



А. Х. АЛМААС

АЛМАЗНОЕ
СЕРДЦЕ

КНИГА 1

ЭЛЕМЕНТЫ
НАСТОЯЩЕГО
В ЧЕЛОВЕКЕ

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

А. Х. Алмаас

**Алмазное сердце. Книга 1:
Элементы настоящего в человеке**

«ИД Ганга»

1987

УДК 298.9
ББК 86.39

Алмаас А. Х.

Алмазное сердце. Книга 1: Элементы настоящего в человеке
/ А. Х. Алмаас — «ИД Ганга», 1987 — (Самадхи (Ганга –
Ориенталия))

ISBN 978-5-907243-95-8

Серия «Алмазное сердце» состоит из трёх книг, представляющих собой сборники бесед А. Х. Алмааса с учениками на такие темы, как вера, приверженность, истина и благородство, страдание и сострадание, дозволение, принятие, борьба и взросление. В своих беседах учитель предлагает ценные советы и рекомендации для тех, кто находится на духовном пути, рассматривая психологические барьеры и иные препятствия, с которыми сталкиваются люди, стремящиеся к самореализации. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 298.9
ББК 86.39

ISBN 978-5-907243-95-8

© Алмаас А. Х., 1987
© ИД Ганга, 1987

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	7
Глава 2	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

А. Х. Алмаас

Алмазное сердце. Книга 1:

Элементы настоящего в человеке

© А. Хамид Али, 1987

© Перевод на русский язык. А. Макаров, 2020

© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2021

* * *

*Внутри этого глиняного кувшина есть ущелья и
покрытые соснами горы и создатель ущелий и
покрытых соснами гор!*

*Все семь океанов внутри и сотни миллионов звёзд.
Кислота, которой проверяют золото, есть там,
и тот, кто выносит суждения о качестве
драгоценностей.*

*И музыка из струн, к которым никто не
прикасался, и источник всей воды.*

*Если вы хотите правду, я скажу вам правду.
Друг, слушай: Бог, которого я люблю, – внутри.*

Кабир

Из «Книги Кабира» (в переложении Роберта Блая)

Предисловие

Мы живём в мире таинств, чудес и красоты. Но большинство из нас редко участвуют в этом реальном, *настоящем* мире, осознавая, скорее, мир, в котором в основном правят вражда, страдания или бессмысленность. Эта ситуация обусловлена большей частью тем, что мы не осознаём и не реализуем в полном объёме свой человеческий потенциал. Этот потенциал может быть актуализирован путём реализации и развития человеческой сущности. Человеческая сущность – это та часть нас, которая является врождённой и *настоящей* и может взаимодействовать с реальным миром.

Эта серия книг «Алмазное сердце» представляет собой стенограмму бесед, которые я проводил с группами по внутренней работе в Калифорнии и Колорадо в течение нескольких лет в качестве одного из элементов учебных программ этих групп. Цель бесед заключается в том, чтобы направлять и ориентировать людей, которые активно участвуют в выполнении трудной работы по осознанию сущности.

Беседы организованы таким образом, чтобы показать различные состояния и этапы самореализации в том порядке, в котором его проходит обычный ученик, по крайней мере в нашем методе обучения – алмазном подходе¹. Они начинаются с самых важных состояний, знаний и вопросов, необходимых для начала работы над собой, переходя к этапам возрастающей глубины и тонкости и завершаясь детальным пониманием наиболее зрелых состояний и условий реализации.

Каждый разговор разъясняет определённое состояние Сущности², или Бытия. Соответствующие психологические проблемы и барьеры обсуждаются точно и конкретно, с использованием современных достижений психологии, касающихся состояния Бытия, а также разума, жизни и процесса внутреннего развития.

Следовательно, эта серия является не только подробным и конкретным руководством для ученика, но и выражением и проявлением развёртывания человеческой сущности, раскрывающей тайну, чудо, изысканность и богатство реального мира, нашего истинного наследия. Каждая беседа в действительности является выражением определённого аспекта или измерения Бытия, снисходящего в сознание учителя в соответствии с текущими потребностями учеников. Учитель действует как воплощение этой реальности и как канал передачи живого знания, которое является частью этого воплощения.

Я желаю, чтобы как можно больше людей участвовали в жизни нашего реального мира и вкусили невероятную красоту и целостность человеческого существа, всеобъемлющее проявление любви к истине.

Ричмонд, Калифорния, 1986

¹ Термин «алмазный подход» (англ. *the Diamond Approach*) можно было бы переводить на русский язык и как «бриллиантовый подход», поскольку имеется в виду образ огранённого алмаза, у которого множество граней. Также алмазу-бриллианту присуща твёрдость, нерушимость. Образ алмаза, разумеется, фигурирует и в псевдониме автора – Алмаас. – *Прим. ред.*

² Автор иногда пишет слово «Сущность» (*Essence*) с большой буквы (скорее всего, имея в виду Сущность как универсальное явление), иногда с маленькой (имея в виду сущность, как она индивидуально проявляется в конкретном человеке). В данном вопросе перевод следует за авторской орфографией. – *Прим. ред.*

Глава 1

В миру, но не от мира сего

Существует суфийская поговорка – «быть в миру, но не от мира сего»³. Эта фраза может иметь много значений. Смысл зависит от ситуации, уровня вашего собственного развития и способности к пониманию. «Быть в миру, но не от мира сего» – это вопрос того, на что человек ориентирован. Я расскажу о некоторых смыслах этой фразы, чтобы вы лучше понимали, что мы здесь делаем.

Когда рождается ребёнок, в нём сокрыта практически вся полнота Сущности, или чистого Бытия. Его сущность, конечно, не такая же, как сущность развитого или реализовавшегося взрослого человека. Сущность ребёнка – не дифференцированная, она вся находится словно в большой «вязанке». По мере роста младенца личность начинает развиваться через взаимодействие с окружающей средой, особенно с родителями. Поскольку большинство родителей отождествляют себя со своей личностью, а не сущностью, они не признают и не поощряют сущность ребёнка. Через несколько лет Сущность забывается, и вместо Сущности теперь есть личность. Сущность заменяется различными идентификациями, или отождествлениями. Ребёнок отождествляется с тем или иным родителем, с тем или иным опытом и с различными видами представлений о себе. Эти отождествления, переживания и представления консолидируются, структурируются и образуют личность. Ребёнок и позже взрослый считают, что эта конструкция и является его истинным «я».

