

Уэйн Ликермэн

(Рам Цзы)



12

# ПУТЬ БЕССИЛИЯ

АДВАЙТА  
И ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ  
К ИСЦЕЛЕНИЮ



Уэйн Ликермэн

**Путь бессилия. Адвайта и  
Двенадцать Шагов к исцелению**

«ИД Ганга»

2013

УДК 233.3  
ББК 86.33

**Ликермэн У.**

Путь бессилия. Адвайта и Двенадцать Шагов к исцелению /  
У. Ликермэн — «ИД Ганга», 2013

ISBN 978-5-906154-61-3

Эта книга — одновременно глубокое, но ясное изложение древней мудрости недвойственного учения адвайты и исключительно действенное практическое руководство к исцелению и обретению истинной Силы через осознание своего личного бессилия. Это бесценный дар как для тех, кто идет путем духовного поиска, так и для тех, кто следует какой-либо из программ 12 Шагов.

УДК 233.3  
ББК 86.33

ISBN 978-5-906154-61-3

© Ликермэн У., 2013  
© ИД Ганга, 2013

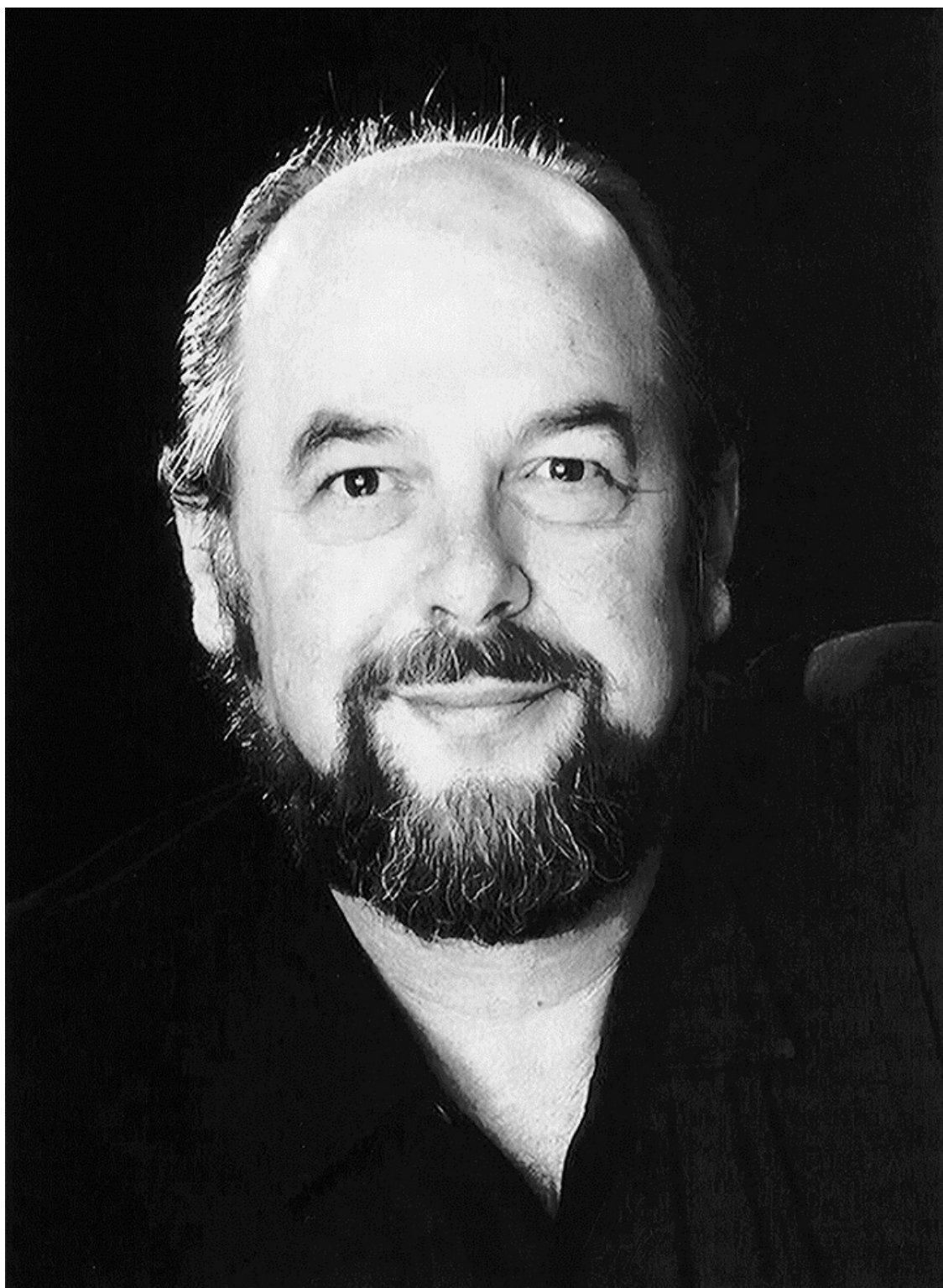
## Содержание

Дорогой читатель!	7
Предисловие редактора	8
Двенадцать Шагов	9
Первое пробуждение (к возможности, что не я всем управляю)	11
Адвайта	13
Второе пробуждение (ведущее к Живому Учению)	14
Ликермэн	16
Шаг Первый	17
Ложное чувство авторства	19
Мы бессильны?	20
Неуправляемость	22
Встреча с Рамешем Балсекаром	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Уэйн Ликермэн Путь Бессилия. Адвайта и Двенадцать Шагов к исцелению

