

А. Шевцов

# УЧЕБНИК САМОПОЗНАНИЯ

# **Александр Александрович Шевцов**

## **Учебник самопознания**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64825931](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64825931)*

*Учебник самопознания:  
ISBN 978-5-902599-03-6*

### **Аннотация**

Учебник самопознания – это прикладной учебник для желающих познать себя. Может быть, это покажется вам неожиданным, но ничего эзотеричного и мистичного в этом учебнике вы не найдете, только прикладная психология и философия – не более и не менее того.

Учебник самопознания – это учебник прикладной психологии. Возможно, вам покажется, что эти слова ничего не говорят. Но отбросьте то, что вы уже знаете про психологию и просто попробуйте проделать описанные автором упражнения, и вы убедитесь сами, что психология – наука очень точная... По крайней мере, культурно-историческая психология. И она работает, если принять, что она – наука о душе.

# Содержание

Введение	5
Исходные понятия самопознания	11
Глава 1. История	11
Глава 2. Предмет, язык, метод	16
Глава 3. Лествица самопознания	20
Глава 4. Орудия, способы и некоторые очевидности самопознания	28
Глава 5. Движение по ступеням	37
Ступень первая	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

**Александр**  
**Александрович Шевцов**  
**Учебник самопознания**

© А. Шевцов, 2008-2020

© Издательство «Роша», оформление, 2010-2020

# Введение

Я хочу написать простой и краткий учебник самопознания для применения в быту, в обычной жизни, который при этом был бы неким Началом, позволяющим переходить к углубленной работе над собой, если ты избираешь самопознание своим жизненным путем.

Необходимость такой книги для меня назрела довольно давно – я уже полтора десятка лет преподаю самопознание как прикладную философию.

Почему я говорю о “прикладной философии” и что такое Академия? Академия – это не важное учебное заведение, где сияют величием отмеченные государственным почетом люди, зовущиеся академиками. Академия – это роща возле Афин, где преподавали самопознание Сократ и Платон. Просто гуляя по ее дорожкам. Самопознание было сутью сократической и платонической философий, и это была первая и прикладная философия, имевшая целью познать себя.

Как совместились для нас греческая философия и русская народная культура?

Исторически и волею судеб.

В 1472 году, через два десятка лет после того, как Константинополь пал под натиском турок, племянница послед-

него императора Византии Зоя (Софья) Палеолог вышла замуж за московского князя Ивана третьего. Так Россия стала третьим Римом, православной правопреемницей великой Римской империи. А в Россию, вслед за Софьей, хлынул поток тех греков, кто не хотел жить под турецким игом.

Среди них было множество талантливых людей – ремесленников, богомазов, книжечеев. Великий князь испоселил их по разным местам Руси. Богомазов – в Шую, Палех, Холуй, Суздаль. С тех пор эти места славились своими иконами.

Но богомазами были мужчины. Далеко не все они привезли с собой жен. Кто-то женился на русских женщинах. Да и те, кто привез свои семьи, жил среди народа, который принял их. Русский язык и русский быт входили в их сознание. Они забывали то, что привезли, теряли свой язык, свою культуру, становились русскими. Но хранили память.

Чтобы выживать в этих, не слишком плодородных землях, называемых нечерноземьем, надо было заниматься чем-то иным, чем обычно кормились русские люди – не землепашеством. Земля эта не кормила обильно. И люди здесь обучались либо ремеслам, которые уводили их в отхожие промыслы, либо торговле.

Так вокруг богомазов из числа их ближнего окружения родилась среда, занимающаяся сбытом икон вначале, а впоследствии просто мелкой торговлей в разнос. Звались они коробейниками. Это были дети и внуки приехавших сюда

греков. Очевидно, в основном афинских греков, потому что их прозвали афинеи или офени. Сами себя они звали мазыками или масыгами.

Через несколько столетий – в девятнадцатом веке – русские люди вдруг с удивлением обнаружили, что посреди России живет какая-то странная общность, именуемая непонятным словом офени. По быту своему, по языку, вроде бы русские люди, однако имеющие свой тайный язык, в котором поразительно много греческих слов. И обладающие небывало высоким уровнем внутреннего доверия. Они торговали, доверяя друг другу большие повозки товаров и немалые деньги под слово. Как будто были все родственниками...

Офеней начали изучать. Ездили к ним многие и из Иванова, и из столиц. Бывали Даль, Максимов, другие собиратели. К концу века даже стало модно публиковать “Словари офенского искусственного языка”...

Собиратели считали, что офенский язык был создан, придуман на основе русского. Мало кто допускал мысль, что это вполне естественный язык, родившийся сам, как усилие малой капли когда-то великого народа сохранить свой родной язык посреди иноязычного моря...

Чужая культура захлестнула афинеев, и они растеряли себя, как теряют сейчас себя русские посреди моря американской культуры... но они видели это и боролись изо всех сил. История оказалась сильнее. От некогда великого языка осталось лишь то, что было нужно для выживания. Во Владимир-

ском Централe, главной пересыльной тюрьме России, куда нередко попадали коробейники, язык офеней был подхвачен мазуриками под именем фени или блатной музыки. Хотя это был лишь язык мазыков.

Сейчас мы ездим в этнографические экспедиции и записываем офеньские слова у тех, кто их еще помнит. Но слова забываются, и никто из этих русских людей уже не помнит даже того, что у них были предки офени. Во второй половине девятнадцатого века в Иваново была проведена железная дорога, экономические пути сменились, сразу же рухнули те ярмарки, что происходили в офеньских местах, и коробейничество стало гибнуть.

Офени побогаче перебрались в Иваново и вложились в развитие текстильной промышленности. Остальные просто забыли не только свое греческое происхождение, но и своих предков-офеней...