Сущность была в нём изначально, и она до сих пор там. Хотя она не была замечена и признана – более того, её отвергали и ей различными способами причиняли боль, – она всё ещё там. Для того чтобы защитить себя, она ушла под землю, в укрытие. А личность – это обложка.

Нет ничего плохого в том, чтобы иметь личность. Вам обязательно нужно иметь её. Без неё вы не смогли бы выжить. Однако если вы используете личность, чтобы быть тем, кто вы есть на самом деле, то вы искажаете реальность, потому что вы – не ваша личность. Личность состоит из переживаний прошлого, идей, понятий, отождествлений. У вас есть потенциал для развития реальной индивидуальности – Личной Сущности, которая отличается от личности, покрывающей утрату Сущности, но этот потенциал, как правило, поглощается тем, что мы называем нашим эго, нашим приобретённым чувством идентичности.

Если человек убеждён в том, что он есть эго, которое появляется в результате отождествлений, идей и прошлого опыта, то о нём говорят «не в миру, а от мира сего». Он не знает о том, кто он на самом деле, о своей сущности. Это трудно понять, если мы не осознаём свою сущность хотя бы время от времени.

Эго, или чувство эго-идентичности, занимает место того, что мы называем настоящей идентичностью, а личность в целом занимает место Сущности. Личность является заменой, самозванцем. Мир одинаков как для Сущности, так и для личности, но его видение может отличаться. Человек, который «не в миру, а от мира сего», ориентирован на личность, а не на Сущность.

Давайте рассмотрим несколько примеров того, как пребывание в отождествлённости с вашей личностью искажает реальность и приводит к страданиям. Разберём вопрос о том, как самоутвердиться в миру, быть независимым, самостоятельным, сильным, успешным, найти место для себя. Это большая забота, и она может вызывать сильное беспокойство. Эта цель есть почти у каждого. Это может быть целью, которая исходит из сущностной или личностной ориентации, а это огромная разница. Самоутверждение в миру и обретение самостоятельности

³ Изначально выражение восходит к Иисусу Христу (Ин. 17:14–16). – *Прим. пер.*

означает создание личностного аспекта Сущности. Это – внутреннее достижение. Оно происходит от очень глубокого желания актуализировать себя таким, каким вы являетесь по своей сокровенной сути. Быть тем, кто вы есть по сущности, означает быть свободным от всех отождествлений из прошлого, которые создали ваше ложное чувство идентичности; это не зависит от того, что вы делаете в миру. То, что вы делаете в миру, может быть выражением вашего внутреннего «я», но это не определяет вас. Когда вы являетесь вашей Личной Сущностью, вашим собственным истинным чувством, тем, кто вы есть на самом деле, то всё, что вы делаете, будет иметь сущностную направленность. Обычно вы думаете, что работа, которую вы выбираете, что бы это ни было – садовник, физик, мать, – заставит вас почувствовать, кто вы есть на самом деле. Но это означает, что вы идентифицируете себя как часть этого мира. А значит – реальность искажается.

Обычно, когда личность начинает работать над собой, она не имеет представления о различии между выбором, мотивированным личностью, и выбором, мотивированным Сущностью. Она может подумать, что делать *это*, а не что-либо ещё, поможет ей быть самой собой, но здесь нет чёткого руководящего принципа. Человеку не только не хватает руководящего принципа: из-за самоидентификации он верит в то, что его личность побуждает его делать, и очень настойчиво защищает эти вещи. «Это я. Вот кто я есть. Это то, что лучше всего делать». Каждый раз, когда вы сомневаетесь в её планах на будущее или представлениях о том, кем она себя считает, она чувствует угрозу. Даже если вы лишь начнёте подвергать сомнению эти структуры, это будет означать, что её убеждения могут разрушиться.

В алмазном подходе мы говорим, что стремление личности к независимости и идентичности в действительности является искажённым отражением желания определённого аспекта Сущности – того, что мы называем личным аспектом. Это часто упоминается в некоторых суфийских историях как Принцесса Драгоценная Жемчужина, или Бесценная Жемчужина. Есть много историй о том, что принцесса – Личная Сущность – освобождается из тюрьмы, которая, конечно, является тюрьмой личности – тем, что в нас является ложным. В других историях это поиск драгоценного камня, который представляет собой поиск Личной Сущности.

Как можно применить выражение «в миру, но не от мира сего» к этой ситуации? «Быть в миру, но не от мира сего» означает, что вы продолжаете делать то, что делаете. Вы продолжаете свою карьеру физика, садовника, матери и так далее, но всё время помните, что это лишь отражение чего-то иного, в то время как более всего вы хотите актуализировать часть себя самого. Таким образом, основное усилие направлено на понимание этой части себя и её актуализацию. Если вы живёте таким образом, вы действительно находитесь в миру, но ваша мотивация иная. Вы не от мира. Ваша цель – не быть физиком, садовником или матерью. Ваша цель – найти драгоценную жемчужину, вашу Личную Сущность. Если вы физик, вы можете получать одну премию за другой; если вы юрист, вы можете стать генеральным прокурором. Но вы всё равно будете чувствовать себя ненаполненным, если вы не нашли жемчужину. Вам всё равно придётся делать больше, стараться больше, доказывать больше. Вы можете провести свою жизнь в стремлении к большим и лучшим результатам.

Не поймите меня неправильно. Я не говорю, что вы не должны преследовать те цели, которые вы преследуете. Я не говорю, что вы должны сидеть дома и думать о том, что такое драгоценная жемчужина. Я говорю, что всё, что вы делаете, является искажением того, что реально, пока вы не начнёте ориентироваться на Сущность и не актуализируете Личную Сущность. Поскольку ваша личность является искажением реальности, она может указывать на реальность. Понимая это, вы можете начать видеть, что в вас присутствует отражение истины.