*Посвящается членам группы «Scotty's/Splash»<sup>1</sup>,  
Научившим меня жить в Покое,  
Который я все время искал...*

*Совершенно не в тех местах.*



*Я просто еще одно чудо,  
Типичное воскрешение,  
Восставшее из царства мертвых  
К свету.*  
**Уэйн. Первая неделя трезвости. Июнь 1985 г.**

## Дорогой читатель!

Я пытаюсь представить тебя – как ты открываешь эту книгу и читаешь эти слова. Я вижу тебя или как духовного ищущего (уже знакомого с базовой недвойственной позицией адвайты), или как человека, следующего путем выздоровления по Программе Двенадцати Шагов. Независимо от того, принадлежишь ли ты, читатель, к одной из этих групп, или к обеим, или ни к одной из них, я приглашаю тебя в путешествие, которое, надеюсь, окажется приятным и поучительным. К тому же это необычное путешествие: сколько бы оно ни длилось и каким бы трудным ни казалось временами, конечная цель всегда там же, где ты.

Сам факт того, что ты держишь в руках эту книгу, уже делает тебя не таким, как все. Интересно, что привело тебя к возможности допустить, что бессилие может оказаться благотворным?

Бессилие! Поначалу оно кажется ужасным словом, описывающим еще более жалкое состояние. Это почти синоним смерти – крайнего состояния бессилия. Почти все общества относятся к бессилию как к болезни, к чему-то, что следует лечить и преодолевать.

Если ты, читатель, хоть сколько-то похож на меня самого в те времена, когда я впервые столкнулся с идеей бессилия, значит ты чувствуешь, что ответ на все жизненные проблемы лежит в обретении силы, а не в ее потере. Утверждение, что душевный покой приходит только через осознание полного личного бессилия, кажется на первый взгляд противоречащим интуиции и абсолютно нелепым. Однако эта книга именно о том, как обрести свободу через осознание собственного абсолютного личного бессилия.

Я впервые познакомился с концепцией обретения душевного покоя через личное бессилие в программе «Двенадцать Шагов для анонимных алкоголиков». Позднее я обнаружил тот же самый принцип в недвойственных духовных учениях даосизма, дзена, суфизма и адвайты, а также во множестве мистических текстов иудаизма и христианства. Другими словами, идея вовсе не нова, хотя, как показывает история, ее никогда не принимали с легкостью. В этой книге мы исследуем причины, по которым большинству людей так трудно принять личное бессилие.

Если вы чувствуете в себе достаточно силы продолжать чтение этой книги, возможно, вы будете удивлены, обнаружив, что на самом деле всегда были бессильны. Вы можете осознать, что все ваши страдания – результат ЛОЖНОГО чувства обладания некой силой, которую вы контролируете. Когда вы пробудитесь к осознанию Истинного в себе и мире вокруг вас, вы начнете жить в гармонии с собой и другими. С высшей Милостью вы пробудитесь к видению жизни как она есть и обретете душевный покой, неизбежно сопровождающий такое видение.

Пусть он придет к вам сейчас.

*Уэйн Ликермэн. Эрмоза Бич, Калифорния. Июль 2012 г.*

## Предисловие редактора

Если бы я обладала такой силой, я бы объявила «Путь бессилия» обязательным чтением для любого взрослого человека, который когда-либо сталкивается с другими каким угодно образом, манерой или формой, особенно тем, кто сталкивается со мной! Но поскольку у меня нет такой силы и даже просто силы контролировать себя, я знаю, что вряд ли этот мир меня послушает. Однако я продолжаю надеяться, что есть что-то, что я могу сделать, чтобы возбудить немедленный и сильный интерес к этой книге. Это кажущееся противоречие между знанием о присутствии великой силы и осознанием собственного бессилия блестяще разрешается в «Пути бессилия».

Я не представляла, насколько полюблю эту книгу. Когда Уэйн впервые упомянул о ней, эти Двенадцать Шагов меня вообще не заинтересовали. Даже после того как мы с ним начали над ней работать, я не осознавала, насколько глубоко и чудесно эта книга повлияет на мою жизнь. За это я бесконечно благодарна Уэйну и Источнику.

Я до сих пор поражена, что мне и в голову не приходило, что эти Шаги могут мне понадобиться, хотя могу назвать несколько моих персональных пристрастий – прошлых и настоящих. Я также не осознавала, что мои собственные пристрастия и зависимости (как в действиях, так и в мыслях) могут стать путем для углубления духовного понимания.