Но еще двадцать лет назад я застал в этих местах несколько стариков, которые отчетливо осознавали себя потомками мазыков, и даже помнили, что когда-то их предки пришли сюда, в офенские места, как артель скоморохов, чтобы спрятаться среди офеней от преследования властей. Тогда, при Алексее Михайловиче Тишайшем, скоморохов вырезали по всей Руси великой... И они учили.

Учили самопознанию. Взяли они его у офеней или принесли с собой, я не знаю. Иными словами, я не знаю, были ли



корни той науки, что мои учителя называли Хитрой, греческими. Но томик Платона я нашел в книжном шкафу у одного из них. Впрочем, даже если афинеи и сохраняли какую-то память о греческой философии, за века от нее осталось не больше, чем от греческого языка. Если самопознание и выжило в мазыкской среде, то только потому, что было нужно русской душе.

Иными словами, для меня это русское самопознание, а не греческий гнозис. И я вполне допускаю, что это просто великая шутка истории, что самопознание, которое было забыто греками уже в ближайшие века после ухода Сократа и Платона, снова вернулось в их среду, благодаря русским скоморохам. Но старики говорили, что те, кто называл себя мазыками и считал потомками скоморохов, жили обособленно даже среди офеней...

Я пришел к ним как этнограф, собиратель ремесел. Но довольно быстро понял, что они могут научить гораздо более важной вещи. И я бросил науку и стал учеником. Учеником Хитрой науки, как они это называли. Сначала я подозревал, что меня учат колдовству, но однажды пришло озарение, что это самопознание. На что мой первый учитель сказал: а и нет ничего, кроме самопознания...

Самопознание, безусловно, открывает скрытые в нас силы и способности. Но это лишь попутно, лишь знаки пути. Самопознание самоценно, потому что любые усилия приоб-

рести что-то сверх обычных своих возможностей однажды приводят к вопросу: и зачем это? Всё исчерпывается и уходит однажды, как бы сильно оно нас ни занимало. Вечным остается только вопрос: кто я?

Я не смогу привести к ответу на этот вопрос ни в этом учебнике, ни в следующем. Я могу помочь только на том отрезке этого большого пути, что прошел сам. Поэтому мой учебник будет весьма ограниченным, это лишь начало.

Но я надеюсь, что это – весьма обоснованное начало, потому что я пришел к своему первому учителю самопознания в 1985 году. И с тех пор два десятка лет осмысливал то, что увидел уже тогда. Осмысливал и пытался понять и в прикладной работе, которую вел с тысячами людей, в больших теоретических исследованиях, изданных мною ранее.

То, что я напишу в этой маленькой книжице – это итог этих двадцати лет работы над собой и над всем наследием мировой философской мысли, хоть как-то посвященной самопознанию.

# Исходные понятия самопознания

## Глава 1. История

У предмета моего исследования длинная история. Думаю, не меньше сорока тысяч лет, если считать, что кроманьонец – человек современного вида – рождается тогда. В душе же я допускаю, что эта история гораздо глубже и шире, поскольку охватывает всю вселенную и является смыслом ее существования... Но это между нами.

Тем не менее, если говорить философски, то тут невольно начинаешь звучать как Гегель, потому что хочется сказать: в человеке Дух познает себя... как он познает себя во всех своих воплощениях, в каких бы мирах они ни происходили. И познать себя он должен в каждой искорке, которая воплотилась, потому что именно так и происходит одухотворение материи или нисхождение духа в плотные миры...

Не буду продолжать эту идеалистическую поэзию, но она не случайна, когда речь заходит о самопознании. Дело в том, что на примере самопознания отчетливо видно, как человечество училось быть точным в своих высказываниях. Вся древность пронизана тем, что те или иные учителя заявляли самопознание, а вели к познанию Бога или Духа в себе. И даже не замечали, что производили откровенную подмену

в рассуждениях. Познание себя не есть познание Бога. Хотя я вполне допускаю, что в итоге самопознания происходит и богопознание. И что самопознание в действительности является путем именно туда.

Однако, самопознание должно быть познанием себя, или мы сами себя обманываем прямо с первого шага, а значит, никакого действительного самопознания нет, а есть ложь. Как ложь может приводить к Богу?! Разве что, если она совсем крошечная?.. Но что тогда есть Истина, если к ней ведет крошечная ложь?

Нисколько не отрицаю возможности богопознания через самопознание. Но это личный выбор идущего. Я намерен быть предельно точен, и поэтому могу со всей определенностью сказать: у самопознания не было истории на этой планете. Разве что Сократ не путал его с мистериями, которые очень уважал. Все остальные говорили партия, подразумевали Ленин...

Так делали древние, так делают современники. Для науки и философии нового времени свойственно делать заявления, вроде такого: философия, психология, антропология – это самопознание, поскольку они позволяют изучать человека.

Я ещё раз повторяю: все, что делает человек, по сути своей, является самопознанием. Даже если он этого не осознает и не понимает. Но изучение человека не есть самопознание, если быть строгим в рассуждениях. Когда ты говоришь

О НЕМ, О ЕГО УСТРОЙСТВЕ, ты не занят СОБОЙ, ты говоришь не О СЕБЕ.

И это странно видеть у людей, которые сами отстаивают строгость рассуждений в своих науках. Будто, коснись дело самопознания, и у мыслителя отказывает какое-то устройство в его строгих и чистых мозгах. Он тут же делает гибкое движение бедрами, и переводит взгляд читателя с себя на некоего ЧЕЛОВЕКА вообще...

Понятное дело, себя выставлять на всеобщее обозрение не хочется, других изучать уютней и проще. Главное – ты сразу выше тех, кого сделал объектами изучения...

Однако и в тех случаях, когда кто-то из пишущих людей страдал, вроде Руссо, эксгибиционизмом, то есть любил выставлять на всеобщее обозрение свои интимные части, никакого действительного самопознания не происходило. Даже в дневниках Бердяева, прямо названных “Самопознание”, по сути, нет ничего, кроме самокопания, Достоевщины, обращенной на себя, и ни грамма той действительной философии, которую оставил нам Сократ. Тем более там нет ни школы, ни науки самопознания.

