



Предисловие

Я приглашаю вас отправиться вместе со мной в путешествие, конечной точкой которого является настоящее мгновение, чтобы перенаправить свое внимание в тело, в текущий момент — источник всякой помощи. Именно эти усилия по сохранению внимания к настоящему мгновению могут дать нам толчок к внутреннему росту и преобразению. Развитие присутствия и внимания — вот ключ к человеческой жизни и внутренней трансформации.

В этой книге изложен алгоритм этой работы. Такая дорожная карта полезна лишь тогда, когда я готов справиться с шоком от встречи со своим подлинным «Я». Увидеть себя нелегко, если только ты не подготовил себя к этому долгой практикой. Я должен с полной ясностью осознать безнадежность своего положения и понять, что не в силах добиться реальных, устойчивых изменений в себе таком, какой я сейчас есть, что я ничего не могу поделать со своим положением и все усилия, которые я прикладывал когда-либо для своего

изменения, бесполезны. Я должен увидеть и прочувствовать эту истину. А чтобы не увидеть и не прочувствовать ее, я воспользуюсь любым отвлекающим фактором, каким бы губительным или нелепым он ни был. Такое видение является плодом самонаблюдения — одного из двух элементов практики присутствия.

Дхарму невозможно понять без прямых, личных отношений с учителем... Если мы хотим, чтобы учение было подлинным и живым, тогда личное общение с учителем очень важно.

Фабрис Мидал. «Могьям Жрунгпа: его жизнь и видение», 44

Здесь читатель может спросить: «А что, если у меня нет такого наставника?» Эту работу следует выполнять не в одиночку, а вместе с другими, желательно под руководством мудрого учителя. Наш учитель Иисус Христос сказал: «Ищите, и найдете». В отсутствие группы или наставника начинайте практиковать и самым искренним образом храните в своем сердце намерение и желание привлечь помощь. Помощь в конце концов придет — так действует закон, если наше намерение искреннее. Когда я буду готов, наставник придет. У меня есть учитель, которого я называю своим гуру. Для меня гуру — это сразу и проводник, и врата на Небеса. Я не хочу задеть ваши чувства своими ассоциациями. Здесь важно, чтобы нашим проводником был тот, кто разбирается в этом деле хотя бы немного лучше нас. Помощь обеспечивает сам закон, если практикуешь искренне, то есть честно.

Более того, не следует некритично воспринимать прочитанное здесь. Проверяйте все сами. Опирайтесь в этом

Предисловие

на свой личный опыт. В противном случае любой может стать жертвой собственных худших наклонностей. Здесь дана технология преобразования, а не опыт. Ваш опыт будет не таким, как у других, в нем отразится все ваше своеобразие. Знать, что делать, — это знание; делать — мудрость. Эту книгу нужно читать после книги «Самонаблюдение: пробуждение совести». Чтобы родилось что-то новое, должно умереть что-то старое. Эта внутренняя жертва может быть трудной и болезненной. Да благословит вас Бог и покровительствует вам в ваших трудах. Господи, помилуй. *Проверяйте и перепроверяйте.*



Пролог

Возлагать надежду на неизменное

*Надежда на тело – это болезнь и смерть;
с возрастом оно слабеет и чахнет.*

*Надежда на ум – отрицание и безумие;
он лжет, крадет у нас радость и в конце концов
погружается в печаль.*

*Надежда на эмоции – гнев и страх;
они борются с любовью и убегают от нее, ожидая
появления спасителя.*

*Надежда на совесть – путь к Богу;
да будет не моя воля, но Твоя.*

*Надежда на сознание развивает душу;
ее росту нет предела, путь есть цель.*

Пролог

Надежда на сознательную смерть приводит меня
к сознательному труду;
несмотря на все изъязвы, мои и чужие, я тружусь во
имя любви к своему ближнему.

Красный Ястреб

Самовоспоминание: практика присутствия

«[Он] говорит, что почти все люди бес­телесны, что тела как такового нет. Какой вздор!.. Но вдруг до меня доходит, о чем он толкует: хотя тело у меня есть, я его не осознаю... [Он] снова говорит о перенаправлении внимания из головного мозга, об усилении вибрации тела и воплощении».