Зависимость – удивительно плодородное место для духовного прозрения, особенно если человеку был дарован момент ясности и/или выздоровление. Нам повезло, что у нас есть такой любящий, наделенный чувством юмора и способностью захватывать внимание проводник, как Уэйн. Его чистое сострадание, его способность подрывать ложное восприятие и его Абсолютное Понимание пропитывают насквозь эту книгу. Как будто он протягивает к тебе руку и говорит: «Держись, я пойду с тобой». И идет – через Живое Учение этой книги.

Подогнать адвайту под Двенадцать Шагов (или как раз наоборот?) было совсем не просто. Облачить непостижимую силу бессилия в слова совершенно невозможно. Но слова в этой книге – не просто концепции. Напротив, это могущественные указатели на то, где и как искать самую податливую дверь к духовному пониманию – себя.

Кем бы вы ни были – просто любопытствующим или духовным ищущим, или эта книга оказалась у вас в руках благодаря взаимодействию с Двенадцатью Шагами – в любом случае вас привела сюда Милость. Мудрость, содержащаяся на этих страницах, безгранична, она будет одаривать, вести и любить вас еще долгое время после того, как вы поставите эту книгу обратно на полку.

*Доун Сальва. Июль 2012 г.*

## Двенадцать Шагов

Я люблю Двенадцать Шагов анонимных алкоголиков. Они для меня столь же прекрасны, как любое великое произведение искусства. Они показали мне способ жить комфортно, оставаясь при этом самим собой, таким, каков я сейчас, – набором разных качеств, как превосходных, так и имеющих недостатки. В мире нет ничего, подобного им.

Эти двенадцать кажущихся простыми шагов содержат в себе план, позволяющий жить в Том, Что Есть, день за днем. Под «тем, что есть» я понимаю жизнь как она происходит, а не наше представление о том, как она «должна» происходить. Эти Шаги в том числе ведут к духовному пробуждению, приносящему Покой, выходящий за рамки человеческого понимания.

Как и приличествует чему-то столь важному для такого множества людей, об этих Двенадцати Шагах писалось очень много. Хотя я отчаялся найти возможность добавить что-то новое и значимое к уже существующей дискуссии, я уже очень долго живу в тесном взаимодействии с этими Шагами и мне страшно захотелось написать о них с перспективы моей другой роли – учителя адвайты (древнего направления индуизма, которое указывает на Единство всех вещей и известно как недвойственность). Пусть не беспокоятся те из вас, кто понятия не имеет, что такое адвайта или недвойственность, – это вовсе не так эзотерично и сложно, как может показаться. На самом деле вы можете обнаружить, что уже знаете, что означают эти термины, вы просто не знали, как они называются. Читая эту книгу, вы также можете осознать, что адвайта и Двенадцать Шагов указывают на единственную, очень простую базовую истину: как индивидуумы мы совершенно и абсолютно бессильны.

Кстати, сейчас вы вольны не согласиться с этим утверждением. Я даже надеюсь, что вы будете перепроверять все, что я говорю. Определенно, на первый взгляд кажется, что у нас есть сила. Но если вы посмотрите глубже, вы можете увидеть, что та сила, которую вы применяете, исходит из силы, много превышающей ваше личное эго. Другими словами, сила есть, но она не совсем ваша. Она дана вам в долг. Не так просто увидеть, кем или чем является эта сила, превосходящая ваше «личное эго». Двенадцать Шагов и адвайта – это инструменты, помогающие обнаружить бесконечную глубину этой силы.

Со времени появления книги Анонимных Алкоголиков (с любовью называемой Большой Книгой) в 1939 г. содержащиеся в ней Шаги применялись, в том числе, для помощи в избавлении от широкого круга других зависимостей. Один из ключевых компонентов этой Программы, возможно, самой ключевой, – это осознание личного бессилия, сначала в отношении вещества или поведения, ставшего причиной ваших проблем в жизни, а затем и ВСЕГО остального.

Сила, контроль и самодисциплина. Это святая троица человеческих желаний. Сбитые с толку фантазиями об их достижимости, мы верим, что когда достигнем их, сможем творить все что захотим и жизнь станет идеальной. Большая Книга не поддерживает эту предпосылку. Она утверждает, что мы не дисциплинированы, поэтому «позволяем Богу дисциплинировать нас». Затем она предполагает, что мы бессильны и не можем контролировать свою жизнь и что осознание этого – ключ к истинной силе. Таким образом она бросает вызов общепринятым человеческим представлениям. Я не устаю поражаться, что такое смелое выражение бессилия не только существует, но и довольно широко распространено в наше время в разных программах Двенадцати Шагов.