Выражение говорит не «не от мира», а «в миру, но не от мира сего». Когда вы находитесь «в миру», вы не медитируете на какой-нибудь горе, не живёте в монастыре. Вы на самом деле живёте жизнью мира. Ваша жизнь – это приключение, и что бы вы ни делали в этом мире – это

не самоцель, а горнило, переплавляющее руду в золото. Как только вы познаете себя как Личную Сущность, то, что вы делаете, не будет иметь большого значения. Вы будете выбирать то, что увеличит и усилит ощущение вашего реального «я». Вы никогда не сможете почувствовать себя наполненным на протяжении длительного времени, если не осознаете эту сущностную часть себя. Ничто другое не может занять её место.

Возьмем ещё один пример: вопрос – быть с кем-то или оставаться независимым. Часто, чтобы быть в отношениях, вы должны, как кажется, пожертвовать частью себя, идти на компромисс. Что делать, если вы не хотите этого? Что делать, если вы хотите быть близкими, любимыми и любящими и по-прежнему быть собой без ущерба для себя? Как вы можете быть «в миру, но не от мира сего» на этом примере? Чтобы ответить на этот вопрос, сначала нужно понять кое-что о природе отношений.

Суть необходимости интимных любовных отношений заключается в желании актуализировать определённые отношения, которые у вас были в раннем детстве с матерью. Когда вы были ребёнком, четырёх или пяти месяцев от роду, вы пребывали в состоянии, которое называется «симбиотический союз». В этом состоянии вы, по сути, были в слиянии с матерью. Не было никакого смысла «я – это я» и «ты – кто-то другой». Было полное, недифференцированное единство с замечательными, приятными, тёплыми ощущениями, чувством растворения.

Когда вы думаете о том, что вы хотите от отношений, вы обычно обнаруживаете, что хотите быть настолько близко с вашим партнёром, чтобы больше не было двух отдельных индивидуумов. Существует глубокое желание раствориться в другом человеке без границ, так что речь даже не идёт о двух людях, любящих друг друга, – но лишь об одном состоянии любви. Это – большая лужа, замечательная золотистая лужа, как мёд с просвечивающим сквозь него солнцем. Золотая утроба. Вы чувствуете себя в безопасности, будучи защищёнными и растворёнными. Ваше тело – это удовольствие; вашего разума не существует. Поскольку мы имели этот опыт с мамой во время нашего младенчества, мы глубоко верим, что, чтобы иметь это состояние снова, мы должны быть с другим человеком. Итак, мы ищем «того самого человека». Что мы на самом деле ищем – так это чувство слияния-соединения, золотое чувство растворённости, «сплавленности».

Как мы можем иметь это и не быть «от мира сего»? Необходимо понимать, что состояние полного слияния-соединения, полного исчезновения в удовольствии по типу растворения – это состояние Сущности. Вы не должны быть с кем-то другим, чтобы иметь его. Вы можете пережить этот аспект Сущности самостоятельно или с кошкой, ковром, автомобилем, с другим человеком – с чем или кем угодно. Наша вера в то, что нам нужен кто-то другой, чтобы иметь это золотое чувство слияния, очень сильна. «Если бы я мог просто раствориться в твоих объятиях, если бы ты просто любила меня, всё было бы замечательно». Вы думаете, что это должно сработать. Для большинства людей легче переживать состояние слияния, соединения с кем-то, потому что они считают, что наличие кого-то другого служит предпосылкой для того, чтобы почувствовать это состояние в себе. Но в действительности они ищут определённый аспект Сущности. Так что в данном случае быть «в миру, но не от мира сего» не означает, что вы должны забыть об отношениях и отправиться куда-нибудь в пещеру или на Северный полюс и слиться с айсбергами. Если вы хотите это сделать, это нормально; это не имеет решающего значения. Что же тогда имеет значение? А вот что: что бы вы ни делали, независимо от того, находитесь вы в отношениях или нет, вам нужно заглянуть внутрь себя и найти те барьеры, которые мешают вам ощущать ту часть себя, которая может чувствовать себя единой и растворённой, независимо от того, с кем вы или где вы находитесь.

Жажда этого сущностного состояния влияет не только на супружеские отношения, но и на желание иметь детей: люди хотят испытать это состояние слияния и в своих отношениях с ребёнком. Кроме того, когда люди ищут красивые пейзажи и тому подобные вещи, они в действительности хотят почувствовать своё слияние с окружающим миром и считают, что должны

выполнить то или иное условие, чтобы это произошло. Таким образом, отношения могут быть горнилом, помогающим обнаружить некую золотую сущностную субстанцию внутри себя.

Я привёл два тесно связанных друг с другом примера. Первый пример относится к независимости, к тому, чтобы быть самим собой, и поднимает вопрос идентичности – личного аспекта Сущности. Другой пример повествует об отношениях и обычно вызывает конфликт между обособленным «я» и опытом слияния, что часто заставляет вас чувствовать, будто вы теряете свою идентичность.

Если вы будете обращать внимание на нынешнее положение вещей в вашей жизни – являющееся искажённым отражением истинного положения дел, то, возможно, вы сможете обнаружить, как всё есть в действительности. Ваша карьера, интересы и отношения важны, но только в той мере, в какой они ведут вас к более глубокому пониманию себя. В противном случае в них нет никакого смысла.

Ничто не важно, кроме того, кто вы есть, как это показывает следующая история:

Соседи восхваляли мастера дзен Хакуина как человека, живущего чистой жизнью. Рядом с ним жила красивая японская девушка, чьи родители владели продовольственным магазином. Внезапно её родители обнаружили, что она беременна. Это разозлило их. Она не признавалась, кто был отцом, но они продолжали давить на неё, и она наконец назвала Хакуина. В большом гневе родители пошли к мастеру. Он сказал им только: «Вот как?».

