как в буддийских традициях, так и в работе Гурджиева считается, что нашим умом обычно управляют обстоятельства, в которых мы находимся, так что мы живем невнимательно и в *сансаре*, в своего рода сне наяву, вместо того чтобы со всей внимательностью находиться здесь и теперь. Буддизм часто выражает это в терминах влияния прошлой кармы, определяющей нашу судьбу. Гурджиев называет это *механичностью* обыденной жизни, говоря, что человека лучше всего считать *машиной*, управляемой внешними силами. Такое невнимательное проживание и действие ведет к неадаптивному поведению, которое, в свою очередь, приносит бесполезное страдание и увеличение механической кармы. Открытия современной психологии в значительной степени подтверждают эти положения (Tart, 1986), хотя и не связывают их с контекстом внимательности. Хотя в перспективе оба учения стремятся к развитию постоянной внимательности, независимой от внешних обстоятельств, мы сосредоточимся на развитии внимательности у тех, кто находится в начале пути, когда важны внешние обстоятельства, способствующие или мешающие нашей работе. Мы начнем с некоторых соображений относительно эффекта групповой работы.

## **ПОЛЕЗНОСТЬ ГРУППОВОЙ РАБОТЫ**

Если вы окружены другими людьми, которые, так же как и вы, стараются быть внимательными, это напоминает вам о вашем собственном намерении быть внимательными, и вы чаще совершаете

необходимые для внимательности небольшие усилия. Говоря языком Гурджиева, можно сказать, что окружающие вас люди служат «будильниками», помогающими вам пробудиться. Если же вы окружены людьми, которые ничего не знают о внимательности и не интересуются ею, то вам не только не напоминают о необходимости делать усилия внимательности, но вы еще и подвергаетесь разного рода гипнотизирующим межличностным влияниям, вызывающим и усиливающим состояние, которое я назвал *общепринятым трансом* (Tart, 1986), состояние сравнительной невнимательности в повседневной жизни, жизни в сансаре.

Давайте рассмотрим пример, основанный на моем собственном опыте и опыте других людей. Вы сидите, выполняя випассана-медитацию с открытыми глазами. Однако в течение последних нескольких минут вы ускользнули в какую-то фантазию, без всякой внимательности. Женщина, сидящая напротив вас, делает движение шеей, чтобы снять мышечный зажим. Когда вы видите ее движение, это прерывает вашу фантазию. Вы можете через мгновение отправиться в другую фантазию, или же в момент, когда ваша фантазия прервалась, вы можете вспомнить, что находитесь в ретрите для того, чтобы быть более внимательным, а не фантазировать. Вы делаете попытку стать более внимательным, а затем продолжаете сидеть в медитации с большей внимательностью. Это простейший уровень напоминающей функции в групповой работе: перцептивная реальность пребывания в группе напоминает вам о вашей цели.

В группе, практикующей внимательность, может возникать напоминающая функция и более высокого уровня. Продолжая наш пример, можно представить себе, что сенсорная стимуляция, которую вы получили, когда женщина, сидящая напротив вас, повернула голову, может не только прервать вашу фантазию; вы можете также заметить необычное качество ее движения, может быть, определенную осознанность или замедленность, что говорит вам о том, что она не только потягивается, но она потягивается внимательно. Это непосредственное наблюдение явной внимательности другого члена группы с еще большей вероятностью напомнит вам о необходимости самому стать более внимательным, а не ускользать в фантазию. Если вы решили работать над внимательностью, она в определенном смысле становится заразительной.

Степень внимательности, которую вы переживаете в ретрите, зависит, таким образом, от интенсивности вашей собственной практики, но на начальном уровне на нее также сильно воздействует *напоминающая функция*, реализуемая другими членами группы. Это, разумеется, обобщение, а индивидуальные случаи могут быть разными. Если вы вполне устойчивы в своей практике внимательности, это не так важно. Однако мой собственный опыт гурджиевских методов и групповой медитации показывает, что напоминание, получаемое от группы, является важным фактором почти для всех, даже для тех, чья собственная практика достаточно устойчива.

Можно в еще большей степени оценить, насколько важна помощь группы в усилении внимательности, если мы рассмотрим природу большинства групповых взаимодействий в повседневной жизни.

Предположим, мы разговариваем с несколькими коллегами в офисе. На поверхностном уровне мы дружелюбно настроены по отношению друг к другу, но на другом уровне мы можем быть соперниками в борьбе за продвижение по служебной лестнице. В результате наша беседа имеет скрытые уровни, такие, как, например, подразумеваемое соглашение, что мы демонстрируем поверхностное дружелюбие и не замечаем скрытого соперничества, чтобы сделать взаимодействие более гладким, избежать излишнего напряжения, которое было бы вызвано открытым соперничеством. Другим скрытым уровнем может быть стремление сохранить собственное представление о себе как о неагрессивном человеке. Третьим – получение полезной информации о намерениях конкурентов: дружественная интонация может убаюкать партнеров, так что они скажут больше, чем сказали бы, если бы помнили о соперничестве. На четвертом скрытом уровне мы можем посредством выражения спокойствия в ситуации соперничества демонстрировать свое превосходство.

Такого рода ситуация порождает сосредоточенное внимание, но вовсе не располагает к всеобщей, беспристрастной внимательности, равновесию, самовоспоминанию и точному наблюдению всего, что присутствует в действительности. Если вы не обучены поддержанию внимательности, вы будете автоматически блокировать общую внимательность, избегая таким образом напряжения посредством

вытеснения и подавления. Эта непосредственная цель, разумеется, не принимает во внимание цену, которую приходится платить. Я подробно останавливался в другой книге (Tart, 1986) на том, как большинство обычных взаимодействий усиливают и углубляют состояние общепринятого транса, в котором мы живем, независимо от их видимого содержания.

Основная причина того, что внимательность быстро исчезает после того, как человек покидает ретрит, состоит в том, что мы теряем напоминание, идущее от других участников, и подвергаемся обычным «напоминающим функциям», которые напоминают нам о «нормальности» и социальной желательности невнимательности.

Рассмотрим теперь такое важное психологическое понятие, как *обобщение*.

## **ОБОБЩЕНИЕ НАВЫКА**

Обобщение впервые формально было обнаружено в знаменитых павловских опытах по классическому обусловливанию. Голодная собака слышит звонок, через полсекунды за звонком следует пища. После повторяющегося сочетания звука и пищи собака начинает выделять слюну только на звук звонка. Звонок называется *условным стимулом*: условным потому, что собака обычно не выделяет слюну на звук звонка. *Обобщение стимула* состоит в том, что теперь и другие стимулы могут вызвать у собаки слюноотделение, в особенности если они похожи на звонок. Звонок, близкий по высоте тона, вызовет большее слюноотделение, а шорох – почти никакого. Чем больше новый стимул похож на условный стимул, тем вероятнее обусловленная реакция.

Во времена Павлова, как и в большей части последующей истории психологии, обусловливание интерпретировали как механическую реакцию, не включающую сознания, в соответствии с модным тогда (а в значительной степени и сейчас) механистическим мировоззрением. У высших животных мы также можем заметить процесс *научения*. Собака или человек в сходной ситуации понимают,

что за звонком последует награда, и мысль о награде вызывает телесную реакцию и связывается с психической реакцией. Например, вы слышите телефонный звонок и подходите к телефону. Это приобретенная реакция: не существует «естественной», генетически закодированной реакции, в соответствии с которой мы в ответ на звонок телефона поднимали бы трубку и говорили «алло» кому-то, кто физически не присутствует.

Обобщение стимулов относится к сознательному научению. Если мы научаемся отвечать определенной психической установкой или поведением на специфическую стимуляционную ситуацию, мы скорее всего будем реагировать так же на похожую ситуацию, в какой-то степени так же реагировать на менее похожую ситуацию и не реагировать таким же образом на явно иную стимуляционную ситуацию. Обобщение способствует воспоминанию. Например, на практике, студентам, у которых возникают трудности с процессом вспоминания необходимых знаний во время экзаменов, рекомендуют готовиться к экзаменам в той классной комнате, где будет проходить экзамен. Тождество стимуляционной ситуации облегчает вспоминание необходимой информации, это легче, чем если бы информация ассоциировалась с чувственным контекстом другой комнаты.

Я, разумеется, не имею в виду, что внимательность как таковая может быть обусловленной в том смысле, что она будет автоматически возникать в ответ на определенную стимуляционную ситуацию, подобную той, в которой она культивировалась ранее. Часто, сталкиваясь с тем, насколько трудно быть внимательным, я мечтаю о возможности быть внимательным автоматически и постоянно, но, исходя из моего опыта, внимательность всегда требует небольшого, но произвольного усилия. Она не возникает сама по себе. Однако обусловливание может напомнить вам, что вы хотели сделать усилие, чтобы быть внимательным. Таким образом, обусловливание может функционировать как напоминающий фактор, так же как групповая ситуация. Давайте снова рассмотрим типичную ситуацию медитации в ретрите. Она намеренно сделана весьма непохожей на ситуации повседневной жизни. Мы находимся в месте, специально обустроенном для этой цели, мы видим вокруг себя только товарищей по медитации, людей, играющих необычную социальную роль; мы целый день сидим в специальной медитативной позе; во время,



оставшееся от медитации, социальное взаимодействие сведено к минимуму. Эта специфичность придает ситуации в ретрите определенные преимущества для обучения различным аспектам внимательности.

Когда, например, мы только начинаем учиться внимательности, мы можем справиться лишь с небольшими отвращениями; если отвращений слишком много, мы ничему научиться не сможем. Так что обычные отвращения – социальное взаимодействие, телефонные звонки, почта, принятие решений, чтение художественной литературы, повседневные дела и прочее – сводятся до минимума или исключаются.

Приходится все же обходиться внутренними психологическими отвращениями, но общее количество отвлекающих факторов значительно меньше, и это дает больше возможностей справиться с ними и продолжать быть внимательными.

К сожалению, те самые качества, которые делают ситуацию ретрита столь благоприятной для начинающих обучаться внимательности, уменьшают возможности распространения практики внимательности на повседневную жизнь. Напоминающие функции, которые люди и ситуация реализуют в ходе ретрита, недоступны в обычной жизни. Ситуация ретрита слишком отличается с точки зрения внимательности (или напоминания о том, что мы хотим быть внимательными) от обычной жизни, чтобы быть распространенной на нее. В обычной жизни мы не сидим в медитативной позе и не прогуливаемся медленно в течение дня, так что нам не помогает особое чувство позы или обусловленный стиль движения. Мы не практиковали внимательность в социальном или деловом разговоре, во время принятия решения, чтения почты и так далее, так что неудивительно, что в этих ситуациях нам нелегко быть внимательными.

**ПРИСПОСОБЛЕНИЕ БУДДИЗМА К СОВРЕМЕННОЙ КУЛЬТУРЕ**

Я полагаю, что трудности распространения напоминаний, существующих в практике внимательности ретрита, на повседневную жизнь частично заложены в исторической и культурной традиции, которую необходимо разумно изменить, чтобы буддизм мог быть эффективным в западной культуре.

Исторически буддизм на Востоке складывался и институционализировался как преимущественно монашеская культура. Светские буддисты время от времени посещали монастыри для специальной практики, но главными держателями буддийской практики были монахи и монахини. *Жизнь была для практиков буддизма сплошным ретритом.* Проблем распространения особой практики внимательности на обычную жизнь не возникало, потому что не было почти никакого разделения: монашеская жизнь, как правило, и была «обычной жизнью» для основных практиков буддизма.

Сейчас это, однако, не так, и, по-видимому, монашеское существование не станет основной формой буддийской практики на Западе. Западные светские практики хотят медитировать, становиться внимательными, достигать некоторой степени просветления. Я полагаю, что ради максимальной эффективности необходимо найти правильные пути модификации процедур обучения в ретрите таким образом, чтобы они помогали развивать внимательность в широком спектре ситуаций, простирающихся от ретрита до повседневной жизни, помогали распространять внимательность на повседневную жизнь.

## **РАБОТА ГУРДЖИЕВА**

Г.И.Гурджиев одним из первых попытался сделать восточные духовные практики подходящими и эффективными для современных западных людей. Он родился между 1872 и 1877 гг. в Александрополе (сейчас это территория Армении). Ребенком он был подвержен влияниям как восточной, так и западной культуры, позже, в конце столетия, много путешествовал по Востоку. Хотя он намеренно препятствовал возможности проследить источники его учения,

поскольку хотел, чтобы люди сами проверяли полезность его идей, а не принимали их под влиянием его личного авторитета или интереса к «таинственному Востоку», очевидно, что он имел значительные контакты с буддийскими, индуистскими, суфийскими и восточно-христианскими источниками. Его главной темой было утверждение, что человек «спит», находится в состоянии сансары, что его восприятие, мышление и чувствование искажены автоматизированными убеждениями и эмоциями. «Пробуждение» к более высоким уровням сознания является для него единственной достойной целью.