Наркоманы, маньяки и духовные ищущие удивительно похожи в одном: у них есть потрясающий шанс заглянуть сквозь иллюзию их собственной персональной силы. Этот шанс исходит из их жизненного опыта, в котором они постоянно обнаруживают, что идут на поводу

неодолимого желания сделать что-то, что, как они знают, принесет им в конечном счете одни неприятности.

## Анонимность

Несколько слов об анонимности. Программа Анонимных Алкоголиков (АА) и многие ее ответвления анонимны. Это означает, что членам этой программы настоятельно рекомендуется сохранять анонимность на публичном уровне. Это уважаемая традиция, несущая в себе много практических преимуществ. Следуя ей, я не могу утверждать, что состою в какой-то из программ Двенадцати Шагов, хотя, как вы вскоре сможете убедиться, определенно подхожу под некоторые из них.

Позвольте представиться... Я свинья. Возможно, в настоящее время не очень активная, но с шестнадцати до тридцати пяти лет моей основной миссией в жизни было получить БОЛЬШЕ. БОЛЬШЕ касалось всего, что я любил, а больше всего я любил наркотики и алкоголь. И употреблял помногу и того и другого. Как будто внутри меня была огромная дыра, которую я отчаянно пытался заполнить. Иногда мне хватало, и дыра заполнялась до краев на блаженный миг удовлетворения и покоя. Но на дне дыры была течь. Что бы я в нее ни клал, быстро исчезало, и я всегда оставался с ощущением пустоты и жаждой БОЛЬШЕГО. Сущим мучением моей жизни было то, что БОЛЬШЕЕ никогда не становилось достаточным.

В конце активной фазы моего алкоголизма и наркомании мой некогда успешный бизнес стал разваливаться. Мой брак был мертв (хотя мы все еще вяло теребили труп в некоторой надежде). Я был не в состоянии проявить себя хоть как-то физически или эмоционально в отношении жены или двоих маленьких детей. Мое здоровье деградировало настолько, что мои лодыжки и запястья раздулись от алкогольной водянки. Я потерял контроль над мочевым пузырем, так что мне приходилось набивать в штаны пачки туалетной бумаги, чтобы перехватить слабое, но постоянное недержание мочи. Этот импровизированный подгузник требовал замены примерно каждые полчаса. Я ежедневно проводил максимально возможное количество часов в местном баре. Мой день начинался поздним утром с рома и кофе, чтобы унять тряску, и дорожки кокаина «для подзарядки». Каждое утро, когда я пытался почистить зубы, мне приходилось бороться с рвотными позывами.

Я рассказываю вам все это, только чтобы вы поняли, что тогдашнее мое отношение ко всему этому («Все в порядке, у меня никаких проблем. Да, я люблю пить и принимать наркотики, но у меня все под контролем») было полнейшим отрицанием. Я буквально крошился изнутри, но не видел этого. У меня не было ни малейшего желания протрезветь, к тому же ЭТО БЫЛО НЕ НУЖНО! Со мной все было В ПОРЯДКЕ! Более того, я не выносил общества людей, которые не пили и не принимали наркотики. Они определенно понятия не имели, какая это была крутая жизнь по сравнению с их скучными трезвыми маленькими жизнями. Меньше всего на свете мне хотелось быть одним из НИХ.

Люди часто говорят, что единственная предпосылка трезвости – это готовность. Возможно, это так, но в моем случае я убежден, что это была не «моя» готовность. В действительности мои желания, мои намерения и моя готовность не имели никакого отношения к двум наиболее драматичным поворотным моментам моей жизни (которые я вскоре опишу). Согласно моему опыту единственной предпосылкой выздоровления была Милость, хотя я предпочитаю говорить, что выздоровление и ЕСТЬ Милость. Это красивое слово, Милость, определяется в словаре как «незаслуженный божий дар».

«Незаслуженный» означает, что я не сделал ничего, чтобы заслужить или заработать его. «Дар» означает, что результат был чем-то очень позитивным. «Божий» означает, что некая сила во Вселенной, отличная от независимого и могущественного «меня», была ответственна за этот дар.

## **Первое пробуждение (к возможности, что не я всем управляю)**

Это был конец долгого уик-энда Дня поминовения в 1985 г. Я был совершенно пьян и накачан кокаином, но это не было приятным «кайфом», это было тошнотворным опьянением. Я не ложился несколько дней и хотел только одного – спать. Я пытался курить какую-то очень сильную траву и пить чистый ром в надежде отключиться, но это не сработало. Я лежал в постели, потя и ворочаясь. И вдруг без всякого предупреждения я стал абсолютно, кристально трезв. У меня было странное ощущение, что нечто покинуло мое тело. Я почувствовал, как что-то ушло, но лишь позднее осознал, что меня покинула одержимость, бывшая частью меня в течение девятнадцати лет. В тот момент я знал только одно – что что-то во мне кардинально изменилось, и, должен признаться, был не в восторге от этого. Глубоко внутри я осознавал, что все закончилось, что я не смогу продолжать жить как раньше. Я был до смерти напуган. Хотя был уже час ночи, во мне не было ни капли сонливости и я был мучительно трезв.