После рождения ребёнка его принесли к Хакуину. К этому времени он потерял свою репутацию, что не беспокоило его, однако он очень хорошо заботился о ребёнке. Он получал молоко от соседей и прочие нужные малышу вещи. Спустя год девочка-мама уже не могла больше выносить сложившуюся ситуацию. Она рассказала родителям правду, что настоящим отцом ребёнка был молодой человек, который работал на рыбном рынке. Мать и отец девушки сразу же отправились к Хакуину, чтобы попросить у него прощения, извиниться и вернуть ребёнка обратно. Хакуин был согласен. Отдавая ребёнка, он сказал только: «Вот как?».

Пол Репс «Плоть и кости дзен», с. 7–8⁴

Всё меняется для Хакуина. Иногда он выглядит хорошо, иногда плохо в глазах окружающих.

Это не имеет для него никакого значения. Это не имеет никакого отношения к тому, кем он является. Он остаётся прежним. То, что происходит вокруг него, не имеет значения. Он по-прежнему тот, кто есть на самом деле.

Ваша сущность очень умная, очень щедрая. Она умеет подкинуть вам конфликтную ситуацию, чтобы, глядя на этот конфликт, вы могли обнаружить нечто, что вам нужно знать. Ситуация, в которой вы оказываетесь, идеальна с точки зрения времени, места, людей, участвующих в ней, ваших возможностей, возможностей людей вокруг вас, каждой детали. Ситуация такова, что если вы действительно попытаетесь понять её, вы непременно поймёте что-то о своей сущности. Ситуация нужна не для того, чтобы доставить вам хлопоты. Вам будет нелегко, если вы будете смотреть только на внешнее проявление, рассматривая сам конфликт как трудность. Если вы будете смотреть на конфликт с точки зрения эго, с точки зрения того, с чем вы отождествлены, вы будете страдать и страдать снова и снова. Но если вы видите, что вы упали, ударившись лицом о землю, и страдаете, потому что споткнулись о нечто, что было на вашем пути, тогда вы захотите узнать больше о том, что же это, – больше об этом препятствии.

⁴ Страницы отсылают к оригинальному изданию: [Reps P. Zen Flesh, Zen Bones]. Книга также издана и несколько раз переиздавалась на русском языке. – *Прим. ред.*

Здесь мы занимаемся тем, что смотрим на препятствия, которые вы приносите с собой для работы в этой группе. Мы демонтируем их, анализируем их, изучаем то, откуда они берутся с точки зрения вашего детства, ваших отношений и вашей теперешней жизни в мире. Из этого материала мы получаем настоящий драгоценный металл – или драгоценные камни, спрятанные внутри него. Вот почему всё это было там. Вы думаете, что, работая над вопросом независимости, вы наконец будете независимыми, сможете содержать себя, зарабатывать много денег, делать то, что хотите, и всё такое. Это верно, но это не самый важный фактор. Самым важным аспектом работы над любым вопросом является то, что внутри вас есть нечто, что должно развиваться. Всё остальное последует за ним почти без усилий.

Итак, мы говорим о том, чтобы быть «в миру, но не от мира сего». Все мы здесь живём в миру и делаем то, что делают все остальные: носим одежду, едим пищу, ходим в продуктовый магазин, выполняем работу, занимаемся любовью, ссоримся и всё прочее. Однако здесь мы уделяем особое внимание другим вещам. Мы не отождествляемся с той частью нас, которая ест, ходит в магазины, работает и так далее. Мы учимся развивать способность с ознать всё, что происходит, но не отождествляться с этим; мы развиваем то, что мы называем о сознанием и разотождествлением. Это самые важные вещи, которые нужны вам для того, чтобы работать над пониманием себя. Вы должны быть в курсе того, что происходит внутри и за пределами вас. Мир рассматривается как большая классная комната; ситуации – это занятия, на которых вы можете развивать определённые аспекты себя, некоторые аспекты вашей сущности. Весь мир – это большой университет, предлагающий множество занятий: занятия по сексу, занятия по работе, отношениям, зависимости, независимости и так далее.

Медленно, но верно мы начинаем осознавать нашу жизнь со всеми её конфликтами и препятствиями, не принимая полностью на веру то, что ими всё и ограничивается в жизни. Чем больше мы проявляем способность обращать внимание и разотождествляться, тем большую способность видеть подлинную истину мы обретаем – видеть истину, которая существует подобно золотым жилам в горах камней. Правда является золотом в руде. Развитие этой способности уделять внимание и одновременно разотождествляться в конечном счёте приводит нас к переживанию опыта соприкосновения с нашей сущностью.

Выражение «в миру, но не от мира сего» описывает не только человека, который свободен, но и саму Сущность. Это – более глубокий аспект. Что это за мир, в котором мы находимся, «но не от него»? Мир – это множество вещей, но мир как мы его воспринимаем состоит в первую очередь из ментальных мыслей и образов, эмоций и ощущений. Всё, что вы знаете о мире и о себе, зависит от мыслей, образов, эмоций и ощущений. Что ещё вы знаете? В конечном счёте мир как вы его воспринимаете сводится к вашим ощущениям мира, вашим эмоциям по этому поводу, а также к ментальным образам и мыслям, которые у вас есть. Например, дерево – это дерево, но что оно для вас? Определённое изображение в вашем уме, чувства, связанные с этим, ощущения, которые возникают в вас, когда вы касаетесь его. Если вы сидите в кресле, что такое кресло в вашем непосредственном опыте? Ощущение под вашей пятой точкой, верно? Изображение в вашем уме, идея, которая заставляет вас сидеть таким образом, а не другим. Таков мир.

Итак, Сущность находится «в миру, но не от мира сего». Она – не ощущения, эмоции или ментальные события. Тем не менее она «в миру». Это как золото в скале. Оно не скала, но оно в скале. Сущность находится в ощущениях, эмоциях и ментальных событиях, но она не является ничем из этого. Драгоценные камни находятся в земле, но они не являются самой землёй. Они – нечто другое. Так и находящаяся в вас Сущность. Это не ваша плоть, не ваши эмоции, не ваши мысли. Но она встроена в них. Сущность в вас – как золото в скале, как драгоценные камни, находящиеся в земле.