Хуже того, наука, выделившаяся из философии как способ познавать себя через познание души, психология, полтора века назад отреклась от обращения взгляда в себя, от самонаблюдения, и продала себя объективному методу изучения, лишь бы быть принятой в число естественных наук.

С ней умерли последние крохи прикладной философии, которые еще жили в мире.

Но без самонаблюдения самопознание невозможно. Возможно лишь познание человека, как его и заложил Декарт, любивший анатомировать трупы и говорить о рефлексах... Самопознание начинается с обращения взора на самого себя и в самого себя. И этому надо учиться.

Вся современная новая философия – очень сложная, кручёная и больная – в действительности плавает внутри огромной иллюзии по имени человеческое мышление. Ей иногда кажется, что так она познает... наверное, себя или человека. Но в действительности она лишь множит своим познанием то, что познает, все увеличивая объем этого облака высококультурных мыслей.

Думаю, это не случайно и даже полезно. И когда-нибудь будет понято, зачем это нужно было познавать. Когда-нибудь, когда мы дорастем до понимания. Не сейчас...

Но самопознания больше нет, как нет и его истории. Есть лишь история того, как его изгоняли из человеческого общества. Как травили тех мыслителей, которые его заявляли, вроде профессора Духовной академии Василия Николаевича Карпова. Надо признать, что в русском православии была целая школа самопознания, развивавшаяся в середине девятнадцатого века. Но сейчас имена её создателей – Карпова, Авсенева, Голубинского – забыты даже в религиозной среде.

В научной среде их просто не знали... Спасибо, хоть историки русской философии помнят.

Итак, самопознание в чистом виде, можно сказать, не знакомо человечеству. Его либо подменяли познанием Бога через познание себя, либо познанием другого, а не себя, познанием человека.

Познание же себя иногда посещало думающих людей как тяжелые признания: вот я какой в действительности! Но никогда не превращалось в некую науку, которой можно научиться. И уж тем более никогда не звучало, что познание себя на деле может быть и самосовершенствованием, возвращающим способности и возможности, и просто улучшающим нашу жизнь.

На этом я и завершу свой “исторических очерк” самопознания, желающих же почитать о том, как это было в действительности, отсылаю к “Введению в самопознание”<sup>1</sup>, и другим моим книгам из Библиотеки самопознания, которые все посвящены именно созданию картины того, что действительно жило на Земле под именем Самопознание.

## Глава 2. Предмет, язык, метод

Наукоучение требует обязательно определить три упомянутые в названии главы понятия, если заявленная наука хочет быть полноценной.

Я много писал обо всех этих понятиях, поэтому сейчас буду краток и всего лишь постараюсь внести ясность.

А ясность тут не будет лишней, потому что путаница может возникнуть прямо сходу. Вот, к примеру, о чем пойдет речь, если я буду говорить в “Учебнике самопознания” о предмете?

Предмет. Как кажется, о предмете самопознания, то есть о моем я, обо мне. Но это верно только для самопознания, а вот для учебника самопознания предметом является совсем другое – а именно: то, о чем должно быть рассказано в таком учебнике – о том, как познавать себя. То есть собственно о науке или искусстве самопознания. Именно она-то и является предметом этой книги.

Однако, рассказывать о том, как надо познавать себя, имеет смысл только тем, кто избрал этим заняться. А значит, тем, кто сквозь рассказ о приемах самопознания видит себя, потому что прикладывает все прочитанное к себе.

Собственно говоря, это и есть единственный смысл моего учебника.



Следовательно, у него оказывается двойной предмет: наука самопознания и я сам. И если я буду писать этот учебник отстраненно, не показывая прямо на себе, как идет это познание, это не будет настоящий учебник, а родится ещё одна наукообразная ложь...

Поэтому примите изначально: я пишу эту книгу как дневник самопознания, как историю моего собственного поиска, описание действительно пройденного мною пути. Хотя внешне это и не будет похоже на обычные дневники – не будет чисел и последовательных отчетов о моем движении к себе. Порой книга, может быть, даже покажется вам академичной. Но любая строчка, написанная мною, обращена в меня, и, выписывая её, я созерцал однажды то, что пытался познать как себя... Или созерцаю прямо сейчас.

Язык. Язык науки часто сложен и запутан. Это выдает цели, ради которых он создавался. Прикрываясь требованием объективности, ученые прячут себя за иностранными словами, чтобы никто не разглядел их слабостей. Наука – это сообщество, которое занято обретением силы и войной за лучшее место в мире. Поэтому она не может себе позволить выказывать слабости. Потому и научный язык – это завеса и мишура, призванные отводить глаза.

Но это потому, что научные работы пишутся для других, что, кстати, и позволяет отводить чужие глаза от себя.

А самопознание – это то, что ты должен делать сам и для

себя. Тут отводить глаза некому, если, конечно, ты не настолько извращен, чтобы отводить их самому себе.

Следовательно, язык самопознания должен быть таким, чтобы тебе было понятно все, что ты говоришь о себе. Попросту говоря, это должен быть простой русский язык, которым ты говоришь тогда, когда хочешь, чтобы тебя понимали.

Метод. Греческое слово методос означает не какую-то мистическую научную тайну, которая нужна, чтобы ворочать мирами, а всего лишь путь и способ. Путь к чему-то и способ достижения или обретения чего-то. Иначе говоря, метод определяется целью, которую ты решил достигать.

Если цель наша – познать себя, то из неё и родятся все шаги, которые надо проделать, чтобы достичь этой цели.

Шагов этих много, и именно им и будет посвящена вся остальная книга. Сами по себе они просты и понятны в силу своей очевидности. Без очевидности ни один прием самопознания не имеет смысла, потому что конечной задачей является рассмотрение себя. Следовательно, если прием не очевиден, он неверен.