Уильям Патрик Паттерсон. 221

Вспомни себя, искатель.
Самонаблюдение абсолютно необходимо, если я хочу познать себя и дорасти до человека, а не оставаться на уровне существования млекопитающего — бессознательного, управляемого привычками, механического¹ раба-автомата моей личной истории и неразрывно связанных с ней бессознательных сил (см. Красный Ястреб, «Самонаблюдение: пробуждение совести. Руководство пользователя»). Самонаблюдение

и самовоспоминание — это не две отдельные практики, а важные и взаимосвязанные этапы одной техники. Сначала должно идти самовоспоминание, за ним может последовать самонаблюдение, поскольку семя должно появиться прежде ростка. Без самовоспоминания все так называемое самонаблюдение происходит только в уме, и, следовательно, оно бессильно перед воображением и иллюзиями, интегрированными в бессознательный механизм сновидений. Наблюдение только со стороны разума ни к чему не приводит, порождает фантазии, дезорганизует психические процессы, может затруднить работу ума или вовсе разладить ее. Нашей целью является настоящее мгновение, которое все время обновляется, буквально с каждым вдохом, иначе связь прервется.

Самовоспоминание перемещает наблюдателя во времени и пространстве в настоящее мгновение, в тело, укореняет наблюдение в теле.

*Работа*² над собой протекает исключительно в настоящем моменте. Если в самонаблюдении не будет задействовано тело, практика ни к чему не приведет. На самом базовом уровне самовоспоминание представляет собой на первой стадии воспоминание о том, что у меня есть тело и какое-то время я существую внутри этого тела: «Я пребываю здесь и сейчас».

Самонаблюдение только умом может привести к тяжелой патологии. У каждого духовного пути есть свой недостаток. Одной из патологий, связанных с самонаблюдением, является эгоцентричная одержимость

собой (вот почему практика самовоспоминания затрагивает не только себя, но и других). Я хочу работать *вместе* с умом, а не *умом*. Работа только от ума или в уме приводит к расколу, внутреннему разделению, и я начинаю давать оценки и противодействовать тому, что наблюдаю, вместо того чтобы быть *заодно* с наблюдаемым *ради* моих внутренних *целей*³. Я борюсь с тем, что наблюдаю, и внушаю себе призрачную веру в то, что могу изменить то, что вижу. Эта борьба за изменение наблюдаемого приводит к неправильным результатам, зачастую вредным, и выводит меня на ненадежную дорожку, с которой я, возможно, так и не смогу сойти.

Познавая себя как механическую сущность, которую постоянно заносит в *отождествление*⁴ с механическими привычками тела, я начинаю развивать комплекс сознательных впечатлений, при накоплении которых во мне формируется не только *воля*⁵, но и *желание*⁶, так что я не забываю о своей обычной бессознательности. Этот комплекс впечатлений придает силу моему желанию сохранять присутствие в текущем моменте. Лишь в таком случае мое сопротивление привычке поможет мне лучше увидеть и почувствовать свое рабство.

Разделенное внимание

Но у самовоспоминания есть еще один аспект, весьма необычный среди всех духовных путей мира: самовоспоминание, как учил нас российский философ, писатель и духовный учитель Гурджиев, означает разделение внимания и направление одной его части вовне, на мое окружение или моего собеседника для их целостного восприятия,

а другой его части — на меня самого, причем все это одновременно, чтобы я не только слушал и осознавал своего визави, но и отдавал себе отчет в том, что я слушаю.

Внимание находится в теле и на теле в форме *ощущения*⁷, а также вовне. Мадам Жанна де Зальцман (старшая ученица Гурджиева и автор книги «Реальность бытия: Четвертый путь Гурджиева») дает такое соотношение: 75 процентов внимания — внутрь, 25 процентов внимания — вовне. Такая пропорция разделенного внимания возможна только при сознательном труде: она не возникает и не может возникнуть механически или случайно. Именно это понимают, на определенном уровне, под сознательным трудом. Если сосредоточение внимания на солнечном сплетении или области живота является сознательным движением и представляет собой базовый уровень самовоспоминания, то на второй стадии самовоспоминания происходит разделение внимания.

Направление внимания определяет нашу судьбу

На что я обращаю внимание, тем и становлюсь. Таков закон. Это закон отождествления. Сознательное направление внимания освобождает меня от закона отождествления и подчиняет законам *работы*. Нами управляют законы высшего и низшего порядка. Наша работа состоит в том, чтобы поддаться влиянию высших законов.