Я ничего не знал о Программе АА и никогда не был на их встречах, но мне вдруг пришло в голову, что я должен позвонить туда и отдать себя в их руки. Я позвонил, и, несмотря на поздний час, кто-то поднял трубку. Я спросил, когда у них следующая встреча, и мне дали адрес и сказали, что встреча в семь утра.

Следующие пять часов я провел, устроив себе «прощальную» вечеринку. Я пытался затолкать в свое тело все оставшиеся у меня наркотики и алкоголь. Будучи верен сам себе, я решил, что уходить – так с музыкой! Я сидел за столом в гостиной, заливая внутрь чистый спирт и занюхивая его едва покрошенным кокаином, большие куски которого вываливались из моего носа и шлепались на пол. Но я оставался раздражающе трезв.

Хотя я не спал и не мылся несколько дней, я отправился на семичасовую встречу. Я не стал представляться как новичок, однако казалось, что они сами это поняли. В целом я вспоминаю это как ужасающий опыт. Тошнотворный утренний свет пробивался сквозь оконные жалюзи, освещая кружащуюся в воздухе пыль. Безупречно чистые люди сидели на складных металлических стульях, расставленных по кругу, и чересчур много говорили о Боге. Одна женщина даже говорила о том, что водит церковный школьный автобус! Я втайне боялся, что моя жизнь в конце концов придет к этому. Как будто я уже израсходовал свою долю веселья (если писать в штаны – это веселье), и теперь мне придется до конца моих дней терпеть эти чопорные безжизненные встречи. Если бы у меня были варианты получше, я бы выбрал их не раздумывая.

Я ушел с той встречи с двумя вещами, которые впоследствии оказались настоящим сокровищем. Одной был список всех подобных встреч в округе (некоторые из которых оказались гораздо более живыми и пришлись мне по вкусу), другой – Большая Книга АА, содержащая Двенадцать Шагов. В тот момент я даже вообразить не мог, насколько значительными окажутся эти Шаги в последующие месяцы и годы и как сильно изменится вся моя жизнь.

На дальнейших страницах этой книги я попытаюсь поделиться с вами моими личными отношениями с этими Двенадцатью Шагами. Однако я должен подчеркнуть, что я не лектор и не представитель Сообщества АА. Я не считаю, что есть только один путь взаимодействия с Шагами, как и не существует единственно правильного способа молитвы или медитации. Часть великолепия Шагов – их простота и универсальность. Они могут помочь каждому, независимо от пола, религии, расы, культуры, национальности или истории. Вы не обязаны вести образцово-показательную жизнь. Вы не обязаны верить в Бога или обладать каким-либо духовным пониманием.

На самом деле, по моему мнению (с которым, уверяю вас, множество людей не согласится), нет вообще НИКАКИХ требований. Это значит, вы можете приступить к Двенадцати

Шагам с любого места, в котором находитесь в данный момент. Вы грешник? Вы в хорошей компании. Лжец? Обманщик? Добро пожаловать. Эгоист? Самовлюбленный тип? Одержимый? Заходите. Вы почувствуете себя как дома.

Замечание: Хотя алкоголь и кокаин привели меня к Шагам, Шаги, технически определяемые в терминах алкоголизма, по применению им не ограничиваются. Без колебаний везде заменяйте слово «алкоголь» тем веществом или привычками, которые разрушили вашу жизнь настолько, чтобы вы читали эту книгу.

Сейчас, вероятно, подходящий момент, чтобы упомянуть, что Шаги были написаны христианами, вдохновленными Четырьмя правилами Оксфордских групп – христианского религиозного движения начала двадцатого века. Многие языковые обороты и фразы Шагов отражают этот факт. Но уникальность Двенадцати Шагов в их эластичности, разносторонности и отсутствии догм. В них есть некая природная привлекательная скромность. Их природа без сомнения духовна, но это свободная и открытая духовность. Они не связаны какой-то конкретной религией. Они не претендуют на «божественное вдохновение» и не отстаивают моральные идеалы. Такое отсутствие догмы и моральной добродетели обнадеживает людей, подобных мне, которые приходят к Шагам с отсутствием веры и морали. В конце концов, трудно спорить с людьми, говорящими в своей книге: «Мы осознаем, что знаем очень мало».

Тема личного бессилия также находится в центре духовного учения недвойственности под названием «адвайта». Адвайта, санскритское слово, означающее «не два», описывает древнее учение, указывающее на лежащее в основе всего Единство всех вещей.

Два сильных воздействия – Двенадцать Шагов и адвайта – более двадцати пяти лет шли в моей жизни параллельно. И в итоге возникло желание объединить их. Эта книга – попытка сделать именно это.