Но вот связь между приемами может и не сразу стать понятной. Поэтому объясню: все приемы увязаны между собой как шаги одного пути, то есть как ступени лестницы – чтобы добраться до последней, надо встать на предпоследнюю, чтобы встать на предпоследнюю, надо встать на третью сверху... и так далее. До самого первого шага на самую дальнюю

от цели ступеньку.

Поэтому все самопознание полезно начать с создания Лестницы познания себя, в которой будет описана очевидная последовательность шагов. Насколько наши сегодняшние мозги позволяют нам видеть действительное положение вещей, конечно.

## Глава 3. Лествица самопознания

Последним шагом самопознания мы, если верить имени нашей науки, должны обрести знание себя. Как определить, что это такое? Как вообще понять это и как передать даже те крохи понимания, которые обретаешь после долгих усилий?!..

Что значит, познать себя?! Что такое познание? Что такое себя? Вопросы эти явно имеют ответ, даже хуже, этот ответ уже есть у меня, потому что есть я, и я себя знаю... но знаю я себя не сегодня, а когда-то в будущем, будто оно тоже уже есть...

Вот почему в самопознании нельзя исходить из обычных требований наукоучения: расписать язык, предмет и метод, каким будешь достигать истины, а потом ими и достигать. Декарт покориł умы европейских мыслителей именно тем, что придумал метод, который, якобы, позволял постигать истину, а в сущности, вселял уверенность, что истину можно сделать ручной или карманной...

В итоге четыреста лет Европа плутала в потёмках наукотворчества, так и не уйдя с того гиблого места, где заблудилась. Всё картезианство и вырастающие из него метафизика, естественная наука и разнообразнейшие логики были лишь блужданиями ума, совершившего изначальную ошибку в рассуждении. Ошибка же эта заключалась в простом от-

казе от широты видения, в допущении, что в мире всё меняется, всё течет, кроме придуманных учеными методов, и в детской уверенности, что именно ты и есть вершина развития природы, её венец, царь и бог, поскольку можешь творить методы, философии, науки...

Остановись мгновенье, ты прекрасно! И вот мгновенье тянется четыре столетия, будто весь западный мир усыпила могущественная богиня...

Научная революция строилась на изначальном предположении, что можно создать метод, который приведет тебя к познанию истины, почему этот метод надо хранить в чистоте и почитать как святыню. Предположение это рождалось в умах людей, воевавших с религией в рамках религии, а потому ещё не имевших других способов говорить о мире, кроме религиозных. И потому невольно исходивших из допущения, что если сделать из метода разновидность религии, то эта основа будет неизменной, и даст всем приверженцам новой веры покой и надежду, что мир теперь управляем, и его можно менять не по законам природы, а по прихоти моего ученого ума...

А истина, похоже, была в том, что методы – это конфетные обертки, которые надо вышвыривать каждый раз, как они стали тебе тесны. Иными словами, истина в допущении, что начав движение, ты меняешься, и меняешься настолько, что старый метод, приведший тебя к этому, как к некой истине твоего бытия, становится ложным, и поэтому должен

быть отброшен. Вот такой парадокс: метод, приведший к истине, всегда ложь, просто потому, что он истинен лишь до того места, где ты осознал его ложность...

И я несколько раз болезненно ощущал себя лжеучителем, когда понимал, что мои способы познания исчерпали себя, и дальше надо идти иначе... если я не хочу упокоиться, конечно...

Вот такова антилогичность действительного познания: ложь и истина едины, и только ты в состоянии определить, что есть истинный метод. В самом методе, как и во всей объективности нет не только истины, нет вообще ничего. Они пусты без тебя, их просто нет совсем... истина лишь в тебе, поскольку ты ее носитель.

И при этом ты сплошная ложь.

Лишь неукротимая вера в себя, в свою истинность истинна...

Я знаю, что однажды я познаю себя. И это истина.

И в этот миг я буду просто знать, потому что стану собой. И знание станет бытием, оно станет самым моим существованием и поэтому отменится и исчезнет. Что это значит? Это значит, что во мне не останется ничего, кроме меня самого, и даже знание о себе будет уже не мной, а значит, лишним и ложью, почему и от него придется избавиться. Итог познания – полное уничтожение знания... Это ересь по отношению к науке, смысл существования которой – обретение и

накопление знаний. В силу чего она истинна и одновременно – лжеучение. Такие странности ждут нас на этом пути.

А первая из них – я не знаю себя не потому что не знаю, а потому что я не есть я. То, что я знаю как себя, есть чужое во мне или поверх меня. В силу этого я есть ложь, как ложью является и всё имеющееся у меня знание себя.

И единственный действительный метод познания себя – это очищение от того, что не есть я. Вот и весь путь, способ и метод. Чтобы познать себя, достаточно убрать из себя всё, что не есть я.

А что не есть я, если всё это во мне? Ведь убирать-то надо из себя?

То, что ты сам можешь осознать как инородное. Но это пока не так важно, как то, что мы явно обнаружили двойственность того, что называем собой.

Убрать из себя всё, что не есть я, предполагает изначальное двойное знание себя: и того, что есть я, и того, что называешь собой. Ведь ты же знаешь, из чего убирать себя. И ты знаешь, что не есть я, раз вообще в состоянии задаваться таким вопросом. Как-то знаешь...

И получается, что я есть двойственность от Себя до Я. И в силу этого я есть путь и пространство, заполненное какими-то содержаниями. Итогом этого пути, похоже, станет то, что я стану равен Я. Но я вначале равен Себе. И это Себе, из которого надо убирать всё, что не есть Я, как кажется, гораз-

до больше, чем Я. Ведь оно заполнено тем, что лежит поверх Я, и не позволяет его видеть, не позволяет ему проявляться как таковому.