Поскольку это действительно так, вы можете провести некоторые «геологоразведочные работы», осуществить раскопки, чтобы найти её. Вы можете копать в теле, в эмоциях и в собы-

тиях, происходящих в вашем уме, чтобы найти драгоценное вещество. Например, вы можете работать с телом, чтобы развить его чувствительность. Тогда вы можете узнать, что пребывает в нём, что такое Сущность. Вы можете исследовать свои эмоции и свои ощущения, пока не будете осознавать их до такой степени, что получите способность улавливать мельчайшие различия. Вы видите, что то, что вы с полной уверенностью принимали за эмоцию, на самом деле таковой не является. Вы видите, что то, что вы считали физическим ощущением, не является физическим ощущением. Это близко к физическому ощущению, но на самом деле не является таковым. Сущность похожа на нечто физическое, что не исходит от физического тела. Это как физическое существование другого уровня, другого измерения.

Существует более глубокое значение фразы «в миру, но не от мира сего». После обнаружения Сущность проходит через развитие, алхимическое очищение, пока она не достигнет своей базовой природы – истинной природы Сущности, которая является природой всего. Это моя природа, но это и ваша природа. Это природа птиц, кошек, деревьев, камней – всего. Это не камни, не кошка, не твое тело, не ты, не я. Это их внутренняя природа. Это то, что позволяет им существовать. Эта настоящая природа Сущности, природа всего, является тем, что иногда называют Богом.

Бог, сущность Сущности, пребывает всюду. Он в физическом теле, в ощущениях, в мыслях, в живой и неживой природе. Он во всём, но не является всем. Он в них, но не от них. Так что Бог, сущность Сущности, «в миру, но не от мира сего», и это – самое глубокое значение фразы.

Есть ещё один важный аспект пребывания «в миру, но не от мира сего», на который я хочу здесь обратить внимание. Это определение того, чем Сущность является, а чем не является. Оно подразумевает определение и признание того, что Сущность функционирует в вас, что это – реальный фактор, действующий в вас.

Сущность развивается очень быстро, как только её начинают видеть и распознают. Такое узнавание является благоприятной почвой, на которой она процветает. Если вы не распознаёте её, она так и остаётся в спящем состоянии. Как только вы узнаете её, она начинает расти. Она питается светом. Это очень важно для некоторых аспектов нашей деятельности, которую мы осуществляем здесь. Мы должны осознать, какие факторы на деле способствуют нашим переменам и развитию.

Допустим, вы работали над собой год или два, приходите в эту группу и занимаетесь проблемами, имеющимися в вашей жизни, и происходят некоторые изменения. Может быть, ваше сердце откроется или вы станете более чистым. Вы могли бы сказать: «О, моё сердце открылось, потому что я встретил эту замечательную женщину; она такая чудесная. Моё сердце только что открылось ей, и теперь оно открыто».

В этом случае вы не признаёте заслуги своей сущностной работы, вы отдаёте её чему-то другому. Вы отдаёте должное другому человеку в ситуации, когда этого делать не нужно. Делая это, вы обесцениваете свою работу. Вы потратили два года, чтобы понять себя, но говорите, что не сделали ничего. Вы думаете, что ваша открытость, способность к расширению, наполненность пришли потому, что вы встретили эту замечательную женщину. Или вы говорите, что ваша энергия кундалини открылась, потому что кто-то сделал вам этот массаж, кто-то поработал над вашим крестцом особым образом. Вы полностью игнорируете тот факт, что в течение пяти лет вы прорабатывали все виды эмоций и что если бы вы не сделали эту работу, вы бы ничего не почувствовали, даже если бы кто-то натирал ваш крестец наждачной бумагой.

Возможно, вы простудитесь в то же время, когда почувствуете, что ваше сердце открыто, и тогда вы можете решить, что ваше сердце открыто из-за простуды. Вы отдадите должное простуде, вместо того чтобы признать, что это произошло благодаря четырём годам работы. Простуда, вероятно, является сопротивлением дальнейшему открытию. Болезни – это распространённая форма сопротивления расширению. Когда вы не в состоянии признать ценность

и влияние собственной сущностной работы, вы лишаете себя возможности продолжить эту работу, способную дать вам более полное понимание истины.

Очень важно иметь эту способность различения не только с точки зрения того, на что мы ориентируемся, о чём мы говорили ранее, но и для того, чтобы определить, какие вещи оказали реальное влияние на вашу жизнь. Если вы не воздаёте должное там, где это нужно сделать, то сводите на нет то, что на самом деле привело к росту, – свою собственную работу, свою способность, свою собственную сущность.

Я видел, что многие мои друзья чувствовали свою сущность, но не понимали, что это такое, потому что большую часть времени они обесценивали работу, которую проделали. Каждый раз, когда они обращались к чему-то новому, к какому-то другому духовному обучению или другой дисциплине, к какому-то новому самоисследованию, они обесценивали то, что только что узнали. Они отказывались от своего понимания того, что они уже достигли и что было ценно. Тогда им приходилось начинать всё сначала. Мне повезло – я ничего не обесценивал. Всякий раз, когда я переходил к чему-то другому, я в точности понимал, что я узнал из предыдущего опыта. Я обнаружил, что это имеет довольно большое значение.

Иногда нелегко сказать, что способствует пониманию и ясности в вашей жизни. Но если вы можете различить, что именно привнесло тот или иной вклад в вашу жизнь, вы будете приближаться к своей сущности, потому что только Сущность приносит это. Если, с другой стороны, вы видите причину своего развития во внешних вещах, вы не только делаете ошибку в суждениях, но и замедляете или останавливаете процесс, который действительно способствовал вашему развитию. Вы говорите своей сущности: «Ты ничего не значишь». И это является атакой на вашу сущность. Сведение на нет вашей сущности – деятельность вашего эго или суперэго.