Основные гурджиевские практики – *самонаблюдение* и *самовоспоминание* – предназначены для развития большего понимания и внимательности в ситуациях повседневной жизни. Далее я кратко опишу эти практики (более детальное и практическое описание можно найти в моей книге «*Пробуждение*» (Tart, 1986), а также в традиционных источниках, таких, как Nicoll (1984), Ouspensky (1977), Speeth (1976), Walker (1974) и др. Хотя Гурджиев соглашался, что специальные ситуации обучения и ретриты могут быть полезны, вместе с тем он считал, что внимательность следует развивать и применять в обычной жизни, в которой мы живем. Технически упрощенная ситуация ретрита может даже препятствовать способности к полной внимательности, потому что там отсутствуют многие стимулы, вызывающие наши автоматические, невнимательные, реакции, и мы не можем практиковать внимательное обхождение с ними.

В качестве иллюстрации можно напомнить, что в ретрите снижено социальное взаимодействие с другими людьми, а немногие имеющиеся проявления взаимодействия носят позитивный и заботливый характер. В обычной жизни люди часто обходятся с нами недружественно, и даже эмоционально или вербально нападают на нас. Чтобы совершенствовать внимательность в такого рода стрессовой ситуации, Гурджиев поселил у себя в Институте некоего русского эмигранта. Эмигрант совершенно не интересовался его идеями, но был очень полезен для тренировки внимательности учеников в ситуации стресса: это был крайне неуживчивый, вызывающий раздражение человек (Peters, 1964). Он являлся, говоря словами Кастанеды, «достойным противником» для учеников,

имеющих такую задачу. Однажды, когда ученики сыграли с ним злую шутку, он уехал. Гурджиев немедленно отправился за ним в Париж и обещал ему большую сумму денег, только за то, чтобы он вернулся.

## САМОНАБЛЮДЕНИЕ И САМОВОСПОМИНАНИЕ

*Самонаблюдение* необходимо потому, что мы живем в сансаре, в состоянии постоянной иллюзии и самообмана. Поскольку это активное, *динамическое* состояние, а не просто свод дурных привычек, его, с точки зрения Гурджиева, часто невозможно изменить с помощью одного лишь намерения. Его нужно тщательно рассмотреть, прежде чем предпринимать какие-либо значительные изменения, иначе такие попытки могут привести к неприятным последствиям. Это соответствует представлениям современной психологии, согласно которым многие наши проблемы являются выражением серьезных конфликтов, так что, если вы просто проработаете какой-либо частный способ выражения, конфликт может выразить себя иначе. Самонаблюдение – это практика нейтрального наблюдения проявлений своей психики, превращения в *честного свидетеля*, или *объективного наблюдателя*, себя. Это, разумеется, трудно, потому что мы, как правило, отождествляемся со своими мыслями, чувствами и действиями и скорее оправдываем их, чем наблюдаем и объективно изучаем. Однако при соответствующей затрате усилий можно получить значительные знания о функционировании нашего обычного ума – того, что Гурджиев называл *ложной личностью*, поскольку многое в ней обусловлено обществом и другими людьми, а не выбрано нами самими. Тогда могут наступить изменения, способные привести к увеличению количества доступной энергии, поскольку эта энергия не будет автоматически расходоваться на работу ложной личности – обычного, общепринятого сознания.

*Самовоспоминание* – это нечто подобное самонаблюдению и способствующее ему. Оно состоит в том, чтобы намеренно отделить часть сознания для просматривания всех прочих действий психики, создавая таким образом внимательность. Самовоспоминание в пределе

подразумевает сознание себя вне зависимости от того, что происходит внутри и вовне, но практически для начинающего можно ясно сосредоточиться на внешних событиях, одновременно сознавая до некоторой степени свое тело. Сознание тела функционирует как якорь, закрепляющий человека в настоящем. Поскольку ощущение тела существует только здесь и теперь, оно препятствует потере себя в мыслях или фантазиях или полному поглощению внешней ситуацией при потере контакта с самим собой. Оно подобно постоянному возвращению к слежению за дыханием в випассане, когда вы обнаруживаете, что ускользнули в свои мысли.

Это упрощенное описание довольно сложного процесса, так что читателя, заинтересованного в подробностях, я отсылаю к упомянутым выше источникам.

## **ПРАКТИКА ГУРДЖИЕВСКИХ МЕТОДОВ**

Самонаблюдение и самовоспоминание следует практиковать во всех аспектах повседневной жизни. Как и медитация, это нелегко для начинающих. Хотя обычно для того, чтобы быть внимательным таким образом, нужно лишь небольшое усилие, *трудно помнить* об этом усилии. Успех в этих практиках (которые часто переплетаются друг с другом) очень впечатляет. Любое обычное действие, вроде приготовления чашки кофе, может стать «обычным-и-все-же-необычным», если выполнять его внимательно. Гурджиевская работа может быть очень полезной в привнесении внимательности и ее внутреннего удовлетворения в повседневную жизнь.

Чтобы рассмотреть некоторые возможности гурджиевских методов, в особенности в отношении распространения внимательности на повседневную жизнь, я кратко опишу типичный день такой работы, опираясь на собственный опыт и опыт других людей. Это, конечно, очень сжатое описание – я концентрирую многие часы опыта на нескольких страницах, поскольку обычный опыт внимательности более растянут во времени.

Полезность следующего описания, так же как и большей части этой статьи, зависит от того, в какой мере читатель ценит развитие внимательности и в какой мере его личный опыт показал ему, что развивать ее нелегко. Без этого хотя бы небольшого опыта нижеследующие описания могут показаться неоправданным раздуванием совершенно простых действий. С другой стороны, они могут побудить читателя, который еще не научился ценить и практиковать внимательность, обратиться к самонаблюдению.

Типичный день гурджиевской работы начинается с утреннего пробуждения. Несколько минут сразу же посвящаются упражнению (см. Tart, 1986) на просматривание тела, нечто вроде «приборки» в современных формах випассаны. Это утреннее упражнение имеет множество функций; две основные – начать день с сознания того, что происходит в теле, и напомнить себе, что ты собираешься быть внимательным в течение дня. Утреннее упражнение ведет непосредственно к самонаблюдению и самовоспоминанию.

Умывание, одевание, завтрак – все это может рассматриваться как повод к самонаблюдению и самовоспоминанию. Переход к месту дневной работы – еще одна такая возможность. Я упоминаю об этом вкратце, но потенциально это такая же богатая почва для самонаблюдения и самовоспоминания, как последующая более организованная работа.

Вы появляетесь на месте работы, внимательно просматриваете список назначений и обнаруживаете, например, что вы назначены в строительную группу, которая должна обшивать дранкой стену дома. Вы никогда не делали ничего подобного раньше; возможно, именно поэтому вы назначены на эту работу. Помня о внимательности по крайней мере к некоторым ощущениям тела, а также ясно созная внешний мир, вы идете (может быть, несколько медленнее и внимательнее, чем обычно) в кладовую и берете себе молоток и коробку гвоздей. Другие тоже идут в кладовую и выходят из нее, неся различные инструменты, так что вам нужно быть очень внимательным относительно своего и их движений: ведь не было бы подлинной внимательности, если бы вы были внимательны только внутри себя, но при этом наткнулись на кого-нибудь, кто несет пилу!

У стены, к которой вы идете, несколько человек уже работают. Женщина, которую вы знаете, сообщает вам, что она распоряжается

строительной командой, и дает вам инструкции относительно того, что делать и как делать. Если вы мужчина, это может быть очень богатой ситуацией для практики самонаблюдения и самовоспоминания. Предположим, например, что вам свойственно глубокое чувство неуверенности в себе. Чувствуете ли вы раздражение по поводу того, что вам, мужчине, дает указания женщина? Причем указания относительно традиционно мужской работы? Не появляется ли у вас чувство смущения из-за того, что вы, мужчина, не умеете делать эту сугубо мужскую работу? Не отождествляется ли ваше сознание с раздражением, что вы получаете указания от женщины? Может быть, легкий внутренний налет подобного раздражения скрывает еще более неприятное чувство неуверенности в себе и смущения?

Можете ли вы во время этих наблюдений настолько помнить себя, чтобы избежать отождествления с этими возникающими чувствами? То есть можете ли вы быть достаточно внимательным, чтобы действовать из более ясного, более внимательного места, помня себя, свое (неординарное) «я», которое находится здесь для того, чтобы узнать что-то о себе и о практике внимательности? Можете ли вы уделить полное внимание инструкциям, так чтобы их не пришлось вам повторять? Если вы нуждаетесь в пояснениях, можете ли вы попросить их, не дополняя это проявлением, скажем, своего раздражения?

И вот вы начинаете приколачивать дранку, по-прежнему наблюдая и помня себя. Или вы забыли о том и о другом? Если так, то, как и в медитации, вы вновь возвращаете ваше внимание к заданию. Вы опять начинаете приколачивать щепу. Достаточно ли у вас необходимого для этой работы внимания, чтобы, например, ваши гвозди входили в стену прямо и не раскалывали дранку? Насколько положение вашего тела удобно и эффективно? Нет ли ненужного напряжения? Нет ли каких-нибудь эмоций, связанных с напряжением тела, вроде раздражения от предыдущего взаимодействия, с которым вы все еще отождествлены и которое проявляется теперь иным образом?

Предположим, вам не удастся с достаточной внимательностью сосредоточиться на приколачивании дранки. Ваш ум продолжает воспроизводить вчерашнюю ссору с другом. Однако, поскольку вы стараетесь быть внимательным и сосредоточенным на том, что делаете непосредственно здесь и теперь, воспроизведение ссоры в вашем уме не происходит столь автоматически, столь механически, как обычно.

Вы в большей мере сознаете его. Вы, по крайней мере, более внимательны, чем обычно. Может быть, вы даже заметите некоторые обычно ускользающие от вас аспекты того, как вы чувствуете себя, когда сердитесь.

Мимо проходят другие члены группы, некоторые из них вызывают у вас неприязнь. Однако в каждом из них есть некая внимательность, которая напоминает и вам, что вы стараетесь практиковать внимательность, и вы так и делаете. Вы сразу же чувствуете свою неприязнь более ясно и понимаете, что это касается ссоры с кем-то на работе на прошлой неделе, кто физически напоминает вам проходившего мимо человека, и вы видите процесс проекции в действии.

Предположим, вам удалось быть довольно внимательным. Это прекрасный день, и ваша работа получается хорошо, вы наслаждаетесь моментом, и внимательность, которую вы практикуете, добавляет свои оттенки тонкой радости и света к существованию. Вдруг появляется посыльный и велит вам прекратить работу и идти на передний двор, чтобы получить инструкции относительно того, как поливать кусты роз. Вы имеете богатые возможности наблюдать свои привязанности. Связаны ли ваша внимательность и ваше хорошее самочувствие с приколачиванием дранки? С вашими успехами в этом действии? Привязались ли вы к нему? Думаете ли вы, что это лучшая, более подходящая работа для того, кем вы себя считаете, чем поливка роз? Если возникают подобные тонкие (или не такие уж тонкие) чувства, можете ли вы по-прежнему практиковать самонаблюдение и самовоспоминание?

Или, предположим, вам велено присоединиться к команде, моющей кухню, и стать ее руководителем, говоря другим, что им следует сделать. Как вы займетесь этим? Не заметите ли вы своего рода эмоционального опьянения, связанного с возможностью власти? Если это произошло, можете ли вы быть внимательными к чувствам, которые лежат за потребностью ощущать себя «главным»? Можете ли вы быть достаточно внимательны, в достаточной мере помнить себя, чтобы не дать этим чувствам повлиять на то, как вы велите кому-то подмести кухонные ступени? Можете ли вы сказать что-то вроде: «Боб, подмети в кухне лестницу и выбрось мусор в бачок», и сделать эту коммуникацию совершенно нейтральной, не означающей ничего



кроме того, что говорится, без излишнего подтекста, что-де «я здесь приказываю, признавайте мой авторитет, делайте то, что я говорю»?

И так продолжается день. Может быть, вы будете выполнять одно задание в течение всего дня (что происходит с вашей внимательностью без приятности новизны, когда вы устали, замерзли или когда вам все надоело?) или вы будете часто менять занятия. Может быть, будут проведены короткие собрания, когда учитель поговорит о практике внимательности или где могут быть заданы вопросы. Можете ли вы поддерживать внимательность, задавая свой вопрос? Пребывание с другими, кто говорит внимательно, может стимулировать глубокую внимательность в вас самом. Вы можете прерваться, чтобы выпить чашечку кофе, и это тоже может быть поводом практикования внимательности.

Настает время отправляться домой. Дадите ли вы своей внимательности уйти, как обузе, и ускользнете ли обратно в кажущуюся удобной механичность повседневных мыслей, чувств и действий? Если да, можете ли вы наблюдать эту механичность и чему-то при этом научиться? Рабочий день никогда не кончается, он только меняет свои формы.