Но вот чудо: по мере того, как мы убираем это чужое, наше Я становится все больше, и однажды заполняет всё наше бытие, всё то пространство, что сейчас ты ощущаешь собой. Иными словами, скрытое внутри тебя Я ничуть не меньше этого Себя, хотя при этом оно так мало, что вначале нам кажется, что его, быть может, и вообще нет...

Это очевидно, и это заставляет думать о себе как о некоем пространстве и как о площадке проявления, сцене, которая принадлежит мне, но может быть предоставлена и Я и чему угодно другому. Сначала кажется, что этой площадкой проявления является тело. Но и это не совсем верно, хотя с телом она связана. При внимательном наблюдении за собой понимаешь: тело лишь обозначает место проявления, но сама площадка существует и без него, она как зрачок глазного яблока, принадлежит чему-то гораздо большему, чему-то огромному и безмерно пространственному. А может быть, запространственному, лежащему за этим пространством, что ты осознаешь собою сейчас...

В любом случае, метод, которым ты избираешь двигаться к познанию этого, многократно устареет за время твоего движения, поскольку ты раз за разом будешь понимать себя иначе и иначе. И так, как и не снилось нашим мудрецам...



Но, тем не менее, мы вполне определенно можем сказать: в итоге самопознания придет не знание себя, а некое состояние. За знанием, придешь просто ты. И тогда надо просто жить. Даже не обязательно осознавать это и тем более ставить себе такую или иную задачу. Тогда и решишь, что и как делать.

Но предыдущей ступенью определенно является знание себя. Это “знание” придет с неизбежностью, как оно, в сущности, и существует уже сейчас. И это знание есть ложь, хотя ты стремишься к нему как к предельной истине...

И если не хочешь остаться в ловушке знания, и так никогда и не стать собой, надо суметь увидеть ложность этого состояния и осознать его. Вот предшествующая завершению самопознания ступень.

Следовательно, надо обладать видением и осознанием. Но что это такое?

Понять это и освоить – ещё одна ступенька к началу пути.

Могу сказать с определенностью, что видение и осознание не самоценны, поскольку являются лишь знаками пути. Непонятно?

Вдумайтесь сами: разве вы уже не обладаете и тем и другим? И разве возможно их обрести, если они вообще не свойственны вашей природе? А если свойственны, значит, уже есть.

И получается, что мы не в состоянии их обрести, мы в со-

стоянии их лишь раскрывать. И, следовательно, способ раскрытия видения и осознания не есть раскрытие видения и осознания. Они достигаются, если убирать то, что уже сейчас их перекрывает. Они – итог очищения, освобождения от того, что есть вместо них, что занимает их место.

А это значит, что прямое усилие по раскрытию видения даст гораздо меньше, чем убирание помех, и если при этом вдруг начнет открываться видение, ты можешь быть уверен: путь твой верен, и ты прошел изрядный его отрезок. Все хорошо, движение идет, и цель приближается, как показывают знаки пути.

Однако очищение никак не исключает усилий и упражнений, направленных на освоение видения и осознания. Сами по себе эти упражнения почти бесполезны, потому что плоды их теряются и забываются. Но если проделывать их, выявляя помехи и очищаясь, они становятся прекрасным ворошением того, что ты считаешь собой, и дают не только очищение, но и познание себя.

Впрочем, в какой-то миг таким ворошением себя становится все, что ты делаешь в жизни. Как говорили древние: я просто живу, просто ем, пью, люблю... И всё это самопознание. Да, в какой-то миг приходит такое состояние, когда все становится самопознанием и помощью в нем. И это тоже ступень в движении к себе.

Но ей должна предшествовать очень важная ступенька, без которой все утерется – освоение искусства очищения.

Если ты не очищаешься, всё чужое, что есть в тебе, и что не дает тебе сейчас знать себя, сохраняется, и, значит, какие бы усилия ты не делал, в действительности ничего не меняется, ты остаешься всё тем же. Разве что все более изношенным, и со всё большим и всё более ранимым самомнением...

Искусство очищения является одной из первейших ступеней в науке самопознания. Ему я посвятил несколько книг<sup>1</sup>, так что не буду в этой говорить слишком подробно. Гораздо важнее сказать, что и эта ступень определенно не является первой.

Первой ступенью самопознания всегда будет Выбор и Решение.

Выбор пути самопознания и Решение идти им.

Если их не будет вначале, не будет не только ничего, не будет даже начала...

## **Глава 4. Орудия, способы и некоторые очевидности самопознания**

Вначале, когда сталкиваешься с обилием сочинений, поминающих самопознание, создается ощущение, что количество различных приемов, способов и орудий самопознания безмерно. Особенно этому самообману способствует мысль, что вся жизнь и всё, что мы в ней делаем, является самопознанием или, по крайней мере, хотя бы способствует ему...

Действительность, кажется, не соответствует этому. Обилие того, что можно назвать приемами и упражнениями, похоже, существует только на самой поверхности того, чем мы живем. Но нужны они лишь для того, чтобы человек не заскучал делать одно и то же. Иными словами, всё разнообразие приемов самопознания ничем не отличается от разнообразия тех ухищрений, которые мамы и няньки применяют, чтобы заставить ребеночка есть. Но суть их одна – привести его к считанным и очень простым действиям, соответствующим самой его природе.

А какова природа того, что называется самопознанием?

По существу, я должен сделать что-то, после чего буду знать себя. Но что такое “знать”? Это понятие явно не соответствует тому, что мы привычно понимаем под словом

“знать”. То, как требовали с нас знать что-то в школе, тут явно не подходит, но при этом и не может не подходить совсем. Что-то должно сохраниться общего во всех видах знания. И знание себя должно отражать всю глубину понятия “познание”, все его уровни, доступные нам.

К примеру, знать урок означает запомнить стишок или главу книги. Мы вполне можем знать себя так же: мы же помним, когда родились, где учились, на ком женились... И это точно некий вид знания себя, потому что мы можем его утратить, а потом страдаем от потери памяти настолько, что люди, потерявшие память, вызывают всеобщую жалость, будто они утратили самих себя...