Из того, что я заметил, люди часто не признают, что на самом деле происходит или какая сила действует, потому что в них есть что-то, что сопротивляется видению и ощущению Сущности. Это не просто ошибка в суждениях – за ней есть активная мотивация. Это защитная функция суперэго. Кроме того, у вас практически нет поддержки или руководства со стороны окружающего вас мира. Когда люди не признают ту действующую силу в вас, которая способствует изменениям в вашей жизни, это происходит потому, что они сопротивляются восприятию этой силы в *себе*. Они не хотят видеть правду, поэтому не хотят узнавать её в вас. По моему собственному опыту, важно, чтобы я знал, что приводит к моему развитию. Бытие «в миру, но не от мира сего» приводит к видению реальных причин, реальных сил, действующих во всём, что мы делаем. Есть ли вопросы или комментарии?

Ученик (У.): *Возможно ли, что некоторые люди имеют большие Сущности, действующей в них, чем другие люди, даже если они совершенно не осознают этого?*

А. Х.: Да, так бывает. Это то, что Гурджиев называл «глупыми святыми», что означает Бытие без знания.

У.: *Могут ли другие люди тянуться к ним, желая получить это качество?*

А. Х.: Да, конечно. Иногда люди развиваются сущностно, не проводя никакой работы над собой, просто потому что их не так сильно раздавили в начале пути.

У.: *Или их сущность более выявлена из-за какого-то несчастного случая или какого-то таланта.*

А. Х.: Сущность не имеет ничего общего с талантом. Человек может быть очень талантливым, но в то же время полностью отождествляться со своей личностью. Сущность, как я уже сказал, «в миру, но не от мира сего». Талант – это часть мира. Сущность может привести к раскрытию потенциальных возможностей талантов, которые уже существуют, но то, являетесь

вы умным, неумным или креативным в той или иной сфере, не имеет никакого отношения к Сущности.

Глава 2

Теория дыр

Сегодня мы обсудим фундаментальную идею, используемую в нашей работе. Она называется «теория дыр». Обычно люди усеяны тем, что мы называем «дырами». Что такое *дыра*? Термин «дыра» относится к любой части вас самих, которая была потеряна, – иными словами, той вашей части, которую вы перестали осознавать. В конечном счёте то, что мы перестали осознавать, и является нашей сущностью. Когда мы не осознаём свою сущность, она перестаёт проявляться. Тогда мы чувствуем нехватку чего-то. Так что дыра – это не что иное, как отсутствие определённой части нашей сущности. Она может проявляться как потеря любви, ценности, способности к контакту, силы или каких-либо ещё качеств Сущности. Их очень много. Однако тот факт, что мы потеряли части Сущности, ещё не значит, что они исчезли навсегда: они никогда не исчезают навсегда. Вы просто оказываетесь отрезанными от них.

Возьмем, например, качество своей ценности, или самооценки. Когда вы отрезаны от своей ценности, вы на опыте переживаете наличие дыры внутри вас, которая даёт вам ощущение пустоты. Вы чувствуете нехватку чего-то⁵, чувство неполноценности и хотите заполнить эту дыру ценностью извне. Для этого вы можете попробовать использовать одобрение, похвалу – всё что угодно. Вы пытаетесь заполнить дыру ложной ценностью.

Мы живём с большим количеством дыр, но обычно мы не знаем о них. Обычно мы осознаём свои желания: «Я хочу похвалы. Я хочу быть успешным. Я хочу, чтобы этот человек любил меня. Мне нужно получить то или иное переживание». Наличие желаний и потребностей указывает на наличие дыр.

Эти дыры возникли в детстве, отчасти в результате травмирующих переживаний или конфликтов с окружавшими вас людьми. Возможно, ваши родители не ценили вас. Они не относились к вам так, как если бы ваши желания или присутствие были важны, не действовали так, чтобы вы знали, что вы важны. Они игнорировали вашу сущностную ценность. Поскольку ваша ценность не была замечена или признана (возможно, даже атакована или лишена силы духа), вы были отрезаны от этой части вас, и то, что осталось, стало дырой, нехваткой чего-то.

Когда вы устанавливаете с кем-то глубокую связь, вы заполняете свои дыры другим человеком. Некоторые из ваших дыр заполняются тем, что, как вам кажется, вы получаете от другого человека. Например, вы можете чувствовать себя ценным, потому что тот или иной человек ценит вас. Вы не осознаёте, что заполняете дыру этим одобрением. Но когда вы находитесь рядом с этим человеком, вы чувствуете себя ценным и бессознательно ощущаете, что другой человек несёт ответственность за вашу ценность. Что бы этот человек ни дал вам, вы чувствуете его как часть себя; это часть полноты, которую вы испытываете.

Ваше бессознательное не видит ту часть человека, которая заставляет вас чувствовать себя наполненным, как отделённую от вас; вы рассматриваете её как часть самого себя. Когда человек умирает или отношения заканчиваются, вы не чувствуете, что теряете этого человека; вы чувствуете, что теряете то, что заполняет вашу дыру. Вы переживаете потерю части себя. Вот почему это так больно. Кажется, что вас разрезают и берут из вас что-то. Вот в чём суть раны и боли – это боль потери. Вы можете почувствовать, как будто потеряли своё сердце, свою безопасность, свою силу, свою волю – всё, чем человек наполнял вас. Когда вы теряете близкого вам человека, вы начинаете чувствовать ту дыру, которую он заполнял.

⁵ Для обозначения понятия нехватки автор использует слово *deficiency*; в русскоязычной психологической литературе также можно встретить термин «дефицитарность». – *Прим. перев.*

Вот о чём говорят люди, когда утверждают, что «подходят» друг другу. Один человек заполняет дыры другого. Одно заполняет ту дыру, другое – эту дыру. Когда два человека живут вместе, они могут чувствовать себя наполненными и завершёнными, потому что чувствуют, что один дополняет другого; вместе они образуют единое целое.