Очевидно, что ситуация такого рабочего дня при всей своей специфичности больше похожа на повседневную жизнь, чем ситуация классического медитативного ретрита. Вы разговариваете с другими, отдаете или получаете приказания, принимаете какие-то решения, моете посуду, поливаете растения и делаете много подобных вещей в повседневной жизни, так что практика внимательности может распространиться на ситуации повседневной жизни гораздо легче, чем в случае медитативного ретрита. Вам по-прежнему нужно делать усилие, чтобы быть внимательным, но обычная жизнь часто может напоминать вам о ситуации, в которой вы практиковали внимательность, и вы снова можете совершить это усилие. Это может быть более глубокая внимательность, чем если бы ваше усилие не имело поддержки, поскольку она связана с предыдущим случаем внимательности в ситуации рабочего дня. То есть внимательность может как бы «собираться» вокруг определенных областей.

Как буддизм, так и гурджиевская работа – системы, утверждающие, что могут провести человека к степени просветленности, намного превосходящей обычное человеческое функционирование. Я говорю «утверждающие», поскольку не пережил лично высших достижений ни одной из этих дисциплин, так что не могу здесь иметь собственного мнения. С точки зрения моего личного опыта как начинающего на обоих путях, их методы достижения внимательности кое в чем похожи, а кое в чем отличаются.

Оба пути рекомендуют внимательность во всех областях жизни, так что их принципы во многом сходны. Я получил некоторый опыт в дзен, в некоторых формах буддизма тхеравады и в некоторых формах тибетского буддизма. С точки зрения моего ограниченного опыта в буддийской практике я могу отметить, что здесь акцент делается на внимательности, создаваемой в формальной медитации, то есть технически упрощенной, спокойной и не требующей слишком много внешней ситуации. Следовательно, здесь я могу быть внимательным к очень тонким аспектам опыта, когда «шум» моего обычного ума смолкает. Гурджиевские методы практикуются преимущественно среди гула повседневной жизни. Следовательно, здесь в меньшей степени возможны (хотя и не полностью отсутствуют) прозрения в тонкие аспекты ума, но больше прозрений в области обычно скрытой динамики отношений с миром и другими людьми, прозрений, которые, по крайней мере в моем опыте, реже встречаются в формальной буддийской медитации.

Я не говорю сейчас о сравнении буддизма как формальной системы и гурджиевских формальных представлений о работе. Важно культивирование внимательности как таковой и ее влияние на психологическую и духовную эволюцию. Точное наблюдение того, что происходит здесь и теперь, является сутью дела, а какой концептуальной системе это соответствует – вопрос вторичный. Как Гурджиев, так и Будда побуждают своих учеников исследовать истину психологических и духовных событий с помощью непосредственного, погруженного во внимательность опыта, а не принимать учения только на веру.

Таким образом, основная мысль этой статьи состоит в том, что для нас, начинающих, использование некоторых аспектов

гурджиевской работы может быть полезным для распространения внимательности, культивируемой в ретритах, на повседневную жизнь, а также и для непосредственного культивирования внимательности в повседневной жизни. Точно так же внедрение занятий випассаной в традиционную гурджиевскую работу может помочь процессу развития всеобъемлющей внимательности.

Такое внесение новых элементов в традицию – экспериментальная работа. Ее следует осуществлять так внимательно, как только возможно, тщательно оценивая результаты и внося необходимые поправки

В заключение этой статьи я опишу некоторые общие правила разработки специальных упражнений на внимательность, а затем представлю несколько конкретных упражнений, которые можно было бы ввести в традиционные буддийские ретриты к их концу как эксперименты, способствующие распространению внимательности на повседневную жизнь.

## **ОБЩИЕ ПРАВИЛА РАЗРАБОТКИ УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ ВНИМАТЕЛЬНОСТИ**

Прежде всего, существует только одно правило для разработки упражнений, развивающих внимательность, а именно: *быть внимательным во всем самому и экспериментировать с различными практиками, которые помогают быть внимательными и другим. Экспериментирование* означает, что вы проверяете настолько объективно, насколько возможно, как работают те или иные процедуры, а не опираетесь на концептуальные системы. Поскольку стремление всегда быть внимательным слишком неопределенно для большинства из нас и поскольку мы легко об этом забываем, нам поначалу может помочь развитие внимательности с помощью особых упражнений.

Во-вторых, это – всего лишь *упражнения*, а не правила для жизни. Это следует помнить как ученикам, так и инструкторам, потому что

слишком легко увлечься идеями и превратить технические средства в «учение» и правила.

В-третьих, упражнения на внимательность обычно выглядят глупо с точки зрения интеллекта. Так что правильный способ их оценки – практикование, а не формирование суждения в результате чтения.

В-четвертых, упражнения будут работать лишь временно: они постепенно «снашиваются». Они дают возможность практиковать внимательность, но внимательность – это небольшое усилие, которое нужно осуществлять самому. Благодаря новизне и/или создающим напряжению характеристикам упражнения, уровень активности возрастает и быть внимательным становится легче, но новизна со временем исчезает. Иногда воздействие упражнения может быть восстановлено посредством его модификации, но через некоторое время от определенного упражнения следует отказываться. Промежуток времени, через который упражнение становится бесполезным, различен у разных людей, так что здесь трудно установить общие правила. В моем личном опыте одни упражнения теряли свое особое стимулирующее воздействие через несколько минут, другие работали (с перерывами) годами.

В-пятых, выполнение упражнения в течение определенного времени и столь же определенное его прекращение дают возможность позже использовать его снова. Попытка быть внимательным все время или неопределенный период времени быстро «истощит» упражнение.

В-шестых, техника упражнения – это не то же самое, что внимательность, которую оно призвано развить. Не обманывайте себя тем, что, выполняя отдельные этапы упражнения, вы автоматически становитесь внимательными. Когда вы обнаруживаете несколько раз, что выполняете упражнение невнимательно, это сигнал к тому, что надо оставить его, по крайней мере на некоторое время.

В-седьмых, в упражнениях на внимательность может быть полезным умеренное количество напряжения (физического, интеллектуального или эмоционального), поскольку внимательность превращает это напряжение в свободную энергию, способную интенсифицировать сознание. Однако если напряжение слишком велико, это может активизировать автоматические защитные механизмы, захватывая все внимание и делая внимательность затруднительной. Индивидуальные различия здесь велики;

упражнение, которое для одного легко и действует освобождающе, может вызвать значительную нервозность в другом.

Практически я часто организую упражнения на внимательность в серию, начиная с легких, малонапряженных и постепенно увеличивая напряжение до высокого уровня. Это дает участникам возможность наблюдать меру и качество напряжения, которое мешает внимательности. По мере того как напряжение намеренно увеличивается, разумно время от времени открывать «предохранительный клапан», то есть давать людям возможность сказать, что для них напряжение слишком велико, чтобы практиковать внимательность при таких условиях. Рассмотрим теперь несколько конкретных упражнений. Я расположил их по порядку – от самых легких до самых трудных – в соответствии со своими представлениями, но порядок может быть иным для других людей.

### **УПРАЖНЕНИЕ ПРИ ВХОДЕ В ДВЕРЬ**

Это упражнение использовалось в дзенском центре Грин-Галч под Сан-Франциско. Предлагается быть внимательными: подходя к двери, контролировать свою инерцию и первый шаг через порог делать той ногой, которая находится со стороны дверных петель. Таким образом дверь напоминает о внимательности. Это упражнение легко перенести в повседневную жизнь, так как в ней мы проходим через множество дверей.

Упражнения подобного рода, требующие определенной поведенческой реакции наряду с внимательностью, имеют тот недостаток, что через некоторое время поведение становится автоматическим и обусловленным. Насколько быстро это происходит, зависит от человека. Когда поведение становится автоматическим, появляется сильная тенденция *фантазировать* о внимательности в этой ситуации, вместо того чтобы действительно быть внимательным.

В таком случае лучше его прекратить: прекратить, как только возникает автоматичность, с тем чтобы не подкреплять фантазии. Или можно сделать упражнение более сложным: как только вы замечаете

тенденцию к автоматичности, вы можете, например, добавить правило, что будете переступать порог таким образом по понедельникам, средам и пятницам, а по вторникам, четвергам и субботам – с другой ноги; по воскресеньям же вы проходите через дверь с той ноги, которая оказалась впереди.

Другой особенно полезный способ избавиться от автоматичности состоит в использовании упражнений, в которых вы получаете сенсорную *обратную связь*, связанную с тем, внимательны вы или нет. Многие из практических заданий во время гурджиевской работы содержат этот элемент. Например, когда вы невнимательно прибиваете что-то гвоздями, вы согнете больше гвоздей и оставите больше следов от молотка на дереве. Я обнаружил также, что в этом отношении очень полезны занятия айкидо. Когда я стою на мате, грезя о том, как я внимателен, захват моего партнера может оказаться более быстрым и опередить меня. Если же я действительно внимателен и присутствую, у меня больше времени, чтобы успешно справиться с ситуацией.

## **УПРАЖНЕНИЕ С АВТОМАШИНОЙ**

Мы, западные люди, не только проводим много времени в своих машинах, но и испытываем по отношению к ним сильные чувства. Внешний наблюдатель мог бы даже предположить, что они являются у американцев объектами своего рода религиозного почитания и что вокруг них формируются самые разные культы. Поэтому упражнение сознания, связанное с машинами, может быть полезным для перенесения внимательности в повседневную жизнь. Приведенное далее упражнение можно использовать к концу ретрита, когда большинству его участников предстоит уезжать на личных автомашинах.

Пусть поднимутся участники ретрита, чьи машины припаркованы рядом с домом. Те, кто приехал на общественном транспорте, могут выбрать себе среди участников семинара партнера для работы, желательно такого, с кем они не очень знакомы. Водители и их партнеры не должны ничего говорить во время этого упражнения.

Каждому водителю следует внимательно (и несколько медленнее, чем обычно) выйти к машине вместе с напарником. Он должен остановиться около нее, внимательно ее осмотреть, отмечая свои внутренние реакции и отношение к объекту. Потом водитель внимательно подходит к машине, достаточно близко, чтобы дотронуться до нее, но пока не дотрагивается.

А теперь – внимание! Дотроньтесь до машины, мягко, с чувством, как вы прикоснулись бы к ребенку или к возлюбленной. Будьте внимательны к своим переживаниям.

Затем хозяин машины внимательно вставляет ключ в замок и, будучи внимателен, решает находиться в контакте с чувствами и быть внимательным каждый раз, когда этот ключ входит именно в этот замок в течение следующих двух недель. (Решение быть внимательным в определенной ситуации, принятое в состоянии внимательности, может быть очень полезным.) Не отпирая дверь, хозяин внимательно вынимает ключ из замка и отдает его партнеру, после этого внимательно поворачивается и уходит обратно в дом. При этом он внимателен ко всем возникающим в нем чувствам.

Его партнер (если партнера не оказывается, это может делать сам хозяин машины) открывает дверцу, залезает внутрь и внимательно осматривает салон. Затем он садится на место водителя и смотрит вперед, как во время езды. Он вставляет ключ в зажигание, поворачивает его достаточно далеко, чтобы можно было завести машину, но не включает стартер. Затем он выключает зажигание, вынимает ключ, вылезает из машины и запирает ее. Если это делает хозяин машины, он может внимательно принять решение, что будет приходить в чувство и быть внимательным каждый раз, когда этот ключ входит именно в этот замок в течение двух недель. Если это делает партнер, у которого нет собственной машины, он может принять внимательное решение становиться внимательным каждый раз, когда у него в руке оказываются какие бы то ни было ключи в течение следующих двух недель.

Партнер внимательно возвращается в дом, медленно подходит к хозяину машины с ключами в руке и возвращает их.

**ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ПАСЬЯНСА**

В детстве я часто играл в карты, раскладывая несколько измененный «клондайкский» пасьянс [29]. В последнее время я обнаружил, что, когда мне нужно чем-то занять себя во время напряженного ожидания, пасьянс может быть прекрасным упражнением. В самой идее игры в карты ради упражнения внимательности содержится нечто необыкновенное!

Я полагаю, что этот пасьянс может быть использован как упражнение по развитию внимательности средней трудности, прекрасно подходящее для распространения внимательности на повседневную жизнь. Другие пасьянсы, наверное, также годятся для этой цели.

Сама игра требует того, чтобы вы были внимательны, следя, какие карты открыты, внимательны к их номеру и масти. Вы должны быть готовы к возможным ходам, потому что если вы упускаете возможный ход, то вы его теряете. Иногда вам приходится принимать стратегическое решение, выбирая лучший из двух или более возможных ходов. Вам нужно внимательно сдавать карты и проходить (тройками) оставшуюся колоду, пока вы либо выигрываете, либо оказываетесь в тупике без возможности дальнейших ходов. Физический мир вокруг вас может отвлекать вас от игры, но вам не следует пропускать ходы. В сравнении с классической випассана-медитацией здесь добавляются физические движения, счет и принятие решений, так что это ближе к жизни.

Добиться адекватного внимания к игре и стремлению победить (при поддержании внимательности) – богатое опытом задание, хотя и не такое сложное, как обычное социальное взаимодействие. Наблюдение имеющих место умственных и эмоциональных феноменов, применимое ко многим областям жизни, здесь вполне возможно, что я покажу, описывая типичный случай своей игры.