Можно знать нечто так, как мы знаем устройство каких-то приборов или машин. То есть, чтобы мочь с ними что-то сделать. И этот уровень познания себя нам тоже доступен. Собственно говоря, вся физиология, медицина или телесная терапия стоят на этом. Вплоть до того, что больной человек очень хорошо знает, что ему можно есть, а что опасно. Или что ему нельзя общаться с определенным типом людей, потому что он обязательно сорвется и наговорит резких слов, к примеру.

И опять же это знание себя есть знание того, что не есть ты. Это знание тех сложностей, которые накопились за жизнь в теле или сознании. В сущности, это знание помех, которые надо преодолевать либо здравым смыслом, либо наукой.

Но за этим остается то, что всё это знает. Некий деятель,

которым ты являешься, но который всегда остается за пределами твоего знания о себе. И даже если мы не знаем, что значит, знать его, мы все же допускаем такую возможность. Мы ставим её вершинной задачей самопознания. И это говорит о некоем следующем уровне знания. Что это за уровень?

Знание урока – это запоминание. Запоминание чего-то такого, что нужно, чтобы вписать себя в мир людей. В общество. Знание-понимание – это разум, обеспечивающий наше выживание в природе, в мире, куда мы воплотились. Но есть и знание себя за этими мирами, за обществом и природой. Это знание того, что воплощается, это знание за рамками тел.

Совершенно очевидно, что до обретения его нам надо обрести знание еще одного состояния, а именно того, в котором мы переживем смерть тела. Мы должны познать себя как душу. Это очень непросто для тех, кто даже не допускает мысли о её существовании, о том, что душа вообще есть.

И, тем не менее: с точки зрения Я, душа, Тель и даже то, чем мы показываем себя обществу, Общественное тело, являются телами, в которых я пребываю, когда познаю себя. В этом смысле знание их сходно и отлично от знания Я как такового.

Иначе говоря, для познания всех этих состояний себя у нас есть какие-то привычные возможности и основания, в то время, как для познания Я, мы, как кажется, не обладаем

ничем, потому что в этой телесной жизни нам никогда не требуется такое знание. Мы и само-то это Я обнаруживаем лишь тогда, когда впервые обращаем взор внутрь себя, то есть, начав самопознание.

И все же, мы каким-то образом видим и знаем свое Я. Мы его словно бы чуем и никогда не теряем. Наверное, потому что это не оно принадлежит мне, а я ему, я и есть Я...

В любом случае, в уже сделанном описании имеются явные и очевидные подсказки. И первая из них то самое утверждение, что вся наша жизнь и есть самопознание. Это не просто слова, и не красивые слова, от которых надо отмахиваться, как от ничего не значащей прописной истины или пошлости. Это действительно так, и именно в том, как мы живем, и есть настоящая школа самопознания. Можно сказать, единственная действительная и действенная школа. Все остальные – от ума. Просто потому, что она естественна, а естественна она в силу того простого закона, что мы живем в соответствии со своей природой и иначе жить не можем...

Вдумайтесь в это и примите: искать подсказки надо именно в том, что соответствует нашей природе, а ей соответствует то, что человечество делает веками и тысячелетиями, и что называется бытом и презирается всеми искателями духовности и исключительности. Попытки изнасиловать природу возможны, но для того, чтобы удерживать себя в неестественном состоянии, надо прилагать усилие. А это значит, что, как только уходит тот, кто готов вкладывать свою силу в

этот неестественный выгиб, природа выпрямляет его, и снова приводит человека в соответствие самому себе, приводит к обычаю и быту.

Вот почему древние так ценили обычай и так осуждали его нарушения. Обычай – это то, что проверено жизнью и соответствует природе человека. Он облегчает жизнь. Но для нас гораздо важнее то, что он облегчает познание человека, а через него и себя. Познать обычное поведение человека – познать его природу.

Надо только уметь рассмотреть её.

И люди ведь именно это и делали. Когда я говорил о знании себя как урока, я, по сути, говорил о создании неких описаний того, что есть ты. Обычно их называют биографиями, но сюда относятся все виды записей, которые человечество придумало для того, чтобы создать общество. И записи гражданского состояния, и имущественные записи, и родовые деревья, всё это описывает меня, а значит, является шагом в самопознании. Мы ведь нисколько не сомневаемся, что, назвав свои фамилию, имя и отчество отвечаем на вопрос: кто ты?

Хотя в действительности говорим лишь о том, кто перед нами, о том, кем мы представляем себя другим.

Что же получается?

Человечество со всей возможной очевидностью говорит нам: первым шагом самопознания должно стать простое опи-



сание самого себя. Это описание, в сущности, есть познание лишь одного тела из нескольких, в какие я обернут. Мазыки, обучавшие меня самопознанию, называли это тело Лопотью. В нем содержатся многочисленные “знания”, то есть образы, связанные с выживанием в мире людей. И это описание – немалая работа, поскольку для многих именно это тело, которое можно назвать общественным, и составляет, чуть ли, не всего себя.

Впрочем, второе тело – физическое или Тель, как это называлось в древности, – тоже занимает немалое место в нашем сознании. Причем, оно еще и пролито изрядной своей частью в Общественное тело, потому что мы им представляем себя другим. И лишь в малой степени мы знаем свое тело только для себя. Это мы можем себе позволить лишь закрывшись от людей, заперевшись, когда никто не видит, и можно немножко поохать.

Но знание тела для себя – это некое совсем иное знание, совсем не описание. Всё, что может быть описано в Тели, скорей всего, будет относиться к его использованию в Общественном теле. Собственное знание тела совсем иное. Для него не только не нужны описания, они просто вредны.

