

## Глава 1

# Самонаблюдение: познай себя

*Знающий других умен.  
Знающий себя просветлен.*

*Лао-цзы.  
«Дао дэ цзин», XXXIII\**

**П**ознай себя, усталый Путник.  
Я заблудился. Я забыл, кто я такой и зачем  
пришел сюда.

«Познай себя» — это одно из базовых духовных учений человечества. Мастера призывают нас к этому с тех пор, как появились люди, какими мы их знаем, то есть с неокортексом, или человеческим мозгом. Эти слова были написаны над воротами школы Пифагора и над

---

\* Перевод с китайского Владимира Малявина. — Здесь и далее примеч. пер.

Красный Ястреб  
Самонаблюдение: пробуждение совести

входом в храм Аполлона в Дельфах. Сократ призывал своих учеников познать себя. Кришна, Будда, Лао-цзы, Иисус, Рама — все они учили тому же. На пути пробуждения важность этих знаний невозможно переоценить.

*Важным инструментом познания себя является простое самонаблюдение. Будда называл этот процесс созерцанием, Кришна — медитацией, Иисус — свидетельствованием, Гурджиев — самонаблюдением. Это та же молитва, только без слов, или медитация в движении.*

До тех пор пока я не познаю себя, мной будут управлять привычки, которые я не осознаю и над которыми не властен, ибо я машина, автомат, робот, действующий согласно одной и той же программе, снова и снова. У меня нет осознанности — я действую бессознательно, по привычке, механически<sup>1</sup>. Мне только кажется, будто я нахожусь в сознании, бодрствую и отдаю себе отчет в своих действиях, поскольку мои глаза открыты. Но привычке не требуется сознание, поэтому я действую на автопилоте, без воли и намерения<sup>2</sup>; в глубине души я сплю.

И что еще хуже — из-за своей бессознательности, автоматизма я неизбежно причиню вред себе, своим близким и миру в целом. Человеческое тело принадлежит млекопитающим, а все они действуют по привычке. Мы — стадные животные. Это очень мощная сила в теле, которую невозможно игнорировать: она заставляет меня забывать о том, кто я есть = внимание<sup>3</sup>

(сознание<sup>4</sup>), и отождествлять себя с телом — настолько сильна моя потребность связать себя со стадом, затесаться в его ряды. Стадные животные не думают за себя, за них думает и действует стадо. Мы идем туда, куда движется стадо. И даже если оно поведет нас к пропасти, мы скорее сиганем вслед за другими вниз и разобьемся насмерть, чем пойдем против стада и начнем думать сами. Думать самостоятельно, познавать себя — значит рисковать быть изгнанным из стада, а это для млекопитающего смертный приговор. Безопасность обретается в стаде. Отбившееся от него травоядное становится «ходячей закуской», легкой добычей для хищников. В глубине душе каждый знает об этом и боится потеряться. Поэтому так трудно побудить млекопитающее думать самостоятельно, наблюдать за собой, познавать себя. Такое поведение неестественно для млекопитающих, ведь оно требует сознательных усилий и намерения. Оно требует мужества и воли к вниманию<sup>5</sup>. Насколько я могу судить, люди — единственные млекопитающие, способные наблюдать за собой.

*Я не утверждаю, что если я познаю себя, то мои привычки изменятся. У них есть инерция длиной в жизнь и эмоциональная сила. Они укоренились. Что может измениться во мне, так это мое отношение к комплексу моих привычек. Это называется изменением контекста.*

В своем нынешнем виде я отождествляюсь (= «я есть то») со своими привычками. Я уподобляю себя со своими привычками, они и есть я. Таким образом,

«я» и привычки — это одно и то же. Они определяют мою личность. При терпеливом, честном, постоянном и искреннем самонаблюдении это *отождествление*<sup>6</sup> может измениться. Я могу начать рассматривать привычку *объективно*<sup>7</sup>, то есть не связывая себя с ней, как ученый рассматривает жука под микроскопом. В этой борьбе привычка — наш союзник, а не враг. Наблюдение покажет мне, с чем бороться и как бороться. Так, Пётр Демьянович Успенский писал в своей книге «В поисках чудесного»: «В сфере эмоций очень полезно попытаться бороться с привычкой давать немедленное выражение своим *отрицательным эмоциям*<sup>8</sup>... Это одно из немногих направлений, в котором человек может изменить себя, не создавая других нежелательных привычек». Я могу начать изучать тело млекопитающего и исследовать его привычки. Поскольку оно действует как автомат, его привычки проявляются регулярно, что дает мне возможность начать различать его поведенческие реакции интеллектуального, эмоционального и физического характера. Я могу познавать себя.