Я внимателен, сидя за столом, видя комнату, слушая шуршание карт, которые я тасую, ощущая координацию движений, нужную, чтобы тасовать карты. Я должен отсчитать первые семь карт, чтобы образовать игровое поле. Это создает некоторую инерцию и собственный ритм; удастся ли мне остаться внимательным, или я до такой степени вовлекусь в отсчет, что потеряю восприятие непосредственных чувственных ощущений? Проявляется нетерпение,



стремление установить поле, принуждающее меня действовать быстрее. Могу я оставаться внимательным и продолжать играть без ускорения? Или начну сдавать быстрее, стараясь по-прежнему оставаться при этом внимательным? Могу ли я намеренно сдавать медленнее, чтобы увеличить свое нетерпение и сделать его более заметным для себя? Могу ли помнить о сознании качества тактильных ощущений от каждой карты, когда я ее кладу, будучи внимательным к тому факту, что я сознаю эти тактильные качества, что я направляю свое внимание к большей внимательности?

Я кончил раскладывать карты и вижу, что у меня нет тузов, с которых я мог бы начать, и открыты только черные карты, так что нет возможности действовать. Появляется вспышка разочарования! Могу ли я оставаться внимательным к этой эмоции, точно прочувствовать ее вкус? Я начинаю просматривать остальную колоду, и тут начинают появляться красные карты, которые могут покрыть черные карты на табло. Я начинаю волноваться, внимательность ускользает по мере того, как мое внимание вовлекается в приятное чувство, связанное с тем, что я имею возможность выиграть эту игру. Прикосновение к картам, их шуршание, когда я выкладываю их, и периферическое поле зрения начинают сужаться и теряться. О, оставайся внимательным к этим чувствам! Немного внимания, и вот я опять чувствую карты в своих руках, слышу их шуршание, вижу стол, за которым сижу, и при этом все еще чувствую возбуждение по поводу возможного выигрыша партии, вижу, как это возбуждение привлекает меня, остаюсь внимательным к тому, что сильно переживаю все это.

Но после первой удачи ничего больше не появляется. Мысли говорят мне, что я попаду в тупик и потеряю этот кон. Мое внимание начинает вовлекаться в чувство разочарования, но я отмечаю это чувство и ухитряюсь поддерживать внимательность. Чувство разочарования связано с желанием спешить, быть менее внимательным, покончить с этим, раз уж я все равно проигрываю. Я снова теряю на минуту внимательность и возвращаюсь как раз вовремя, чтобы заметить, что ход игры снова меня волнует. Я начинаю выигрывать! Я снова теряю внимательность на полминуты, мое внимание привлечено (или притянута) мыслью о победе, затем я ухитряюсь снова вернуть внимательность. Я вспоминаю: не говорит ли буддизм о том, что чувства преходящи? Каждое кажется вечным, когда

я теряю внимательность и вовлекаюсь в него, и все же я вижу, что они приходят и уходят как ветер, по мере того как меняется ситуация карточной игры.

Если вы действительно достаточно внимательны, чтобы видеть эту быструю игру эмоций, это может быть очень волнующим!

Эта ситуация пасьянса похожа на взаимоотношения людей. Мы вовлечены в «игры» – человеческие взаимодействия по определенным правилам. Первоначальный «расклад» карт радует или огорчает нас, наше настроение поднимается и падает по мере того, как изменяется ситуация, как внимательность и поглощенность приходят и уходят. Однако эмоциональные ставки, как правило, выше, когда мы играем с другим человеком, а не в искусственной ситуации с колодой карт.

Более сложная форма этого упражнения предполагает карточную игру для двоих, чтобы включить компонент взаимодействия.

### **СВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ И ОТЧЕТ О «ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ»**

Полезное упражнение для развития внимательности во время межличностных взаимоотношений можно взять из гештальттерапии; это упражнение под названием «*континуум сознания*», предлагается здесь с некоторыми изменениями, чтобы помочь обоим партнерам быть более внимательными.

Участникам группы предлагается выбрать партнера, желательно не слишком близко знакомого. Работать с друзьями или возлюбленными гораздо труднее, потому что между ними существует негласный договор о поддержании отношений в определенных рамках.

Партнеры садятся напротив друг друга, чтобы иметь возможность видеть лицо и тело друг друга. Подходит традиционная медитативная поза (возможны и менее формальные позы). Партнеры решают, кто первым возьмет на себя роль говорящего; второй при этом будет нейтральным свидетелем.

По сигналу ведущего говорящий начинает непрерывно рассказывать, что он осознает в настоящий момент. Речь идет именно о непосредственных переживаниях, а не о каких-то ассоциациях или

анализировании. Например, когда я печатаю, я сознаю прикосновение пальцев к кнопкам, переживаю фрустрацию по поводу того, что описание происходит медленнее, чем разворачиваются переживания, так что я не могу описать весь мой опыт, ощущаю, что мои пальцы несколько опухают, чувствую напряжение в пояснице, мелькает аналитическая мысль, что мне следовало бы расширить объем опыта, мысль о том, что может подумать обо мне и моем занятии человек, сидящий напротив меня, я вспоминаю страх, который возникает у меня при этом упражнении оттого, что у меня может появиться социально неприемлемая мысль о партнере, которому я описываю свой текущий опыт вроде сексуальной мысли, и так далее. Заметьте, что в конце я был на границе между переживаниями «здесь и теперь» и сползанием в воспоминания или анализирование.

Самая трудная форма этого упражнения – договориться о непрерывном сообщении обо всех текущих переживаниях, поскольку у нас действительно есть социальные табу, которые невозможно полностью убрать просто посредством инструкции говорить обо всем. Поэтому, вводя это упражнение, я обычно дополняю его указанием, что если говорящий испытывает переживание, сообщать о котором он считает излишним, он просто говорит об осуществлении цензуры и переходит к следующему переживанию. Например: «Я чувствую напряжение в ногах, теперь умалчиваю, теперь я чувствую смущение по поводу своего умалчивания, я чувствую, что мое лицо краснеет, я смущен по поводу своего смущения, у меня чешется нога», и т.д.

Роль говорящего действительно трудна, потому что мы пытаемся практиковать внимательность в условиях межличностного взаимодействия. Однако это напряжение может быть использовано для углубления внимательности. Роль слушателя, или нейтрального свидетеля, также трудна. Ему следует оставаться присутствующим, внимательно слушать говорящего, наблюдать за ним и не давать никакой обратной связи. То есть ему не следует кивать, улыбаться, проявлять знаки симпатии или говорить что бы то ни было. Слушающий должен сидеть совершенно спокойно, глядя на говорящего и слушая его. Большинству людей нужно учиться этому искусству. Тогда они обнаружат, что научились слушать более внимательно, и, кроме того, множество внутренних реакций может привести к важным прозрениям. Слушающий может, например,

обнаружить, что некая значительная сила заставляет его согласно кивать, и, будучи внимателен к тому, как это чувствуется, он может обнаружить важные аспекты своей обусловленности. Обычно я предлагаю каждому из партнеров говорить таким образом в течение пяти минут, затем поменяться ролями. После этого может быть полезным обсуждение упражнения в группе.

## **ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ**

Как буддизм, так и работа Гурджиева располагают мощными и разработанными методами развития внимательности. Я не предлагаю заменить одно другими, но полагаю, что каждый из этих методов может выиграть от экспериментального включения элементов другого. Здесь я подчеркивал, что гурджиевские методы работы над внимательностью, практикуемые в ситуации, близкой к повседневной жизни, могут быть полезны для распространения на повседневную жизнь опыта внимательности, приобретаемого в буддийских ретритах.

Я подчеркиваю, что это эксперимент, причем длительный. Прямое заимствование может быть, а может и не быть полезным; некоторые методы требуют модификации и приспособления. Я предложил ряд общих принципов и описал конкретные упражнения, которые использовал при обучении экспериментальным формам гурджиевской работы (см. Tart, 1986). Я надеюсь получить от практиков, которые попытаются продолжить эту работу, отзыв о том, насколько они нашли ее полезной.

## ***Литература***

Dhiravamsa (1975). The way of non-attachment: The practice of insight meditation. Wellingborough, Northamptonshire: Turnstone.

Goldstein, J. (1987). *The experience of insight: A simple and direct guide to Buddhist meditation*. Boston: Shambhala Publications.

Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Boston: Shambhala Publications.

Kornfield, J., & Breiter, P. (eds.). (1985). *A still forest pool: The insight meditation of Achaan Chah*. Wheaton, Ill.: Theosophical.

Nicoll, M. (1984). *Psychological commentaries on the teachings of Gurdjieff and Ouspensky*. Boston: Shambhala Publications.

Ouspensky, P.D. (1977). *In search of the miraculous: fragments of an unknown teaching*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Peters, F. (1964). *Boyhood with Gurdjieff*. New York: Dutton.

Sole-Lens, A. (1986). *Tranquility and insight: An introduction to the oldest form of Buddhist meditation*. Boston: Shambhala Publications.

Speeth, K. (1976). *The Gurdjieff work*. Berkeley, Calif.: And/Or Press.

Tart, C.T. (1986). *Waking up: Overcoming the obstacles to human potential*. Boston: Shambhala Publications.

Walker, K. (1974). *A study of Gurdjieffs teaching*. New York: Samuel Weiser.

## Приложение II

# РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

В этом приложении названы некоторые полезные книги об идеях Гурджиева, несколько моих книг, которые дополняют и расширяют темы этой книги, книги об обучении формальной медитации и несколько книг по дзогчен. Это лишь небольшая часть доступной литературы. Если вас интересует материал такого рода, вы найдете необходимые ссылки по мере чтения. Нижеследующий список отчасти основан на моей книге *«Пробуждение»*, но дополнен информацией по дзогчен, состояниям сознания и медитации.

Я бы хотел, однако, подчеркнуть, что чтение – лишь малая часть процесса понимания себя и пробуждения. Полезно иметь некие интеллектуальные рамки, но только если они служат одним из средств для работы с более глубоким материалом собственных переживаний. Карта может быть полезным руководством для перемещения по местности, но карта – не местность. Обладание хорошей картой, когда вы находитесь слишком далеко от той или иной местности, может быть даже опасным, потому что нас легко может очаровать простота карты и мы будем думать, что знаем уже достаточно.

Нужно также иметь в виду, что гурджиевская работа сориентирована прежде всего на непосредственную передачу от учителя к ученику, так что книги эти часто намеренно неполны.

Я неоднократно подчеркивал, что не следует принимать идеи этой книги только на том основании, что они кажутся ясными или привлекательными, или потому, что исходят от людей (включая меня), которые считаются в области сознания авторитетами. Проверьте идеи для самих себя, измените их по мере надобности и примите только то, что явится эффективным для вас. Но даже тогда не настаивайте на таком принятии: если дальнейший опыт не соответствует идеям, они могут нуждаться в пересмотре. Будьте особенно осторожны, если вдруг обнаружите, что яростно защищаете какую-то идею. Нередко это указывает на то, что на более глубоком уровне вы не уверены в себе и боитесь признаться в этом. То же относится ко всей предлагаемой литературе.

## КНИГИ О ГУРДЖИЕВСКОЙ РАБОТЕ

Для большинства из нас легче начать с книг об идеях и методах Гурджиева, чем с его собственных книг. Мнения об аутентичности и полезности тех или иных публикаций сильно различаются. Некоторые полагают, что хороши только те книги, которые написаны непосредственными учениками Гурджиева; более поздние книги оценивают с точки зрения их соответствия тому, что написано у самого Гурджиева и его учеников. Это кажется вполне разумным. Другие полагают этот критерий слишком догматичным, считая его попыткой сделать идеологически застывшим учение, которому следует быть живым, что тоже кажется разумным.

Выбирая книги для этого списка, я предполагаю, что почти каждая из них (включая мои, а также и самого Гурджиева) является сочетанием мудрости и ошибок, и отделять одно от другого предоставляется читателю. Называемые ниже книги являют собой именно такое сочетание, но мне кажется, что в них все же больше мудрости, чем ошибок. Я лично предпочитаю книги по психологии, а не по космологии. Те, которые я называю дальше, были полезны для меня и, я надеюсь, будут полезны и для вас. Я указываю, как правило, последние издания.

Если вам принес пользу материал этой книги, я могу порекомендовать также свою книгу «Пробуждение». Она написана более формальным языком, но мне говорили, что он вполне доступен широкому читателю. Комитет Калифорнийского университета, рассматривая ее, отметил, что, поскольку ее легко понять, вряд ли она может иметь какое-либо научное значение (это не выдумка!). В этой книге содержится многое такое, о чем не говорилось здесь.

Работа «В поисках чудесного» П.Д.Успенского (P.D.Ouspensky. In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching) обычно считается лучшим и наиболее обширным изложением многих гурджиевских идей. Гурджиев сам одобрил эту книгу как изложение того, чему он учил в тот период, когда Успенский был рядом с ним. Я

много раз перечитывал ее. Это не простая книга, но она стоит того, чтобы ее постичь. Она представляет также и космологические идеи Гурджиева, которые отчасти глубоки, а отчасти ошибочны. Так, по крайней мере, мне кажется.