В идеале Шаги – это возможность внимательно взглянуть на то, что истинно. Если следовать им неукоснительно, такой взгляд станет некомфортным, поскольку Шаги выталкивают вас из вашей зоны комфорта. Благодаря Милости вас вытолкнет из вашего привычного гнезда в «свободное падение» мистического понимания – лишённого концепций, открытого и свободного. Это пространство бесконечного потенциала, в котором вы познаете себя как ограниченного и безграничного одновременно.

Пусть оно придет к вам сейчас.

## Адвайта

Я люблю адвайту. Она для меня столь же прекрасна, как любое великое произведение искусства. Она показала мне способ жить комфортно, оставаясь при этом самой собой, таким, каков я сейчас, – набором разных качеств, как превосходных, так и имеющих недостатки. В мире нет ничего, подобного ей.

Если вы уже знакомы с Шагами, но ничего не знаете об адвайте, вас поразит, насколько близко понимание бессилия в адвайте отражает то, на что указывают Шаги. Если вы ученик адвайты, но не знакомы с Шагами, вы можете найти в них определенные практики, которые подстегнут ваше понимание природы бессилия. Если же вы ничего не знаете ни о Двенадцати Шагах, ни об адвайте, держитесь крепче – вас ждет безумная поездочка!

Как я уже упоминал, я учитель адвайтической традиции недвойственности. В этом качестве я ездил по миру с 1997 г., проводя беседы с заинтересованными людьми о Сознании, Боге, Источнике, Высшей Силе, Тотальности – какой бы термин вы ни выбрали. Полагаю, вы могли бы определить мою работу как деятельность духовного учителя, или гуру (когда-то это было очень уважаемое звание, но теперь его часто произносят с пренебрежительной усмешкой).

Как к этому пришло – не укладывается в рамки вероятного. Если кому-то требуется подтверждение, что мы не определяем свою судьбу, моя жизнь – наглядное тому доказательство.

Достаточно будет сказать, что, просиживая бесконечными часами в баре за просмотром повторов футбольных игр, снедаемый желанием делать ставки, я даже в самых диких фантазиях не мог представить, что когда-нибудь буду писать книги о Сознании и путешествовать по миру в качестве учителя личного бессилия, что меня будут приглашать в свои дома и жизни люди из Испании, России, Индии, Швеции, Турции и Австралии (и это лишь часть списка). Такая вероятность была далеко за пределом воображения. Более того, даже когда я стал трезв и у меня появился интерес к вероятности личного бессилия, мне и в голову не приходило стать учителем, тем более «гуру». Мне вполне хватало быть мужем, отцом и бизнесменом. Но у Вселенной, очевидно, были другие планы.

## Второе пробуждение (ведущее к Живому Учению)

В 1989 г. чувство, что я отдельная, независимая сущность, обладающая силой контролировать свои собственные мысли, чувства и действия, полностью умерло во «мне» – организме по имени Уэйн Ликермэн. Это так называемое событие ознаменовало конец всякой возможности страдания во всей моей последующей жизни. Как вы вскоре узнаете, страдание непосредственно связано с ощущением себя независимой сущностью, обладающей силой контроля. Для некоторого типа людей (иногда называющих себя духовными ищущими) это событие делает меня интересным, ценным и заслуживающим того, чтобы находиться в моем обществе, вне зависимости, говорю я при этом что-то или нет.

Следует немедленно добавить, что это событие не превратило меня в святого. Святой – это человек, чье поведение воплощает высочайшие идеалы какой-либо группы людей. Мое поведение до и после «второго пробуждения» не воплощает идеалы никакой группы, и, хотя ставки меня больше не интересуют, я готов поспорить, что никогда не будет воплощать. Я совершенно ординарен во всех значимых категориях поведения. Но, говоря словами Большой Книги, я больше не «жертва иллюзии, думающая, что может силой вырвать удовлетворение и счастье из этого мира, если будет хорошо стараться». Я совершенно убежден в своем бессилии, и моя жизнь течет в соответствии с этим, иногда спокойно, иногда бурно, но в основании всегда лежит покой.

Этот покой пришел с осознанием моего полнейшего и абсолютнейшего бессилия. Это покой, превосходящий всякое понимание, то есть не зависящий ни от чего, трансцендентный. Он есть, несмотря на внешнее спокойствие или беспокойство. Все происходящее совершенно, даже если оно мне не нравится. Это полное приятие того, что есть в данный момент.

Со стороны кажется, что я выгляжу и веду себя как любой другой, но внутри я преобразен – не в нечто особенное, а в То, чем мы были всегда.

Адвайта, в той форме, в какой она пришла ко мне и в какой я ее теперь передаю, – это собрание указателей, задуманных как помощь в исследовании того, кем и чем мы являемся на самом деле. Я называю это Живым Учением. В нем нет заповедей и догм, нет притязаний и обещаний. Оно существует лишь для того, чтобы облегчить духовный поиск и привести в него новые возможности. Живое Учение скорее задает вопросы, чем отвечает на них, поскольку правильный вопрос, заданный в правильный момент, может вытолкнуть нас за пределы наших представлений – в прямое видение Того, что есть всегда. Живое Учение включает в себя все и не исключает ничего.