Представьте себе, что вы попали в бой или в какую-то иную борьбу за жизнь. Если в этот миг вы будете не действовать, а читать или вспоминать собственные описания, вы не жилец. Следовательно, знания о Тели должны быть действенны. Они записываются в понятиях и просто обязаны

быть скрыты от описаний. И даже если какой-то дотошный ученый их и опишет, его описание никак не может слиться с моим знанием себя, как тела.

Впрочем, как и сознания.

Похоже, действительное знание о себе, как о теле, обретается нами в виде способности к движению. То, как мы движемся, показывает, как мы знаем свое тело. Но если вспомнить, что источником движения является душа, то получается, что в движении мы познаем не просто тело, а его взаимосвязь с душой.

И это дает возможность перейти к познанию себя, как души.

Конечно, проще всего познавать себя, как душу, прямо выходя из тела и наблюдая за собой во внетелесных состояниях. Но это доступно далеко не всем. И даже тем, кто выходил из тела, это доступно не просто и не всегда. Я имею в виду себя. Чтобы это стало простым упражнением, надо посвящать этому всю жизнь, как это сделал Роберт Монро, описывавший свои внетелесные путешествия более 30 лет. Но его же опыт показывает: в итоге он упустил предыдущие тела, и остался даже вне тела все тем же человеком, зависимым от собственной культуры и общества.

Посвятить себя только полетам вне тела можно, но это какой-то самообман, поскольку мы пришли на землю именно ради воплощения, и значит, наш урок в этом, а не в том, как сбежать от собственных задумок раньше срока.

Мочь выходить из тела – это одно. Познавать себя только как душу – совсем другое, поскольку внетелесный опыт расширяет мое самопознание, а познание себя лишь вне тела – сужает.

Значит, вернее, да и доступнее сократический путь – научиться познавать себя как душу, живя жизнью души уже при жизни в теле. А выходы нужны при самопознании только затем, чтобы убедиться, что душа есть, и ты не зависишь от жизни и смерти тела. Самопознание на этом не завершается.

Но как мы можем познавать свою душу? Собственно говоря, именно так, как это и описало человечество: созерцая её. Накоплен тысячелетний опыт созерцания души. Нужно лишь захотеть и приложить к этому усилия.

Но что такое созерцание?

Очевидно, что это способ видеть. Видеть – это не смотреть. Смотрят телесные глаза, и главное в них то, что они всегда обращены наружу. Глядя, они воспринимают то, что происходит вокруг тебя. Но внутри смотрения свершается видение.

Оно всегда присутствует, оно есть во всем, что бы мы ни делали.

Видение, если принять мнение мазыков, это смотрение оком души. Именно оно дает понимание. Понимает всё же не тело, понимает душа. Поэтому даже тело мы можем рассматривать глазами, а можем внутренним взором.

Познание получается только когда есть видение. А значит, чтобы научиться самопознанию, нужно освоить искусство внутреннего взора или созерцания.

Как ни странно, но именно это окажется чуть ли не единственным, что нужно для познания себя. Просто потому, что другого наша природа, кажется, нам не дала.

Конечно, можно придумывать множество приемов, выявляющих то, что надо показать внутреннему взору. Можно задуматься о том, что такое осознание. Но в итоге все сведется к тому, что для познания нужно просто видеть то, что хочешь познать.

Эти слова условны.

Просто видеть — это настолько сложно для нашего ума вначале, что мы совсем не понимаем, что это значит. Как не понимаем и что такое созерцание, как вид видения. Но пока это необходимо принять как данность нашего существования вначале пути. И не забывать, что по мере движения способности наши будут улучшаться, а с ними будет приходить и иное понимание привычных вещей.

Но путь наш пойдет от описания, в котором можно изучать себя, как другого, рассматривая как чужой портрет телесными глазами, через движение, к видению внутренним взором. И лишь тогда возможно шагнуть дальше, за видение, и просто быть собой, что и составит высший уровень познания.

## Глава 5. Движение по ступеням

О движении по лестнице самопознания стоит сказать несколько слов особо. Самое важное, что надо понять, это то, что почти все начинающие самопознание совершают одну ошибку, которую можно назвать ошибкой очевидности. Они пропускают первую ступень и сразу обращаются к себе, как к телу.

Ошибка эта рождается из непродуманности и очевидности нашей телесности. Когда человеку, услышавшему про самопознание, задаешь вопрос: кто ты? – он в легкой растерянности обнаруживает, что не знает ответа. И все, что из него рвется, оказывается, примерно, таким: я – это я! Я – это... и он хлопает себя по телу.

Да, первый ответ на вопрос, кто ты? – это Я. А потом – тело. Потому что оно очевидно. После этого человек попадает в тупик, потому что ему совершенно непонятно, что изучать в теле. Проще всего взять учебник анатомии и со скукой почитать его. Больше про тело, как про себя, и сказать-то нечего. Разве что назвать его рост и вес. Думаю, именно так и выродилось самопознание в мире естественной науки.

Следующая ошибка, которой подвержены все люди эзотерических и мистических путей, – это ошибка исключительности. Втайне мечтая об особых способностях или вообще о недоступном другим состоянии, они берут книги о том, как

достигать просветления, и начинают работать по ним. И познают себя как некую основу для просветления, то, что однажды его обретет, а при этом уже обладает как неким исходным закрытым состоянием.

В итоге, в быту эти люди воспринимаются как слегка сумасшедшие, не от мира сего. Им самим кажется, что это потому, что они далеко продвинулись в своем поиске, но в действительности это просто от того, что их нет там, где их ожидают видеть. Они сбежали сами из себя. Все предшествующие слои сознания сохраняются, и выскакивают из такого полупросветленного непроизвольно, будто он библиотека сумасшествий, к тому же ему постоянно отказывает разум. А он в то самое время, когда люди шарахаются от него, как от дикого человека, вещает им что-то, что должно их спасти...