Читая эту книгу, нужно иметь в виду, что Успенский в свое время расстался с Гурджиевым, так что он действительно представляет лишь «фрагменты», а не полную систему, в чем честно признается и в тексте книги, и в ее названии. Успенский был блестящим интеллектуалом, может быть, несколько однобоким в том смысле, который проясняется в 14 главе книги, и я полагаю, что он ушел от Гурджиева тогда, когда не смог больше справляться с эмоциональными аспектами работы. Постарайтесь по мере чтения преодолеть чрезмерную интеллектуальность книги.

Успенский написал также гораздо более короткое введение в гурджиевскую работу, книгу *«Психология возможной эволюции человека»* (The Psychology of Man's Possible Evolution). Я рекомендую прочесть ее до того, как вы приступите к чтению книги *«В поисках чудесного»*. После знакомства с этими двумя пособиями у вас может появиться желание прочитать *«Четвертый Путь: запись бесед и ответов на вопросы по учению Г.И.Гурджиева»* (The Fourth Way).

Еще одно короткое введение в идеи Гурджиева – глава Кэтлин Риордан (теперь Спиз) в моей книге *«Трансперсональные психологии»*. Позже она расширила эту главу до прекрасной небольшой книги *«Работа Гурджиева»* (K.Riordan-Speeth. The Gurdjieff Work. Berkeley: And/Or Press, 1976).

Джон Беннет некоторое время работал с Гурджиевым, а также изучал другие психологические и духовные учения. Его книги произвели на меня впечатление умных и честных попыток скорее понять Гурджиева, нежели пересказывать его идеи. Его основная работа *«Гурджиев: создание нового мира»* (J.Bennett. Gurdjieff: Making a New World. N.Y. Harper & Row, 1976) сочетает представление некоторых гурджиевских идей с историческим фоном и размышлениями об их значении.

Книга Роберта де Роба *«Мастерская игра: пути к высшему сознанию за пределами психоделического опыта»* (R. de Ropp. The Master Game: Pathway to Higher Consciousness beyond the Drug Experience. N.Y., Dell, 1968) – полезное введение в гурджиевские идеи



в контексте психоделической революции конца 60-х годов; ее контекст шире, чем в обычных книгах о Гурджиеве. В книгах де Ропа можно почувствовать сильный налет негативного отношения к обычным людям, что необходимо иметь в виду при чтении. Когда я читал его автобиографию *«Путь воина: вызовы игр жизни»* (Warrior's Way: The Challenging Life Games. N.Y., Delacorte, 1979), я понял корни этого отношения и был восхищен его блистательной победой над трудностями, которыми жизнь может усеять наш путь. Морис Николл – психолог, который до увлечения гурджиевскими идеями учился у Карла Юнга. Пять томов его *«Психологических комментариев к учению Гурджиева и Успенского»* (Maurice Nicoll. Psychological Commentaries on the Teaching of Gurdjieff and Ouspensky) – ценная и вдохновляющая работа. Он также интересовался связью идей Гурджиева с ранним и эзотерическим христианством и выдвинул в этой связи несколько оригинальных идей в *«Евангелии Марка»* (The Mark. Boston, Shambala Publ., 1985) и *«Новом человеке»* (The New Man. Boston, Shambala Publ., 1985).

Книга Майкла Уолдберга (M.Waldberg. Gurdjieff: An Approach to His Ideas, London, 1981) – короткое и полезное введение, так же как и *«Изучение гурджиевского учения»* Кеннета Уолкера (K.Walker. A Study of Gurdjieffs Teaching) и *«К пробуждению: подход к учению, оставленному Гурджиевым»* Джин Вейс (J.Vayss. Toward Awakening: An Approach to the Teaching, Left by Gurdjieff).

Читатель, который захочет составить представление обо всем, что написано о Гурджиеве, может обратиться к авторитетному реферату Дж. Уолтера Дрисколла *«Гурджиев: аннотированная библиография»* (J.W.Driscoll. Gurdjieff: An Annotated Bibliography). Книга содержит 1146 ссылок на англоязычные публикации, 581 – на франкоязычные и некоторое количество – на публикации на других языках, так что это наиболее полная библиография, на какую только можно надеяться. Многие ссылки – просто мимолетные упоминания, но есть и множество существенных ссылок. Оценка некоторых отзывов о Гурджиеве как неверных или незначимых с точки зрения автора несколько разрушает атмосферу академической нейтральности.

**СОБСТВЕННЫЕ КНИГИ ГУРДЖИЕВА**

Гурджиев дал многообещающее название «*Все и вся*» серии из трех книг, в которых должно было быть изложено его учение. Первый том серии имеет название «*Рассказы Вельзевула своему внуку*» и изложен в виде историй, которые космический персонаж «дьявол»-ангел рассказывает своему внуку, чтобы объяснить устройство Вселенной, в особенности по отношению к людям на Земле.

В этой книге Гурджиев экспериментировал с идеей, что чем больше вы работаете над чем-то, тем больше вы это цените. Он писал главу, читал ее ученикам; если же они понимали ее, он переписывал ее заново, чтобы сделать более трудной для восприятия. Книга полна составных многосложных слов, придуманных Гурджиевым, и читать ее трудно. Я слышал, что позже Гурджиев пришел к выводу, что этот метод неудачен: намеренная усложненность не ведет к лучшему пониманию. Не знаю, нужно ли продирается через эту книгу, если она тем более вас не привлекает. Некоторые гурджиевские группы рассматривают ее как священную книгу, в которой каждое слово абсолютно истинно, вследствие чего те, кто ее не понимает, чувствуют себя виноватыми и неполноценными.

Второй том – «*Встречи с замечательными людьми*» – читается легко. Вы можете, что называется, проглотить его, как интересный роман или аллегорическое описание некоторых из путешествий Гурджиева, но у этой книги есть и более глубокие уровни.

«*Жизнь реальна только когда я емь*» – третья книга серии, весьма вызывающая. Я бы советовал читать ее после того, как вы уже в достаточной степени познакомились с гурджиевской работой.

«*Взгляды из реального мира*» – сборник бесед, записанных учениками.

«*Вестник грядущего добра: первое обращение к современному человечеству*» показался мне экспериментом, от которого Гурджиев быстро отказался. Имеет преимущественно исторический интерес.

**МОИ КНИГИ ПО ЭТОЙ ТЕМАТИКЕ**

Нижеследующие книги описывают психологические возможности, связанные с темой пробуждения, которая затронута здесь и в книге «Пробуждение».

Более формальное научное представление моего понимания психики, в особенности ума, проявляющегося в различных измененных состояниях сознания, представлено в работе «Состояния сознания» (States of Consciousness), первоначально опубликованной в издательстве Dutton, 1975. Сейчас она переиздается в издательстве Psychological Process. Эта книга может быть интересна психологам и исследователям, а также читателям, заинтересованным в систематических понятийных средствах для описания состояний сознания.

Книга «Измененные состояния сознания» (Altered States of Consciousness), первоначально изданная в издательстве John Wile & Sons, в 1969 году, третье издание – Harper San Francisco – собрание статей о гипнозе, сне, осознанных сновидениях, медитации, психоделиках. Года два назад, собираясь пересмотреть ее, я нашел ее вполне современной и не нуждающейся в переделке.

«Трансперсональные психологии» (Transpersonal Psychologies) – книга, первоначально опубликованная в издательстве Harper & Row, и переиздаваемая сейчас Psychological Process, включает главы различных авторитетных авторов о буддизме, йоге, Гурджиеве, суфизме, христианстве и западной магической традиции.

## **КНИГИ О МЕДИТАЦИИ**

Если я когда-нибудь еще буду работать с группами, я обязательно добавлю к обучению по развитию внимательности в повседневной жизни формальную сидячую медитацию. В ней достигается глубина прозрения, которой нелегко добиться при чувствовании-смотрении-слушании среди повседневной жизни, хотя эти глубокие прозрения трудно распространить на повседневную жизнь, как говорилось в Приложении I. Эти практики прекрасно дополняют друг друга.

Медитацию лучше всего осваивать под руководством учителя, такого, как Согьял Ринпоче, но если нет такой возможности, то очень рекомендую кассету Шинзен Янга «Пять классических медитаций» (Shinzen Young. Five Classic Meditations). Это один из лучших учителей медитации для западных учеников, какого я только знаю; кассета дает возможность направляемой медитации, так что вы можете начать практику. Это коммерчески распространяемая кассета; многие другие его лекции по медитации и направляемые медитации, а также информацию о его учении и расписание ретритов можно получить в Vipassana Support Institute, 4070 Albright Avenue, Los Angeles CA 90066.

В нижеследующий список литературы, ориентированной преимущественно на практическое овладение различного рода медитациями, включены также несколько книг более теоретического содержания, которые, впрочем, интересны и широко доступны. Я отметил звездочками книги, которые кажутся мне особенно полезными для обучения медитации.

\*\* Benson, Herbert. The Relaxation Response. New York: Morrow, 1975.

Benson, Herbert. The Mind/Body Effect: How Behavioral Medicine Can Show You the Way to Better Health. New York: Simon and Schuster, 1979.

Blofeld, John. The Tantric Mysticism of Tibet: A Practical Guide. New York: E.P.Dutton, 1970.

Bodian, Stephan, Jack Kornfield, Frances Vaughan, Swami Ajaya and Arthur Deikman. If the Buddha had been a shrink. Yoga Journal, no. 88 (September/October 1989), 42-55.

\*\* Brunton, Paul. The Notebooks of Paul Brunton. Vol. 4, Part I: Meditation. Burdett, N.Y.: Larson Publications, 1987.

Carrington, Patricia. Freedom in Meditation. Garden City, N.Y.: Anchor, 1977.

Chogyam, Nagpa. Journey into Vastness: A Handbook of Tibetan Meditation Techniques. Worcester: Element Books, 1988.

Deikman, Arthur J. 1963. Experimental meditation. Journal of Nervous and Mental Diseases 136, 329-373. Reprinted in Charles T.Tart (ed.), Altered States of Consciousness. San Francisco: Harper & Row, 1990.

Deikman, Arthur J. 1966. Deautomatization and the mystic experience. *Psychiatry* 29, 324-338. Reprinted in Charles T. Tart (ed.), *Altered States of Consciousness*. San Francisco: Harper & Row, 1990.

\*\* Dhiravamsa. *The Way of Non-Attachment: The Practice of Insight Meditation*. Wellingborough, Northamptonshire: Turnstone Press, 1984.

Emmons, M. L. *The Inner Source: A Guide to Meditative Therapy*. San Luis Obispo, Calif.: Impact Publishers, 1978.

Epstein, Mark. 1987. Did Freud unconsciously use meditation techniques? *Common Ground* 5 (no. 2): 7.

\*\* Fontana, David. *The Elements of Meditation*. New York: Element, 1992.

\*\* Fontana, David. *The Meditator's Handbook*. New York: Element, 1992.

\*\* Goldstein, Joseph, and Jack Kornfield. *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation*. Boston: Shambhala Publications, 1987.

\*\* Goldstein, Joseph. *The Experience of Insight: A Simple and Direct Guide to Buddhist Meditation*. Boston: Shambhala Publications, 1987.

\*\* Goleman, Daniel. *The Varieties of Meditative Experience*. New York: Dutton, 1977.

\*\* Goleman, Daniel. *The Meditative Mind: The Varieties of Meditative Experience*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1988.

Govinda, Anagarika. *Creative Meditation and Multi-Dimensional Consciousness*. Wheaton, Illinois: The Theosophical Publishing House, 1984.

Gyatso, Geshe Kelsang. *Light of Bliss: Mahamudra in Vajrayana Buddhism*. London: Wisdom Publications, 1982.

\*\* Gyatso, Tenzin (the Dalai Lama). *Kindness, Clarity and Insight*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1984.

Harding, Douglas E. *On Having No Head: Zen and the Re-Discovery of the Obvious*. London: Arkana Paperbacks, 1986.

Hendlin, Steven. *The Discriminating Mind: A Guide to Deepening Insight and Clarifying Outlook*. London: Unwin, 1989.

Hirai, Tomio. *Zen and the Mind*. Tokyo: Japan Publications, 1978.

Hopkins, Jeffrey. *Compassion in Tibetan Buddhism*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 1980.

Johansson, Rune. *The Psychology of Nirvana*. London: Alien & Unwin, 1969.

Johnson, Willard. *Riding the Ox Home: A History of Meditation from Shamanism to Science*. London: Rider & Company, 1982.

\*\* Kabat-Zinn, Jon. *Full Castrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Delacorte, 1991.

Kornfield, Jack. *Living Buddhist Masters*. Santa Cruz, Calif.: Unity Press, 1977.

\*\* Kornfield, Jack, and Paul Breiter. *A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Achaan Chah*. Wheaton, Illinois: The Theosophical Publishing House, 1985.

\*\* LeShan, Lawrence. *How to Meditate*. Boston: Little, Brown, 1974.

Levine, Stephen. *Who Dies? An Investigation of Conscious Living and Conscious Dying*. Garden City, New York: Anchor Press/Double-day, 1982.

Lipman, Kennard, and Merrill Peterson. *You Are the Eyes of the World: Longchempa*. Novato, Calif.: Lotsawa, 1987.

