

Глава 1

Самонаблюдение: познай себя

*Знающий других умен.
Знающий себя просветлен.*

*Лао-цзы.
«Дао дэ цзин», XXXIII**

Познай 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, механически¹. 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 намерения²; 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 = внимание³

(сознание⁴), 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 души 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 вниманию⁵. 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*⁶ может измениться. Я могу начать рассматривать привычку *объективно*⁷, 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*⁸... 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*⁹.

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 души¹⁰ 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 Творца¹¹ 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*¹². 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