Оно имеет дело с живой энергией, выражающей себя в виде нас и через нас как саму жизнь. Оно указывает, что каждый из нас – это некое движение этой Жизненной Силы, воспринимаемое нашими умами и телами как жизненные переживания. Оно стремится взрастить понимание, что переживание жизни само по себе духовно. Для осознания этого может потребоваться радикальное расширение вашего понимания «духовного». У большинства духовное ассоциируется только с «хорошими» вещами. Мы говорим, что все приятное, доброе, тонкое, несущее любовь – духовно. А грубое, уродливое, неприятное и негармоничное – бездуховно, или материально. Большинство из нас мыслит именно так. Благодаря Милости мы можем выйти за пределы этих ограниченных концепций и осознать, что все мы и всё вокруг – духовно. Видеть духовное также в плохом и приносящем боль – величайший вызов.

Если все это звучит слишком эзотерично и туманно (и слишком много слов с заглавных букв), возможно, так оно и есть. В конечном счете никакие слова и описания не имеют значения. Интеллектуальное понимание описаний – просто утешительный приз. Как человек, продвигающий и Живое Учение, и Двенадцать Шагов, я надеюсь, что чтение этой книги поможет

интуитивному знанию раскрыться внутри вас, принеся в конечном итоге больше покоя в вашу жизнь через прямое осознание того, кто и что вы Есть на самом деле.

Пусть оно придет к вам сейчас.

## Ликермэн

Ладно, давайте уже закроем эту тему, чтобы больше не маячила. Я родился под именем Уэйн Ликермэн<sup>2</sup> и с шестнадцати до тридцати пяти лет делал все возможное, чтобы ему соответствовать. Тогда это чуть не убило меня, но я счастлив сообщить, что на момент написания этой книги я очень даже жив. Жив настолько, насколько я прежде даже представить себе не мог. Я абсолютно обычный человек, и, тем не менее, все мои мысли, чувства и действия необычнее необычного. То, что я когда-то считал ординарным, сегодня – чудесно. Для меня чудо, что я могу сделать этот вдох, что кислород попадает в мою кровь, которая несет его ко всем частям моего тела, давая мне возможность мыслить и писать эти слова. Это чудо, что я могу чувствовать чужую боль и сопереживать чужим проблемам. Это чудо, что неодолимая тяга пить алкоголь и принимать наркотики ушла безвозвратно. Это чудо, что существо под именем Уэйн живет как неотъемлемая часть Того, Что Есть, без всякого чувства обладания личной силой.

Для меня сегодня обычное и необычное – это одно и то же, как духовное и материальное, как я и другие. Я считаю такое интуитивное осознание «единого во множестве» признаком духовного пробуждения как в адвайте, так и в Двенадцати Шагах.

Пусть оно придет к вам сейчас.

---

<sup>2</sup> Ликермэн (Liquorman) – англ. «выпивоха». – *Прим. перев.*

## Шаг Первый

*«Мы признали свое бессилие перед алкоголем, признали, что мы потеряли контроль над собой»<sup>3</sup>*

Суть первого Шага – бессилие. Мы бессильны перед (подставьте все, что подойдет), и мы себя не контролируем. Сама возможность того, что мы бессильны перед чем-то, – это трещина в стене, сквозь которую пробивается свет. Сначала это всего лишь тоненький лучик, но он позволяет нам бросить взгляд на Истину, которая есть здесь и сейчас.

Шаги вводят концепцию бессилия постепенно. Вначале это личный опыт бессилия перед тем, что привело нас к Шагам.

Первый Шаг не пытается нас в чем-то убедить. Напротив, он просто подталкивает нас присмотреться к нашему собственному жизненному опыту. В конце концов, если бы мы могли контролировать, нас бы здесь не было. Верно? Большая Книга столь категорична по поводу осознания этого бессилия, что утверждает, что если вы не убеждены абсолютно в своем бессилии перед «этим» (чем бы «это» ни было для вас), то можете попытаться научиться его контролировать. Проверьте это допущение личного контроля на себе. Бессилие – это не теория и не философский принцип. Это живая Истина, которую нужно увидеть, чтобы поверить в нее, и лучший способ увидеть ее – это присмотреться к собственному жизненному опыту.

Проблемы бывают у всех. Это могут быть финансовые трудности, или конфликты дома или на работе, или проблемы со здоровьем. Даже когда все складывается удачно и есть достаток, проблемы все равно возникают. Такие каждодневные проблемы приходят и уходят, это просто часть человеческой жизни. Но те из нас, кто следует программе Двенадцати Шагов, сталкиваются с проблемами иного рода. Алкоголь, наркотики, переедание, азартные игры, маниакальный духовный поиск, секс или то, что туманно называется зависимостью от партнера, так просто не уходят. В отличие от преходящих проблем эти зависимости укореняются и безжалостно прорастают, наводняя и отравляя все аспекты жизни. И в конце концов становятся ее неотъемлемой частью. И тогда вместо того чтобы сталкиваться с проблемой, мы превращаемся в проблему! И кажется, что если мы уничтожим эту проблему, то уничтожим и самих себя.