Miller, O. A sharing of breaths: An Eastern approach to illness and dying. *The Quest*, Autumn 1991 65-69.

Mullin, Glen. *Selected Works of the Dalai Lama III: Essence of Refined Gold*. Ithica, N.Y.: Snow Lion Publications, 1985.

Murphy, Michael, and Steve Donovan. *The Physical and Psychological Effects of Meditation: A Review of Contemporary Meditation Research with a Comprehensive Bibliography (1931-1988)*. Big Sur, California: Esalen Institute, 1988.

Naranjo, Claudio, and Robert Ornstein. *On the Psychology of Meditation*. New York: Viking Press, 1971.

Norbu, Namkhai. *Dzog Chen and Zen*. Nevada City, Calif.: Blue Dolphin Publishing, 1986.

Norbu, Namkhai. *The Cycle of Day and Night: An Essential Tibetan Text on the Practice of Dzogchen*. Barrytown, N.Y.: Station Hill Press, 1987.

Owens, Glair Meyers. *Zen and the Lady: Memoirs – Personal and Transpersonal – in a World in Transition*. New York: Baraka Books, 1979.

\*\* Patanjali (translated by Alistair Shearer). *Effortless Being: The Yoga Sutras of Patanjali*. London: Unwin Hyman Ltd., 1989.

Progoff, Ira. *The Practice of Process Meditation*. New York: Dialogue House Library, 1980.

Roberts, Bernadette. *The Experience of No-Self: A Contemplative Journey*. Boston: Shambhala Publications, 1982.

Russell, Peter. *The TM Technique: An introduction to Transcendental Meditation and the Teachings of Maharishi Mahesh Yogi*. London: Routledge & Kegan Paul, 1976.

Shafii, Mahammad. *Freedom from the Self: Sufism, Meditation and Psychotherapy*. New York: Human Sciences Press, 1985.

Shapiro, Deane. *Precision Nirvana*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1978.

Shapiro, Deane. *Meditation: Self-regulation Strategy and Altered States of Consciousness*. New York: Aldine, 1980.

Shapiro, Deane and Roger Walsh (eds.). *Meditation: Classic and Contemporary Perspectives*. New York: Aldine, 1984.

\*\* Shearer, Alistair and Richard Lannoy. *Effortless Being: The Yoga Sutras of Patanjali*. London: Unwin Hyman Ltd., 1989.

Sogyal Rinpoche. *Dzogchen and Padmasambhava*. Berkeley: Rigpa Fellowship, 1989.

\*\* Sogyal Rinpoche. *The Tibetan Book of Living and Dying*. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1992.

Sole-Leris, Amadeo. *Tranquility and Insight: An introduction to the Oldest form of Buddhist Meditation*. Boston: Shambhala Publications, 1986.

\*\* Suzuki, Shunryu. *Zen Mind, Beginner's Mind: Informal Talks on Zen Meditation and Practice*. New York: John Weatherhill, 1970.

Tart, Charles T. 1972. A psychologist's experience with transcendental meditation. *Journal of Transpersonal Psychology* 3, 135-140.

Tart, Charles T. *Meditation and consciousness: A dialogue between a meditation teacher and a psychologist*. *Noetic Sciences Review*, 1988, no. 8, 14-21.

Tarhang Tulku. *Gesture of Balance: A Guide to Awareness, Self-healing and Meditation*. Emeryville, Calif.: Dharma Publishing, 1977.

\*\* Thich Nhat Hanh. *Being Peace*. Berkeley, Calif.: Parallax Press, 1987.

\*\* Thich Nhat Hanh. *The Miracle of Mindfulness: A Manual on Meditation*. Boston: Beacon Press, 1987.

Walker, Susan (ed.). Speaking of Silence: Christians and Buddhists on the Contemplative Way. New York: Paulist Press, 1987.

Walsh, Roger. Meditation research: The state of the art. In Roger Walsh and Frances Vaughan (eds.), Paths Beyond Ego: The Transpersonal Vision. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.

West, Michael A. (ed.). The Psychology of Meditation. Oxford: Clarendon Press, 1987.

Wilber, Ken, Jack Engler, and Daniel P. Brown. Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development. Boston: Shambhala Publications, 1986.

Yeshe, Y.T. Light of Dharma: A Commentary on the Three Principle Paths to Enlightenment. London: Wisdom Publications, 1984.

Zahler, Leah. Meditative States in Tibetan Buddhism: The Concentrations and Formless Absorptions. London: Wisdom Publications, 1983.

## **КНИГИ ПО ДЗОГЧЕН**

Я не уверен, что понимаю дзогчен в достаточной степени, чтобы представить сколько-нибудь авторитетный список литературы по этой теме. Но я хочу с особым энтузиазмом рекомендовать бестселлер Согьяла Ринпоче «Тибетская книга жизни и смерти» (Sogyal Rinpoche. The Tibetan Book of Living and Dying, Harper San Francisco, 1992).

Чтобы дать вам некоторое представление об этой книге, которая содержит суть учения дзогчен, я предлагаю свой реферат, который был написан мною для «Обзоров Института поэтических наук».

На что можно надеяться в отношении этой книги? – Произвести полный пересмотр того, как мы смотрим на смерть и заботимся об умирании, а также того, как мы смотрим на жизнь и заботимся о жизни.

*Согьял Ринпоче*



Это наиболее значительная книга из тех, что я обзирал для членов Института ноэтических наук, но мне следует начать с нескольких предостережений. Во-первых, она – реферат о смерти. Некая часть вас может не захотеть читать об этом, и ваш ум найдет веские причины для того, чтобы перейти к чему-нибудь другому. Есть столько важных дел, не правда ли? Но она также – о качестве вашей жизни, потому что если не иметь дело со своей смертью, то можно жить лишь частичной жизнью, тенью жизни.

Как сказано в книге,

«если мы взглянем на свою жизнь, то ясно увидим, как много мелких дел, так называемых «обязанностей», заполняет ее. Один учитель называет это «домоводством во сне». Мы говорим, что собираемся заниматься важным, но нам никогда не хватает времени. Даже для того, чтобы просто встать утром, нужно так много сделать: открыть окно, застелить постель, взять полотенце, почистить зубы, накормить кошку или собаку, помыть посуду, оставшуюся с вечера, обнаружить, что кончился сахар или кофе, пойти купить их, приготовить завтрак – список бесконечен. Затем нужно выбрать одежду, погладить и надеть. А как же волосы, надо же причесаться и привести себя в порядок! Мы беспомощно следим, как наши дни наполняются телефонными звонками и мелкими проектами со всеми обязанностями, за выполнение которых мы ответственны – или безответственны?»

Во-вторых, я не могу быть вполне объективным в связи с этой книгой, потому что у меня есть собственные страхи и проблемы со смертью – и с жизнью тоже. Как и большинство из нас, я питаю теоретический интерес к смерти и к тому, что может произойти после нее. Мой интерес теоретичен в том смысле, что я редко думаю о смерти, привлекая все свои способности и возможности, особенно эмоции, я думаю только умом. Хотя я знаю о лучших возможностях, я, как и большинство из нас, автоматически думаю о смерти как о чем-то, что случается с другими и как бы не случится со мной.

Хотя я редко размышляю о смерти, я знаю, что исключение какой-либо реальности – в данном случае реальности моей смерти и моей жизни – дорого стоит. Но ведь я могу отложить размышление о смерти на какое-нибудь неопределенное будущее, не правда ли?

Я планировал написать обзор книги Согьяла Ринпоче в прошлые выходные, но другие, важные (условно?) дела помешали этому. Ладно, я знаю о своей тенденции автоматически избегать всего неприятного, так что постараюсь противостоять ей. Я также молюсь каждый день, чтобы нечто высшее, присутствующее в нашей Вселенной, научило меня тому, что важно, даже если я этого избегаю. Может, по совпадению, а может быть, в ответ на мои молитвы, но в воскресенье утром у меня возникли сильные боли в животе, и это кончилось первой в моей жизни поездкой в отделение неотложной помощи. Мне казалось, что у меня кишечная непроходимость, требующая хирургического вмешательства. Хотя предполагалось, что я при этом выживу, я мог и умереть при операции. Был ли я готов к *своей* смерти? Совершенно не в такой степени, как мне бы хотелось.

Выяснилось, что боль связана с движением почечного камня; смерть опять оказалась отложенной на неопределенное будущее. Хорошо, спасибо Вселенной за напоминание о том, что надо жить полной жизнью, что надо продолжать работать над пониманием своего глубинного ума и быть готовым к смерти. Я полагаю, что несколько часов сильной боли – не слишком большая цена за такое хорошее напоминание. Но надеюсь, что смогу обойтись более мягкими напоминаниями в будущем!

Последнее предостережение. Я не могу быть вполне объективным, как просто ученый, который изучал соответствующие области науки и который может дать непредвзятый обзор книги. Я действительно являюсь ученым, изучавшим соответствующие области, однако, услышав десять лет назад лекцию Согьяла Ринпоче, я стал регулярно посещать его ретриты, потому что то, чему он учит, и то, что он воплощает собой, по моему мнению, важно для моего духовного развития (и для духовного развития других). Так что я не беспристрастен к книге и ее автору. С другой стороны, никто из моих друзей никогда не подозревал, что я могу стать чьим-нибудь бездумным последователем. У меня было несколько духовных учителей, к которым я питаю огромное уважение, но я поддерживаю

свою независимость мысли и убеждений, поскольку считаю это важным для той роли, в которой вижу себя, – для связывания духовных традиций и мира науки. Так что я могу в своем обзоре быть предубежденным, причем таким образом, которого я не сознаю, но было бы большим упущением с моей стороны не привлечь вашего внимания к *«Тибетской книге жизни и смерти»*.

Согьял Ринпоче является тем, кто в тибетском буддизме называется *тулку*. Тулку – это существо, настолько просветленное и развитое, что в момент смерти, вместо того чтобы отправиться за границы наших обыденных миров с их страданием, в царство предельного блаженства, он (или она) намеренно решает воплотиться здесь, чтобы продолжать помогать другим найти путь к просветлению. Эту идею о тулку прагматическая и научная часть моего ума называет *«фантастикой»* и *«мифологией»*, и мне не слишком уютно с ней. Я не могу проверить ее истинность или ложность, и для большинства западных людей она создает грандиозные (и инфантильные) фантазии о магических существах, которые решат за них их проблемы.

На более реалистическом уровне Согьял Ринпоче – человек, которого я знаю и у которого учился, учитель тибетского буддизма, а именно дзогчен, традиции развития глубинной внимательности, ведущей к окончательному просветлению. Я мало что могу сказать о просветлении на основе личного опыта, но я могу сказать, что Согьял Ринпоче – это человек очень интеллигентный, знающий, убежденный и сострадающий. Он первым сделал тибетский буддизм доступным для западных людей. Несмотря на мою независимость ученого, несмотря на мои психологические защиты и сопротивления, я многому научился у него, так что могу сказать, что *«Тибетская книга жизни и смерти»* – одна из наиболее значительных опубликованных книг. Если вы желаете лучшей смерти и, что так же важно, лучшей жизни, то эту книгу трудно переоценить. Рассмотрим некоторые из ее разделов.

Большинство членов Института ноэтических наук хорошо сознают, насколько односторонним является развитие нашей культуры с ее доминированием материализма и сциентизма в ущерб гуманитарному духу. Ринпоче выражает это следующим образом:

«Иногда я думаю, что величайшим достижением современной культуры является то, насколько блестяще она

продает сансару (жизнь в состоянии иллюзии) и ее пустые отвлечения. Современное общество, кажется, почитает все вещи, которые уводят от истины, делает трудной жизнь ради истины, отвращает людей даже от мысли, что истина существует. Подумать только, что все это исходит от цивилизации, утверждающей, что она почитает жизнь! В действительности же она лишает жизнь какого бы то ни было реального значения. Она без конца говорит о том, что делает людей «счастливыми», но в действительности же препятствует им найти пути к источнику реальной радости».

Давайте теперь более конкретно посмотрим на смерть. В космологии тибетского буддизма момент смерти – это то, что мы могли бы назвать «*высшей возможностью продвижения*». Обычно мы отождествляем свое сознание с телом, которое оформляет и ограничивает его. Когда тело и мозг разрушаются и сознание проходит через различные стадии освобождения от тела (детально обсуждаемые в книге), устремленности сознания могут оказать гораздо большее влияние на ваше движение к освобождению или/и лучшему новому воплощению, чем подобные действия в обыденной жизни. Вот что такое «*высшая возможность продвижения*». Точно так же неумелые, неприспособленные действия могут ухудшить положение. Поэтому книга предлагает важные практические, равно как и духовные, если можно их различить, советы, как готовиться к смерти, помогать готовиться другим и действовать во время процесса умирания. «*Тибетская книга жизни и смерти*» гораздо более практична и полезна, чем старая классическая «*Тибетская книга мертвых*», и не нужно быть буддистом, чтобы получить пользу от ее советов.