Редко случается так, что другой человек заполняет все ваши дыры. В вашей жизни много людей и занятий, и всё же они не заполняют все имеющиеся у вас дыры. Некоторые дыры остаются не заполненными, и это приносит чувство неудовлетворённости. И, конечно, дыры не заполняются полностью. В тот момент, когда другой человек немного меняется или говорит что-то, что заставляет вас чувствовать себя плохо, вы вновь начинаете чувствовать дыру. «Ох, он не думает, что я чего-то стою». Вы злитесь и чувствуете себя ранеными, потому что дыра открывается. Таким образом, это недовольство продолжается, потому что человек не всегда заполняет ваши дыры идеальным образом, особенно если он хочет, чтобы вы заполняли его дыры.

У.: Когда вы меняете отношения или человек в вашей жизни меняется, то должны происходить изменения и в задействованных в этом процессе дырах.

А. Х.: Верно. Если случаются какие-либо изменения, вокруг дыр начинается некое колебание. Некоторые отверстия становятся пустыми, а некоторые заполняются. Люди должны приспособиться и найти другие способы заполнить дыры. Это обычно означает, что им приходится иметь дело с некоторыми из этих дыр. Они должны почувствовать их присутствие и, возможно, понять их.

Итак, теперь вы знаете, почему потеря кого-то, кто был для вас очень близким и родным, так болезненна. После долгого пребывания с этим человеком вы так привыкли к тому, что он вам подходит, что начинаете думать, будто он является частью вас. Потерять человека значит потерять часть себя.

Когда вы непосредственно переживаете эту потерю и разделение, вы можете увидеть то, что наполняло вас и что на самом деле не было частью вас. Если вы останетесь с болью и мукой потери, не пытаясь заполнить её чем-то другим, возможно, вы почувствуете пустоту. Вы почувствуете и увидите дыру. Тогда, если вы позволите себе почувствовать нехватку, пустоту, вы сможете найти сущностную часть вас самих, которая заполнит дыру изнутри, раз и навсегда. Это даже не заполнение – это устранение дыры и отождествления с нехваткой чего-то. Таким образом вы восстанавливаете часть себя. Вы связываетесь с той частью вашей сущности, которую потеряли и о которой думали, что только кто-то другой может восполнить её.

Большинство людей чувствуют потерю самооценки, когда отношения заканчиваются, поэтому я использую конкретный пример ценности. Чтобы начать исследовать потерю, вы можете остаться с этим чувством и спросить себя: «Почему я ощущаю себя таким никчёмным? Почему я чувствую себя ничем только потому, что этого человека больше нет рядом? Почему я чувствую, что я так мало значу?». Если вы останетесь с этим чувством, не пытаясь изменить его, просто обращая внимание и пытаясь понять его, то вы испытаете чувство нехватки и зияющую дыру. Если вы понимаете эту нехватку и её источник, вы можете даже вспомнить фактическое событие или закономерность событий, которые привели к потере ощущения собственной ценности.

Дыра обычно заполнена той частью личности, которая имеет память о том, что было потеряно, ситуацией, которая привела к потере, болью и конфликтами, связанными с ней. Мы должны пройти через боль на самом глубоком уровне и приблизиться к самой дыре, чтобы увидеть эти воспоминания. Когда мы увидим воспоминания о потерянном, аспект Сущности, который был потерян, начнёт проявляться вновь.

Таким образом, любая глубокая потеря – это возможность расти, понять больше о себе, пережить опыт ощущения дыр, которые, по вашему мнению, могут быть заполнены только кем-

то другим. К сожалению, люди обычно защищаются, как сумасшедшие, от глубокого переживания этих потерь. Прежде всего они делают это для того, чтобы избежать приносимого дырой ощущения. Люди не знают, что дыра, чувство недостатка, является симптомом потери чего-то более глубокого – потери Сущности, которую можно восстановить. Они думают, что дыра, недостаток – это то, кем они на самом деле являются на самом глубоком уровне, и что за ним нет больше ничего. Они думают, что с ними что-то не так, но это чувство является бессознательным знанием о наличии дыры.

Люди сделают всё, чтобы не почувствовать дыру. Они верят, что если приблизиться к дыре, то она их поглотит. Например, если они подойдут к дыре любви, то могут чувствовать угрозу разрушительного одиночества или пустоты. Другие дыры принесут то, что кажется угрозой уничтожения. Неудивительно, что мы не хотим приближаться к этим дырам! Но в нашей работе здесь мы видели удивительную вещь: когда мы перестаём защищаться от ощущения дыры, реальный опыт, который мы получаем, не оказывается болезненным. Мы просто переживаем опыт пустого пространства, ощущение, что там ничего нет. Не угрожающее небытие, но простор, позволение быть. Это пространство позволяет Сущности проявиться, и именно Сущность – и только Сущность – может устранить дыру, эту нехватку, изнутри.

У.: Может ли дыра проявиться как гнев?

А. Х.: Да. Вы можете испытывать гнев в результате чувства нехватки, особенно когда пытаетесь защититься от чувства, которое приносит дыра. Большинство чувств, особенно возникающие непроизвольно и навязчивые, являются результатом чувства дыры. Когда нет дыр, то нет и таких эмоций. Грусть, боль, ревность, гнев, ненависть, страх – всё это результат дыр. Если у вас нет дыр, у вас нет этих эмоций. У вас есть только Сущность. Поэтому такие эмоции иногда называют страстями, ложными чувствами или псевдочувствами.

Всё наше общество устроено так, чтобы научить нас тому, что мы должны выйти наружу, чтобы заполнить наши дыры; мы должны получить ценность, любовь, силу и т. д. извне. Мы говорим о том, как замечательно делать вещи для других людей, или влюбляться, или иметь значимую профессию, как будто эти действия придают жизни смысл. Мы приписываем значимость человеку или тому, что, по нашему мнению, наделяет нашу жизнь смыслом, а не Сущности, от которой эта значимость зависит напрямую. Всё наше общество устроено так, чтобы люди заполняли дыры друг друга. Цивилизация как мы её знаем построена вокруг заполнения дыр. Она есть продукт личности и место её обитания. Она поддерживает и питает личность.

У.: Так было всегда?