Тело является инструментом млекопитающего, порождением привычки. А это означает, что оно предсказуемо. Лань каждый день проходит по одной и той же тропе к водопою. Лев замечает это обстоятельство и, затаившись, ждет момента, когда она покажется на тропе. Таким же образом внутренний наблюдатель может начать предсказывать привычное поведение инструмента млекопитающего — тела — и ждать его проявления. Он подмечает закономерности. Он познает себя. Это моя единственная надежда стать более сознательным и не зависеть от привычки: если я замечу привычку достаточно много раз, например 10 тысяч

раз или больше, то смогу начать предсказывать, где, когда и как она проявится, ведь прежде она регулярно делала это, и тогда я буду готов к моменту ее возникновения. Возможно, я смогу выбрать другую реакцию. Конечно, я мог бы смотреть на эту привычку более объективно. Таким образом я смогу перестать постоянно быть жертвой своих привычек. Я начну обретать внутренний стержень, равновесие, умеренность в тоне, поведении, эмоциях и мыслях. Я восстановлю естественное здравомыслие и *изначальное добро*<sup>9</sup>.

Самонаблюдение представляет собой инструмент, с помощью которого этого можно достичь. Одни называют его «первым инструментом», другие — «человеческим инструментом». С его помощью мы можем контролировать, восстанавливать и поддерживать свое тело, приручать и тренировать его функции. Без этого я — машина, автомат, робот, находящийся во власти бессознательных, укоренившихся, механических сил, внутренних и внешних. Самонаблюдение имеет перво-степенное значение для процесса пробуждения души<sup>10</sup> от ее бессознательных сновидений. Таким образом, даже тупица сможет эффективно, действенно работать с инструментом (см. *Биологический инструмент человека*), если освоит его принцип действия. Чтобы преуспеть в этом, нужна практика, то есть самонаблюдение. Теперь я могу назвать себя механиком, потому что я изучил принцип действия этого инструмента. Не мастером, но уже механиком, и неплохим, ведь у меня развилось внимание к инструменту. Всем известно, что хороший механик, честный, умелый, опытный и внимательный, — истинный благодетель. Это руководство пользователя написал механик.

Первым делом будет правильно, заботясь о читателях, предупредить их о том, что мы обсуждаем не путь веры, а путь самоизучения, самопознания, путь познания себя. Поэтому здесь ничего не нужно принимать на веру, а следует (точнее, *просто необходимо*) все проверять на личном опыте. Я не мастер, а просто хороший механик. Ради нашей безопасности нам больше никому нельзя верить на слово. Слишком долго мы слепо бежали, как овечки, за кем-то, словно стадные животные, следующие за вожаком, даже когда тот вел стадо к пропасти или на бойню.

*Все необходимо проверять на личном опыте, иначе это просто еще одна форма рабства, еще одна цепь, сковывающая меня в моем бессознательном и механическом рабстве. Неизменно проверяйте все на себе. Освободитесь от укоренившихся привычек, от слепого подражания и живите своим умом, ибо это лучший и самый безопасный путь к свободе.*

*Повторяюсь: то, что мы практикуем, не предполагает веры. У нас другой путь. Однако это не означает, что на этом пути нет места вере. Безусловно, есть. *

На самом деле, когда человек достаточно долго занимается этой «практической работой над собой», он обнаруживает следующее: если он начал с веры, она укрепляется благодаря пониманию, полученному в результате самонаблюдения без оценок, а если он начал без веры, как я, тогда он обретает ее. Итак, заметили удивительную иронию? Этот путь не основан на вере, потому что вера — это дар благодати. Она приходит

от Творца<sup>11</sup> к тем, кто в ней нуждается. Мы не можем обрести веру собственными усилиями. Однако наши усилия могут *подготовить почву для принятия веры*. Это одна из многих наград за *работу*<sup>12</sup>. Здесь мы ничего не должны принимать на веру; от нас требуется проверять все, буквально все, на предмет ценности, истинности или ложности. Мы делаем это через терпеливое самонаблюдение без оценок и через свой личный опыт.

## Познай себя

- Сократ призывал своих учеников заниматься этой практикой.

Каждый Учитель, в том числе Иисус, который называл ее свидетельствованием, учил своих учеников наблюдать за собой,

чтобы они могли познать себя.

Но я не Мастер, и я говорю тебе: не делай это, ради бога! Нам никогда не говорят, что эта практика принесет страшные беды,

что мы никогда больше не будем спокойно спать в своих бессознательных, эгоистичных и безумных привычках,

что обнаружится то, что сейчас, благодаря нашей бессознательности,

сокрыто в нас,

что мы откроем запертую дверь подвала, включим свет и обнаружим там, внизу, психиатрическую клинику,

полную пациентов,

одни из которых завернуты в рваные грязные простыни, другие

сорвали с себя всю одежду и пускают слюни, третьи толкаются и царапаются,



желая занять на лестнице место, наиболее удобное  
для побега,  
а посреди них спокойно стоит облаченный  
в одеяния из Света Ангел, к которому пациенты льнут,

проливая слезы, ибо ласковым прикосновением  
к разгоряченному лбу  
он смягчает сердце.

И вот о чем я предостерегаю тебя: не обращай внимания

на толпы безумцев, коих повсюду тьма, но как только  
узришь сего Ангела подле себя,  
печаль и тоска станут терзать тебя и

изводить тебя во все дни жизни твоей.

**Красный Ястреб**