Слово *смерть* в заглавии сильно привлекает (а также и отталкивает) наше внимание, и образ нашей жизни оказывает огромное влияние на то, как мы умираем и что происходит потом. Лучшая подготовка к смерти – становиться все более просветленным в этой жизни. Согьял Ринпоче просто поражает меня тем, как прекрасно он концентрирует в книге суть своего учения о том, как на протяжении многих лет опознавать сущность ума, *ригна*, и жить в ней.

Как бы мы ни называли себя – буддистами, христианами, агностиками и так далее, – существует духовная реальность,

являющаяся нашим общим наследием, просто в силу того, что мы – люди. Как здорово было бы иметь поддержку в обнаружении нашей истинной природы!

«Несмотря на массовое и почти всепроникающее отрицание существования природы ума, мы все же иногда получаем проблески ее понимания... Я полагаю, что иногда мы почти понимаем эти проблески, но современная культура не дает нам контекста или системы, в которых их можно было бы постигать дальше. Современная культура, хуже того, не только не поощряет нас к более глубокому исследованию этих проблесков и обнаружению того, откуда они исходят, но как явным, так и скрытым образом рекомендует нам исключать их из нашего опыта. Мы знаем, что никто не воспримет нас всерьез, если мы попытаемся ими поделиться. Они могут испугать нас, мы можем даже подумать, что сходим с ума. Так что мы игнорируем то, что в действительности могло бы стать наиболее многообещающими переживаниями в нашей жизни, если бы только мы их понимали. Это самый темный и наиболее разрушительный аспект современной цивилизации – подавление ею того, чем мы действительно являемся, и невежество в этом вопросе».

Вовсе необязательно принимать в этой книге все. Я принимаю не все. Но она обращается к чему-то глубинному в нашей природе и дает этому поддержку.

Нелегко обобщить содержание *«Тибетской книги жизни и смерти»*. Она содержит слишком многое, например, мягкие, но глубокие инструкции по медитации дзогчен, и сердце мое отзывается на многое в этой книге, многое в ней я хотел бы понимать и практиковать, даже если еще не умею. Я могу лишь предложить вам еще несколько отрывков.

Размышляя о социальных и планетарных последствиях нашего отрицания смерти, Согьял Ринпоче пишет:

«Мне вспоминается, что говорил один тибетский Учитель: «Люди часто позволяют себе непочтительно относиться к смерти, думая: «Ну ладно, смерть приходит к каждому. Чего о ней заботиться, она – нормальное событие». Это прекрасная теория до тех пор, пока человек не начинает умирать». Одни люди рассматривают смерть как нечто такое, от чего нужно скорее убежать, другие – как нечто такое, что само о себе позаботится. Как далеки и те и другие от понимания ее действительного значения!

Все великие традиции мира, в том числе, разумеется, и христианство, ясно говорят нам, что смерть – это еще не конец. Все они говорят о еще какой-то жизни, наделяющей ту жизнь, которую мы сейчас имеем, священным смыслом. Но, несмотря на эти учения, современная жизнь представляет собой в значительной степени духовную пустыню, в которой большинство людей воображают, что все ограничивается этой жизнью. Без действительной веры в то, что будет потом, большинство людей живут лишенными какого бы то ни было окончательного смысла. Я пришел к выводу, что пагубное действие отрицания смерти далеко выходит за пределы индивида; оно воздействует на всю планету. Реально полагая, что эта жизнь единственная, современные люди не видят перспективы, так что ничто не мешает им грабить планету ради сиюминутных целей и эгоистического удовлетворения, что может оказаться гибельным для будущего».

Эта книга дает замечательную возможность взглянуть на человека, который готовился стать духовным учителем в культуре, насквозь пронизанной духовностью, культуре, которая сейчас находится в опасности. Я закончу этот обзор цитатой из начала первой главы, описывающей первую встречу Согьяла Ринпоче со смертью:

«Моя первая встреча со смертью состоялась, когда мне было около семи лет. Мы готовились покинуть Западное нагорье и перебраться в Центральный Тибет.

Самтен, хороший монах, был одним из личных служителей моего учителя. У него было блестящее круглое лицо, всегда готовое расплыться в улыбке. В монастыре его все любили за добрый нрав. Он всегда был добр ко мне. Когда вечером мы с друзьями играли, подражая утренним службам, беседам и поучениям учителя, Самтен никогда не отказывал мне в просьбе дать одежду, в которую был одет учитель. И вот внезапно Самтен заболел, и было понятно, что он не будет больше жить. Нам пришлось отложить отъезд. Я никогда не забуду две недели, которые последовали за этим. Удушливый запах смерти облаком висел над всеми, и каждый раз, когда я вспоминаю то время, этот запах преследует меня. Монастырь был насыщен интенсивным присутствием смерти. Однако оно не было болезненным или пугающим. Рядом с учителем смерть Самтена обретала особое значение, она становилась уроком для всех нас.

Самтен лежал на кровати у окна в маленьком зале в доме учителя. Я знал, что он умирает. Время от времени я приходил и сидел с ним. Он не говорил, но меня поражали перемены в его лице, которое теперь было таким худым и изможденным. Я понимал, что он скоро оставит нас и мы никогда больше его не увидим. Мне было печально и одиноко. Смерть Самтена не была легкой. Его затрудненное дыхание преследовало нас повсюду в тишине монастыря, и мы чувствовали запах его разлагающегося тела. Все сосредоточилось на Самтене.

Однако, хотя в его длительном умирании было много страдания, мы все чувствовали, что в глубине он переживает покой и уверенность. Сначала я не мог этого объяснить, но потом понял, откуда это исходило: из его веры и его учения, от близости учителя. Хотя мне было грустно, я знал, что раз учитель здесь, все будет в порядке, потому что он поможет освобождению Самтена. Позже я узнал, что каждый ученик мечтает о счастье умереть возле учителя и быть проведенным им через смерть.

Жамьян Кентце тихо проводил Самтена через все стадии процесса умирания. Я был изумлен точностью знаний

учителя, его уверенностью и спокойствием. В присутствии учителя даже самый беспокойный человек мог обрести мир. Жамьян Кентце показывал нам бесстрашие перед смертью. Не то чтобы он относился к ней легкомысленно, он часто говорил нам, что боится ее, и предостерегал от наивности и самодовольства. Меня заворожил вопрос, что же позволяло учителю встретить смерть одновременно горько и светло, с практичной и в то же время мистической заботой. Я был потрясен смертью Самтена. Это было моей первой встречей с мощной силой традиции, частью которой я становился, и я начал понимать цели духовной практики. Практика дала Самтену принятие смерти, равно как и ясное понимание, что страдание и смерть могут быть частью глубокого, естественного процесса очищения. Практика дала моему учителю полное знание того, что такое смерть, и умение точно проводить людей через нее».

Четыре кассеты с записью отрывков из «*Тибетской книги жизни и смерти*» можно приобрести в Audio Literature, San Francisco. Я могу также порекомендовать несколько книг о дзогчен:

Chogyam, Nagpa. *Journey into Vastness: A Handbook of Tibetan Meditation Techniques*. Longmead, Shaftsbury, Dorset: Element Books, 1988.

Lipman, Kennard, and Merrill Peterson. *You Are the Eyes of the World: Longchenpa*. Novato, Calif.; Lotsawa, 1987.

Norbu, Namkhai. *The Crystal and the Way of Light: Sutra, Tantra and Dzogchen*. New York: Routledge & Kegan Paul, 1986.

Norbu, Namkhai. *The Cycle of Day and Night: An Essential Tibetan Text on the Practice of Dzogchen*. Barrytown, N.Y.: Station Hill Press, 1987.

Rangdrol, Tsele Natsok (translated by Erik Perna Kunsang). *The Mirror of Mindfulness: The Cycle of the Four Bardos*. Boston: Shambhala Publications, 1989.

Reynolds, John (trans.). *Self-Liberation Through Seeing with Naked Awareness*. Barrytown, N.Y.: Station Hill Press, 1989.



Sogyal Rinpoche. Dzogchen and Padmasambhava. Berkeley: Rigpa Fellowship, 1989.

Спасибо, что скачали книгу в [бесплатной электронной библиотеке Royallib.ru](#)

[Оставить отзыв о книге](#)

[Все книги автора](#)

---

<b>notes</b>
--------------

## Примечания

1. Желающие обратиться к организации Ригпа за информацией, касающейся учения Согьяла Ринпоче, могут воспользоваться следующими адресами (действительны на 1994 год):

United States: Rigpa, P.O. Box 607, Santa Cruz, CA 95061-0607.  
Telephone: (408) 454-9103.

Australia: Rigpa, 12/37 Nicholson St., Balmain, NSW 2041.  
Telephone: (02) 555-9952.

England: Rigpa, 330 Caledonian Road, London N1 1BB. Telephone: (071) 700-0185.

France: Rigpa, 22 rue Burg, 75018 Paris. Telephone: (1) 42 54 53 25.

Germany: Rigpa, Hasenheide 9, 10967 Berlin. Telephone (030) 694-6433.

India: Dzogchen Gompa, Dhondenling, P.O. Tibetan Settlement, Konegal Taluk, Dist. Mysore, Karnataka State.

Ireland: Dzogchen Beara, Garranes, Allihies, West Cork. Telephone: (027) 730 32.

Netherlands: Sint Agnietenstraat 22, 1012 EG Amsterdam. Telephone: (020) 623 80 22.

Switzerland: Rigpa, P.O. Box 253, 8059 Zurich. Telephone (01) 463 1547.

2. Примечание для читателя. Я не могу заставить вашу книгу «звонить» через различные промежутки времени, но мне хочется, чтобы вы тоже имели возможность воспользоваться этой практикой. Можно разместить слово «колокол» в тексте в случайно выбранных местах, но периферическим зрением вы заметите его гораздо раньше, чем до него дойдет ваш сознательный ум, а это уменьшит эффект неожиданности. Чтобы избежать подобного предвосхищения, я буду помещать фразу «колокол звонит» или что-нибудь в этом роде без кавычек или без изменения шрифта, просто как часть обычного текста.

Как только вы увидите эти слова, **ОСТАНОВИТЕСЬ!** И в течение нескольких секунд пребывайте, насколько вам это удастся, в состоянии покоя физически и психически. Почувствуйте ощущения вашего тела, ощущения, приходящие к вам из окружающего мира, почувствуйте

свое внутреннее состояние. Может быть, вам захочется медленно опустить на полминуты книгу и ощутить свое присутствие в том, что происходит вокруг, понять свое внутреннее состояние. Это похоже на то, когда человек находится ночью в лесу один и вдруг слышит треск сломанной ветки. Вы начинаете внимательно прислушиваться в течение нескольких секунд и можете прочувствовать себя и все вас окружающее. Однако не нужно понимать это слишком буквально – не должно быть никакого испуга, никакого физического напряжения. Просто несколько секунд воспринимайте то, что есть.

3. Поскольку участники семинаров хотели бы получить копию ленты со звоном колокола в произвольные моменты времени, я попросил издательство «Psychological Process Inc.» сделать три варианта записей: если их менять, то адаптация наступит не так быстро. Информацию можно получить, послав один доллар в оплату каталога по адресу: «PPI, P.O. Box 8385, Berkeley, CA 94707».

4. Человек, концентрирующий внимание на собственном теле, именуется в системе Гурджиева Человеком Номер Один, человек эмоциональный – Человеком Номер Два, интеллектуальный – Человеком Номер Три. Использование чисел породило немалую путаницу, поскольку, если «четыре» лучше «трех», мы автоматически начинаем думать, что «три» лучше «двух», а «два» лучше «одного». В действительности же три основных типа людей совершенно разные, но не имеют никаких внутренних преимуществ друг перед другом.

5. Разумеется, слово «нирвана» употребляется здесь не в своем собственном, а в эскапистском смысле.

6. «Talking Tantra: an Interview with Robert A.F.Thurman», в осеннем выпуске «Inquiring Mind: A Semi-Annual J. of the Vipassana Community». – Рекомендую подписаться на этот журнал всем, кто интересуется медитацией и/или буддизмом. Пишите по адресу: PO Box 9999, Berkeley, CA 94709, приложив пожертвование в десять или больше долларов.

7. Копию кассеты, использованной на семинаре, с текстом упражнения и специальной музыкой группы «Гайст», можно заказать в издательстве «Psychological Process Inc.». (Мне хочется заметить, что я чувствую себя несколько неловко по поводу этой и других сносок, где предлагаю заказать что-то из своих работ, хотя это и имеет отношение к делу, в издательстве PPI. Не выгляжу ли я продавцом средства от

всех болезней или шарлатаном? Должен, однако, сказать, что кассеты и книги, которые продает РРІ, приносят определенную пользу людям, и часто это единственный способ найти их.)

8. Я не уверен, что Гурджиеву были известны подлинные традиции кундалини-йоги, так что понимайте эту историю как символическое описание того, что может произойти, а не как последнее слово кундалини-йоги.

9. Кассету с записью того, как я веду это упражнение, можно приобрести в РРІ.

10. Эта книга оказала сильное влияние на многих из нас в шестидесятые годы. Она была впервые опубликована издательством «Putnams» в 1961 году.