А. Х.: Я так не думаю. Думаю, это происходило постепенно. Потребовалось время, чтобы личность цивилизации стала доминировать так сильно. Чем более механистичными мы становимся, тем больше культура зависит от заполнения дыр. Многие говорят, что в прошлом в мире было больше любви и присутствия, больше признания реальности, и что люди были больше в контакте со своей сущностью, чем сейчас. Вы слышали о Золотом веке? В Золотой век люди ощущали свою сущность, никаких дыр не было. Серебряный век начался, когда Сущность уменьшилась и появились дыры. Потом наступил бронзовый век. Теперь мы живём в железном веке. Это самый тёмный и тяжёлый век. Железо – это не что иное, как защита. Иногда мы можем чувствовать качество железа в нашей твёрдости и решимости защитить себя. Так что одной из отличительных характеристик нашего времени является защита от дыр.

Позволить себе терпеть дыры и идти через них на другую сторону сейчас сложнее, потому что всё общество настроено против этого. Общество настроено против Сущности. Все вокруг вас, где бы вы ни находились, пытаются заполнить дыры, и люди в значительной степени чувствуют себя находящимися под угрозой, если вы не пытаетесь заполнить свои дыры так же, как

это делают они. Когда человек не пытается заполнить свои дыры, это, как правило, заставляет других людей чувствовать свои собственные дыры ещё больше.

Внутренняя Работа становится всё более сложной и необходимой. Вот почему важно иметь такую группу, в которой присутствует сообщество людей, участвующих в решении задачи самопознания. У вас есть поддержка многих людей, которые позволяют себе чувствовать дыры, вместо того чтобы заполнять их. Очень трудно – почти невозможно – одному человеку сделать это, потому что против этого выступает всё его окружение.

У.: Вы сказали что-то о связи между дырами и эмоциями и о том, что Сущность не имеет никаких эмоций. Я не понимаю.

А. Х.: Если вы понимаете свои чувства, вы доберётесь до своей сущности. Но это не значит, что ваши чувства – это и есть ваша сущность.

У.: Означает ли это, что если я буду в непрерывном контакте с моей Сущностью, то я ничего не почувствую?

А. Х.: Нет, это не так. Есть настоящие чувства и есть псевдочувства. Псевдочувства – это попытки заполнить дыру, являющуюся проявлением отсутствия реальных чувств.

У.: Значит, находящееся в дыре – это поддельное чувство?

А. Х.: Да. Если вы потеряете свою ценность, например если в какой-то момент вас отделяют от неё, останется дыра. Дыра будет ощущаться как чувство неполноценности или отсутствие самоуважения. Но это не настоящее чувство. Это отсутствие реального ощущения ценности или самоуважения. Это чувство неполноценности часто маскируется попыткой почувствовать себя выше, что является защитной реакцией. Но это тоже не настоящее чувство. Это попытка спрятаться, псевдочувство. Если вы злитесь, когда кто-то делает или говорит что-то, и вы чувствуете себя хуже, то и это – псевдочувство. Все эти псевдочувства появляются потому, что вы не в контакте с вашей реальной ценностью. Это компенсации. Они реальны в том смысле, что вы их чувствуете, но они нереальны в том смысле, что они являются следствием потери реального, настоящего. Это важное различие. Когда вас отрезали от реального чувства, его место пытается занять что-то другое – эмоции. Чувствуя эмоции, вы можете увидеть, что вы потеряли, и пережить это. Когда вы в контакте со своей реальной ценностью, вы видите, что она сильно отличается от прикрывавших потерю псевдочувств. Эмоции являются реакциями, в то время как сущностные состояния, такие как Ценность, являются состояниями Бытия. Они не являются реакциями на что-либо.

У.: Если у вас есть псевдочувства, что скрывается за ними?

А. Х.: В этом случае то, что скрывается за чувством неполноценности, превосходства, гнева и боли, – это Ценность, которая является определённым аспектом Сущности.

Вы читали Платона? Помните платоновские Идеи, или формы? Сократ сказал, что никто не сможет научить вас формам. Единственный способ узнать их – это вспомнить их. У вас есть воспоминание о них, хотя, возможно, вы и не знаете об этом. Припоминая, вы приходите к Идеи. То, к чему вы возвращаетесь, – это не эмоции: вы возвращаетесь к своей Сущности. Сущность более реальна и существенна, чем эмоции. Сущность так же реальна, как ваша кровь. Она не является реакцией.

Некоторые люди отрезаны не только от своей Сущности, но и от своих эмоций. Из-за этого они очень удаляются от самих себя. У них есть только мысли, которые являются результатом эмоций. Так мы теряем себя и начинаем отождествляться с нашими мыслями. Сначала идёт Сущность, затем потеря Сущности, затем следуют эмоции, затем потеря эмоций или конфликт вокруг них, который создаёт всевозможные мысли. Таким образом, понимание эмоций

может помочь распутать узлы защиты, которые являются попытками избежать ощущения дыр. Эмоции могут указывать на то, где Сущность была потеряна.

Большинство людей задаются вопросом: если вы не чувствуете эмоций, что вы будете чувствовать? Чем больше вы чувствуете Сущность, тем меньше вы чувствуете эмоции. Вы всё равно будете испытывать ощущения, которые будут глубже и сильнее, чем раньше, но ваши эмоции не будут глубже и сильнее. Эмоция – это всего лишь реакция нервной системы, в то время как Сущность не является реакцией нервной системы. Существует нечто, что наполняет вас. Это одна из ваших частей, которая сохраняет присутствие.

Некоторые считают «настоящие чувства» аспектами Сущности. Но то, что люди обычно называют чувствами или эмоциями, не является Сущностью. Любовь, Мир, Ценность, Сила и Воля – вот аспекты Сущности. Находясь в контакте с Сущностью, вместо того чтобы ощущать гнев, вы ощущаете Силу. Вместо того чтобы чувствовать превосходство или неполноценность, вы ощущаете Ценность. Вы переживаете себя как полноценное Присутствие – наполненное и мощное.

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.