Человек, избравший сразу шагнуть в мистический мир, обычно оказывается разорванным между первыми ступенями самопознания, и тем, что захватило его душу. При этом он, очень даже возможно, действительно достигает каких-то прозрений, и опыт его очень важен. К сожалению, люди не в состоянии этот опыт оценить, поскольку просто боятся странностей, сопровождающих его поведение, и стараются определить таких искателей в сумасшедшие дома...

Познание себя оказывается вовсе не простым делом, если приступать к нему по очевидности или в рамках иной культуры, например, культуры просветления. Как вы понимаете, цель определит средства. И если вы избрали целью просвет-

ление, вы будете обманывать себя, считая, что то, что вы делаете, ведет к самопознанию. Оно не ведет к нему, поскольку ведет к другому, а лишь дает попутно. Но попутно самопознание можно извлекать из любой деятельности. И достижение просветления ничуть не более полезно, чем боевые искусства или дачный участок...

Что делать, если хочешь именно познать себя? Вот действительно вопрос.

Доросшим до него я бы посоветовал сначала увидеть себя, как ту самую лестницу, по которой и будешь двигаться. Увидеть отстраненно, просто посидев и подумав о своей жизни. Я лично использую подсказку мазыков, но, возможно, могут быть и другие пути.

Мазыки же говорили так: человек приходит на землю не случайно, он воплощается, чтобы познать плотные миры.

Следовательно, миг воплощения есть переход от состояния до телесности к состоянию после обретения телесности. Телесность оказывается пуповиной, связывающей наше нетелесное бытие. Да, да! Главным для нас всегда является бытие нетелесное.

И до воплощения мы живем нетелесно, душой.

И после воплощения мы живем нетелесно, можно сказать, тоже душой. Телесной душой, которую для различения можно назвать Личностью.

Это и есть главная наша жизнь, жизнь, так сказать, иде-

альная. Именно в ней и скрывается предмет нашего познания – Я. Вот почему так трудно познавать себя через тело. В нем наше я лишь прячется, и чтобы найти его в теле, надо уже обрести способность видеть и различать его среди множества помех.

Если вы примите подход мазыков к воплощенности, то вы увидите, что первой ступенью самопознания должно быть не тело, а то, что дальше всего от цели, самая дальняя ступень. В этом и есть суть любой лестницы – все они позволяют двигаться от самой дальней точки, чтобы последовательно приближаться к конечной. Прыгать сразу на середину лестницы неудобно, а иногда и невозможно.

Поэтому мы должны определить, что же является этой самой дальней, самой отстраненной от нашей цели точкой, или моим состоянием.

Опять же не буду выстраивать долгих рассуждений, предложу то, с чего начинали мазыки. А вы, если найдете что-то более подходящее, обоснуете это для себя, и начнете оттуда. Еще раз повторю: допускаю, что пути самопознания могут быть очень разными для разных людей.

Итак, мазыки считали, что, воплотившись, мы, подобно картечи, попавшей в цель, разбрызгиваемся по миру, в который пришли. В этом, вероятно, и есть суть самого понятия воплощение в мир. И разбрызгиваемся мы долго – с самого раннего детства до того возраста, когда приходит зов, и мы



осознаем себя возвращающимися.

Что такое этот мир, в который мы входим, вживаясь в него частями себя?

Конечно, это мир земной природы. Но это мы познаем очень рано, ещё в детстве. Конечно, мы потом всю жизнь добираем знания о нем, но уже не так, как в детстве, попутно. Познанию мира-природы мы отдаем лишь несколько ранних лет. Основное время мы познаем мир людей, мир-общество. Этим мы занимаемся прямо до того времени, когда нас вдруг начинают влечь книги о духовном пути, то есть до зарождения мыслей о возвращении.

Но возвращение, если мы о нем задумаемся, есть именно возвращение, вращение вспять, то есть попытка снова стать тем, кем ты был до воплощения. Поэтому возвращение лежит по ту сторону от воплощения.

А здесь конечной точкой, до которой нас проносит толчок воплощения, оказывается предельная вовлеченность в общественные отношения.

Вот они-то и являются крайней точкой нашего бытия, их-то и надо изучать как свое первое тело и первую ступень на пути к себе.

Затем пойдет то, что было в детстве – изучение мира природы и своего тела, как части этого мира. А через них – и как Я и моя душа проявляются сквозь мое тело.

И только следующей ступенью оказывается изучение души, которую вполне можно видеть той пуповиной или мо-

стиком, удерживающей связь с миром, из которого наше Я заглядывает в этот мир.

Вот последовательность шагов, которые я предлагаю проделать на пути самопознания. В сущности, я повторил то, что говорил в предыдущей главе, проведя вас к той же цели еще одним путем, и сделал это вполне осознанно, поскольку начало слишком важно, чтобы ошибаться в нем.

# Ступень первая

## Общественное тело

Большинство людей считает, что не знает, как устроено общество. Поэтому в школах нам читают курс обществоведения или обществознания, в котором рассказывают об обществе, и о том, как человек с ним связан.

В действительности, это определенный обман и самообман. Авторы учебников обществознания, а в России сейчас учатся по двум учебникам – по А. Кравченко и по Л. Боголюбову, – почти искренне считают, что дают подросткам знания о том, что те не знают. Это верно – такого, что не знает человек, много, и всегда можно найти что-то, что можно запихнуть в его голову... дополнительно!

Подчеркиваю: дополнительно к уже имеющимся у него знаниям. В частности, к знаниям об обществе, его устройстве и о том, как в нем выживать. Ребенок с детства познает общество и ко времени школьного курса обществознания уже прекрасно знает об обществе всё, что ему необходимо. Но не всё, что необходимо от него обществу. Вот здесь и скрывается ложь этих школьных курсов.

Они обучают не знаниям об обществе, а выполняют, как это называется, социальный заказ, то есть заказ того же общества ко всей школе: сделать детей управляемыми и выра-

титель из них удобные обществу рабочие особи.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.