11. Об этой необычной терапии, которая лично мне кажется очень полезной, можно прочесть в книге Роберта Хофмана (Robert Hoffman) «Развестись с мамой и папой: открытия в фишер-хофмановском процессе» (N.Y.: Dutton, 1976).

12. «Cool» (англ.) – хладнокровный. – Прим. перев.

13. Студентка, задающая вопрос, научилась практике чувствования-смотрения-слушания в экспериментальной группе около десяти лет назад, так что она говорит, основываясь на собственном опыте.

14. Эннеаграмма может быть существенным источником сведений о структуре личности – ложной личности; мне лично она была очень полезна, хотя научная разработка этой темы до сих пор отсутствует. Наиболее важные книги об эннеаграмме:

Beesing, M., R.J.Nogoseko, and P.H.O'Leary. *The Enneagram: A Journey of Self-Discovery*. Danville, New Jersey: Dimension Books, 1984.

Leviton, R., Trademarking the new age: Can spiritual and intellectual ideas be copyrighted? *East /West Journal*, March 1991, 33-37.

Lilly, J. and J.Hart. «The Arica training.» In C.T.Tart (ed.), *Transpersonal Psychologies*. New York: Harper & Row, 1975.

Naranjo, Claudio. *Ennea-Type Structures: Self-Analysis for the Seeker*. Nevada City, California: Gateways/IDHNB, 1990.

Riso, D.R. *Personality Types: Using the Enneagram for Self-Discovery*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1987.

15. Спрашивающий принадлежит к «Содружеству Ригпа».

16. Прекрасная молитва, переведенная с тибетского языка Согьялом Ринпоче, приводится в заключительном посвящении этой книги.

17. Спрашивающий занимался в 80-х годах в моей группе по совершенствованию осознания. Группа использовала гурджиевские техники.

18. Подзаголовок является аллюзией на известный еврейский анекдот об умирающем отце семейства, вокруг которого собрались все родственники. Помня каждого из них, он всех называет по имени, и они отзываются. Тогда он в панике восклицает: «Так кто же остался в лавке?» – Прим. перев.

19. Этот человек несколько лет назад участвовал в моей группе по развитию сознания, где мы практиковали техники самопамятования. Информацию об этих группах см. в моей книге «Пробуждение».

20. Например, мое «супер-эго» было очень раздражено, обнаружив при редактировании рукописи, что я уже говорил нечто подобное о массаже и «супер-эго» раньше. Как я смею повторяться?! Спасибо «супер-эго», но большинству из нас действительно нужно повторять сказанное много раз, прежде чем инструкции или мысли дойдут до нас.

21. Личинка одного из видов клеща. – Прим. ред.

22. Идрис Шах издал о суфиях много книг, и особенно поучительных, как считали суфии, историй, которые в наше время способны донести суфийскую мудрость до жителей Запада. Наиболее рекомендуемая литература:

*The Sufis*. Garden City, New York: Doubleday & Co., 1964.

*The Exfolits of the Incomparable Mulla Nasrudin*. New York: Simon & Schuster, 1966.

*Caravan of Dreams*. London: Octagon Press, 1968.

*The Book of the Book*. London: Octagon Press, 1969.

*Wisdom of the Idiots*. London: Octagon Press, 1969.

*The Dermis Probe*. London: Johnathon Cape, 1970.

*The Way of the Sufi*. New York: E.P.Dutton & Co., 1970.

*Tales of the Dervishes: Teaching Stories of the Sufi Masters over the Past*

*Thousand Years*. New York: E.P.Dutton & Co., 1970.

*Thinkers of the East*. London: Jonathan Cape, 1971.

*Reflections: Fables in the Sufi Tradition.* Baltimore: Penguin Books, 1971.

*The Magic Monastery: Analogical and Action Philosophy of the Middle East and Central Asia.* New York: E.P.Dutton & Co., 1972. *The Subtleties of the Inimitable Mulla Nasrudin.* New York: E.P.Dutton & Co., 1973.

*The Hundred Tales of Wisdom.* London: Octagon Press, 1978.

*Learning How to Learn.* London: Octagon Press, 1978.

*A Perfumed Scorpion.* London: Octagon Press, 1978.

*Seeker After Truth: A Handbook of Tales and Teachings.* San Francisco: Harper & Row, 1982.

23. Сейчас, в январе 1994 года, когда я редактирую эту рукопись, мне кажется, что вероятность создания длительной группы велика, если в районе Сан-Франциско найдется достаточно заинтересованных людей и если моя интуиция подскажет мне, что это правильно. Возможно, здесь поможет Институт трансперсональной психологии в Пало-Альто. Если вас интересует такая длительная группа по обучению внимательности или короткие семинары в других местах, напишите мне на Психологический факультет Калифорнийского университета в Дэвисе, 95616. Относительно коротких семинаров я отвечу сразу, а письма с заявками на участие в длительной группе будут храниться в компьютере до соответствующего момента.

24. Для тех, кого интересует эта возможность, но кто не живет в районе Сан-Франциско, могу сообщить, что Согьял Ринпоче регулярно посещает буддийские центры, расположенные во Франции, Англии, Германии, Австралии, на Восточном и Западном побережьях Соединенных Штатов и в других местах. Информацию о центрах и местах обучения можно получить, написав в «Содружество Ригпа». В последнее время на Западе появились также и другие тибетские учителя, обучающие дзогчен. О них можно узнать, написав в Office of Tibet, 107 E 31st. St. New York, NY 10016.

25. При окончательном редактировании этой рукописи я заметил, что мне несколько дискомфортно называть себя учеником Согьяла Ринпоче. Я, конечно, являюсь таковым: я учился у него (как и у других тибетских лам) десять лет. Однако в некоторых кругах, к которым я принадлежу, назвать себя учеником духовного учителя – значит назваться несамостоятельным последователем, чем-то вроде

послушника, который ради эмоционального удовлетворения использует свои интеллектуальные способности только для оправдания того, во что он иррационально верит. Такие представления не соответствуют моим отношениям с Согьялом Ринпоче и учением дзогчен.

Я питаю огромное уважение к Согьялу Ринпоче как человеку и как представителю традиции дзогчен, и очень много получил от этого контакта. Вместе с тем я никогда не был «последователем» чего бы то ни было и к буддизму и учению дзогчен подхожу с точки зрения своей разнообразной работы и подготовки, будучи психологом, ученым, айкидистом, участником гурджиевских групп, мужем, отцом, дедушкой, американским гражданином и так далее. Необходимость совмещать учение и практику дзогчен с моими собственными представлениями о жизни временами порождает некоторые несоответствия и трудности, но вместе с тем она обогатила мое понимание того и другого.

Временами я искренне завидую тем, кто нашел учителя, к которому испытывает полное доверие и поэтому может полностью принять новые идеи, отказавшись от собственных взглядов; может быть, это ускоряет их обучение. Но я никогда не испытывал всепоглощающего доверия к какому бы то ни было учителю, хотя чувствовал огромное уважение ко многим и многому у них научился. Я не знаю, в какой степени это состояние зависит от моей полной неспособности к слепому доверию, от моей зрелости, достаточной для того, чтобы не попадать в отношения психоаналитического переноса, и от удовлетворения интеллектуальной независимостью, а возможно, и привязанности к ней, но оно является моей прошлой и теперешней реальностью. Понятно, что кем бы я ни был, полная честность по этому поводу является единственно разумной. Я надеюсь, что немногие замечания, которые я сделал по поводу буддизма, и в частности по поводу учения дзогчен, точны: это моя собственная интерпретация. Позитивная сторона моей независимости – позитивная для различных учителей, которые учили меня в течение многих лет, – состоит в том, что никого из них нельзя винить за ошибки, которые я делал!

26. За полтора года, прошедшие между этим устным утверждением на семинаре и окончательным редактированием книги,

я обрел, как я надеюсь, несколько большее понимание, так что мне хочется набросать комментарий по поводу важных различий между сущностью учения дзогчен и тем, чему я учил на этом и других тренингах внимательности.

В нашем обычном состоянии, общепринятом сознании, наше внимание и наши энергии автоматически захватываются различными психологическими программами – так сказать, психологическими машинами, – которые искажают наше восприятие, мысли, чувства и наше знание о том, кто мы есть на самом деле. Мы слишком часто очарованы, поглощены, потеряны и много страдаем из-за этого недостатка контакта с реальностью. Мы отождествляемся с содержанием этого сансарического сознания. Драмой момента постоянно оказывается «я». В начальном посвящении мною было процитировано следующее изречение:

Хо! Завороженные бесконечным разнообразием восприятий, подобных иллюзорным отражениям луны в воде, существа бесконечно блуждают в порочном колесе сансары.

Ужас в том, что это блуждание действительно может продолжаться бесконечно! Обучение внимательности в том виде, как оно проводится на данном семинаре, в значительной степени опирается на гурджиевскую практику, а также на различные формы классической медитации. Оно основано на намеренном психологическом дуализме – отделении одной части ума от остальных. Вместо «я», целиком тождественного текущему содержанию переживания, вы становитесь наблюдателем, который некоторым образом отделен от наблюдаемого и может следить за меняющимся содержанием опыта. Таким образом, ослабляется отождествление с переживанием в моменте, которое в противном случае осуществляется автоматически. Как будто вы учитесь говорить себе что-то вроде: «Этот сильный гнев – только небольшая преходящая часть меня, а не весь я; некоторое «я», наблюдатель, может научиться смотреть на него объективно». Или: «Эта боль, это удовольствие, этот момент скуки, этот вкус, этот вид, это привлечение, это отвращение и так далее – все это небольшие, преходящие части меня, а не целое». Такое намеренное



создание наблюдателя – далеко не то же самое, что обусловленная диссоциация или отчуждение, возникающие в результате действия психологических защитных механизмов, хотя между этими полюсами возможны сложные взаимосвязи.

А поскольку наблюдатель имеет другую природу и располагает большим простором, чем обыденное «я», то это большое достижение. Вместо того чтобы постоянно быть движимым изменяющимся миром и обусловленными реакциями, мы обретаем определенный простор, спокойствие и внутреннее, необусловленное удовольствие и счастье. Тогда мы способны относиться к жизни с большей гибкостью и разумностью, можем все больше узнавать о нашей сущности, нашей внутренней природе. Парадоксальным образом наша жизнь становится все более живой.

С точки зрения учения дзогчен развитие такого рода внимательности действительно является большим достижением, но – и это очень большое «но» – присущий такому методу дуализм препятствует полному просветлению. Наша предельная сущность есть природа ума, неотделимая от чего-либо или кого-либо. Наблюдатель, как бы он ни был полезен, это все же искусственно созданная конструкция, мешающая нам увидеть предельную природу ума из-за того, что она поддерживает, пусть даже очень тонко, привязанность, отвращение и неведение, создающие, в первую очередь, психологическое состояние сансары. Учение дзогчен (я выражаю это довольно неадекватно, поскольку здесь приближаюсь к границам своего понимания) говорит о внимательности, которая превосходит наблюдателя и не имеет границ или строения.

Разумеется, достичь такой внимательности нелегко. Годы практики могут привести к мгновенным проблескам состояния «ригпа», и можно надеяться, что они станут продолжительнее по мере накопления опыта. Пребывать в этой недвойственной природе ума или в своей истинной природе – значит, с точки зрения дзогчен, достичь полного просветления.

Я не буду пытаться рассуждать о состоянии «ригпа» далее, но мне хочется заметить, что тренировка внимательности, данная в этой книге, равно как и классическая тхеравадинская медитация, кажутся мне (может быть, в иллюзорной, дуалистической перспективе)

прекрасным основанием для практики дзогчен, причем с них легче начать работу над собой.

27. Кавычки, в которые заключены эти термины, должны напомнить нам, что речь идет о процессе, который трудно описать словами, а не о некой фиксированной вещи, подразумеваемой использованием существительных.

28. Как ученому, привыкшему к нормам научной субкультуры, мне несколько неловко часто ссылаться на собственный опыт, в особенности поскольку я не считаю себя столь уж опытным в формальной медитации или гурджиевской внимательности. Однако при изучении внимательности исследователь является первым инструментом, и попытки деперсонализировать текст могли бы только запутать читателя.

29. Этот пасьянс раскладывают следующим образом. Вы сдаете семь карт в ряд, из которых открывается первая (левая). Затем вы выкладываете следующие шесть поверх оставшихся закрытыми шести карт, и снова первая из них открывается, и так далее, пока последняя карта не ляжет открытой на первоначальную седьмую карту в ряду. Это ваш игральный ряд или табло. Тузы ходят в этом ряду первыми, и вы кладете на них карты, соответствующие по масти и номеру: двойку бубен на туз бубен и так далее. В то же время в первоначальных стопках вы кладете красные на черные по номерам, и так далее. Цель состоит в том, чтобы расположить все 52 карты поверх тузов. В наиболее трудном варианте карты вынимаются из остающейся колоды по одной и либо кладутся как красное на черное на табло, либо прямо на тузы. Если это невозможно, они кладутся в стопки, и, поскольку колода проходится только один раз, нужные карты безвозвратно теряются. Вариант, который я использую, состоит в прохождении колоды раз за разом, пока я не оказываюсь в тупике.