Сознательное внимание отличается от автоматического, механического внимания, с которым мы рождаемся. Сознательное внимание следует развивать осознанно. Внимание чрезвычайно важно для понимания этой темы

и вообще жизни людей на Земле. Существо⁸ представляет собой присутствие и внимание — ни больше ни меньше. Сознание⁹, то есть Бог, это поле, в котором возникают все явления. Внимание — это сознание, локализованное и сфокусированное на определенной точке в этом поле. У этого поля есть чувствительность и осознанность, и оно в конечном счете способно определять себя как сознание, а это наиболее зрелая форма самовоспоминания. Душа¹⁰, или Существо, обладает двумя существенными качествами: присутствием и вниманием. Души отправляются на Землю, чтобы развиваться в качестве присутствия и внимания. Стремление оставаться в текущем моменте развивает как присутствие, так и внимание. Самовоспоминание вызывает присутствие, а самонаблюдение — внимание. Благодаря своим усилиям присутствовать я могу наблюдать себя в действии. Все начинается с попыток вспомнить о теле и сознательно сосредоточить внимание *внутри* него, переместив его из ума вниз, ниже шеи. Так мы избавляем внимание от отождествления с мыслями в интеллектуальном *центре*¹¹, причины почти всех наших страданий. Таким образом, это самый фундаментальный уровень самовоспоминания.

Но не так-то просто стараться присутствовать. Это кажется легким, но на самом деле этого почти невозможно добиться. Я могу присутствовать в «сейчас» своего тела не дольше нескольких секунд, а затем у меня возникает внутренняя реакция на впечатления, и я сразу же отождествляюсь с мыслью или эмоцией. Дело в том, что присутствие в теле — это состояние сознания, отличное от того, к которому я привык. Это состояние бодрствования. Требуется немало времени, чтобы привыкнуть к этому новому, более высокому состоянию сознания. Я не вижу, что

отождествление надолго пленяет внимание. Я верю, что присутствую. Дальнейшее самонаблюдение показывает обратное. Более того, я не вижу, что хочу быть захваченным, потому что меня подавляет страх увидеть весь ужас моего реального внутреннего состояния, и я предпочел бы постоянно отвлекаться. Я не могу постоянно присутствовать, потому что во мне слабы и присутствие, и внимание, поскольку они не развиты. Вот почему мне дано тело: чтобы развивать эти две вещи, которые являются глубинными качествами Существа «Я есть»¹² внутри меня. Тело — это объективный¹³ механизм обратной связи, предназначенный для ориентации Существа в настоящем мгновении. Целью работы является настоящее мгновение; одна из целей работы заключается в развитии присутствия и внимания до такой степени, чтобы они были достаточно стабильны и могли выдержать потрясение при физической смерти тела и сохранить присутствие, не рассеяться и не отождествиться. Мы трудимся всю жизнь, чтобы научиться правильному умиранию.

Формирующий аппарат

Ум, каким мы его обычно знаем и используем, представляет собой память, или то, что Гурджиев называет формирующим аппаратом*. Конечно, ум — это еще не все, ведь только 10 процентов левого полушария мозга

* Гурджиев называл этот механизм формирующим аппаратом, поскольку он может производить когерентные формы мысли и речи, но не может сформулировать или выразить новые и оригинальные понятия.

отвечают за функцию памяти, составляя так называемого мыслителя. Поэтому я, говоря об уме, подразумеваю очень ограниченную и специфическую функцию этого самого мыслителя.

Мыслитель, каким мы его знаем, представляет собой память, хранилище моей личной истории. Любая мысль (но не вдохновение и не интуиция, которые являются высшими интеллектуальными и эмоциональными функциями и представляют собой совершенно другой уровень мышления) — это именно память, хранящая личную историю. Все мысли исходят из известного, то есть из прошлого, или из личной истории. Мыслитель и мысль — это одно и то же (Дж. Кришнамурти). Таким образом, всякое самонаблюдение, исходящее только от ума, есть мыслитель, наблюдающий за собой, оценивающий то, что он видит, и пытающийся изменить себя, опираясь исключительно на известное: на прошлое, личную историю. Таким образом, происходит только воспроизведение привычки, совершение одних и тех же действий с надеждой на разные результаты. Это безумие.

Пока я не научусь наблюдать из места за пределами ума, я буду лишь повторять одни и те же старые привычки и ничего не увижу. Я слеп в отношении самого себя, одна область ума осуждает другую — отсюда разделенное «Я», еще одно определение безумия. Самовоспоминание дает мне возможность сознательного направления внимания в теле, ниже ума, откуда я могу более объективно наблюдать за умом.