Большинство людей приходят к Двенадцати Шагам, потому что страдают какой-то зависимостью. В моменты ясности они могут мельком заметить свое бессилие перед определенным веществом или моделью поведения. Обычно вначале это просто мимолетный взгляд. Сказать: «У меня зависимость от чего-то», – важное начало. Это начало осознания нашего собственного бессилия.

До прихода к Шагам моя жизнь вращалась вокруг попыток получить БОЛЬШЕ силы. Мне казалось, что все мои проблемы от недостатка силы. Я даже представить не мог, как признание собственного бессилия может мне помочь. В первый раз открывая Большую Книгу АА, я меньше всего ожидал, что она станет дверью в невообразимую жизнь. В тот момент я знал только одно: что-то серьезное и, возможно, трагичное случилось со мной накануне ночью. Я был неуютно трезв и чувствовал себя очень одиноко в такой, как мне казалось, уникальной ситуации. Хотя мое видение будущего было неясным и пессимистичным, Большая Книга стала для меня откровением. Меня тошнило от постоянного упоминания Бога, однако я сразу узнал описываемые в ней чувства и модели поведения. В ней было что-то, что манило меня, но я не знал, что именно. Сегодня я могу оглянуться назад и увидеть, что был тогда похож на ребенка,

---

<sup>3</sup> Все цитаты взяты из русского издания книги «Анонимные алкоголики» (2001), если не указано иное. – Прим. перев.

играющего бриллиантами. Меня манил их сияющий блеск, но я не представлял, какую огромную ценность имело то, что я держал в руках.

Люди с первой семичасовой утренней встречи были совсем на меня не похожи. Я не спал почти четверо суток, спирт сочился из моих пор и мое отношение к жизни никак нельзя было назвать позитивным. Остальные на встрече были совсем другими. Казалось маловероятным, что общение с ними может мне что-то дать. Если бы я мог управлять происходящим, я бы с удовольствием вернулся в ту жизнь, которой жил долгие годы, и, без сомнения, уже давно был бы мертв. Но сила, управляющая происходящим, мне не принадлежала, и хотя мне потребовалось много времени, чтобы осознать это, она не принадлежала мне никогда.

С текущей перспективы учителя Живого Учения адвайты я вижу, что если бы кто-то смог полностью и абсолютно понять установку Первого Шага о бессилии (со всеми вытекающими смыслами), ему не потребовались бы последующие одиннадцать Шагов. Но это большое «если бы». За все годы взаимодействия с Шагами я не встречал никого, кто сразу осознал бы это. Для большинства из нас это процесс постепенный.

## Ложное чувство авторства

Вопрос личной силы централен как для Первого Шага, так и для Живого Учения. Чтобы лучше описать его, я использую термин «ложное чувство авторства». Поскольку он очень важен и иногда сложен для понимания, мы будем в деталях рассматривать ложное чувство авторства на протяжении всей этой книги.

В течение самых первых лет жизни человеческие существа пребывают в состоянии изумления и непосредственного присутствия, перемещаясь туда и обратно между удовлетворением и дискомфортом, счастьем и грустью, удовольствием и болью. Затем в возрасте примерно двух лет внутри нас что-то происходит. Это происходит с каждым человеческим существом. Мы начинаем видеть мир по-другому. Мы начинаем ощущать, что мы отделены, независимы и могущественны. Это одно из самых распространенных человеческих убеждений. Наши родители, школы, церкви и общество постоянно подпитывают наше чувство независимости и могущественности. И как следствие, мы перестаем говорить о себе в третьем лице и начинаем называть себя «я».

С этой поворотной точки мы начинаем собирать список того, что «я» могу делать. Мы учим названия вещей и развиваем способность выполнять разные действия без помощи наших родителей. Ощущение, что мы не просто можем их выполнять, но и являемся их источником, автором, сопровождает каждое из этих действий. Быть «автором» чего-то означает чувствовать, что «я» – независимый и уникальный источник их создания. Когда мы присваиваем себе авторство, мы говорим, что «я» создаю силу, движущую происходящим и контролирующую его. Но есть одна неувязка. Это чувство, которое все считают настоящим, при ближайшем рассмотрении оказывается фальшивкой. Ключевым фактором является рассмотрение, исследование. Осознание того, что у нас есть это ложное чувство авторства и осознание его ложности, – ключ к постижению чего-то неожиданного и совершенно экстраординарного. Но чтобы увидеть, мы сначала должны посмотреть.

Тем из вас, кто знаком с Большой Книгой, возможно, будет проще, если вы будете думать о ложном чувстве авторства как о том, что Большая Книга называет «эго». Пока нет необходимости копаться в этом ощущении силы, которое мы называем ложным чувством авторства, но полезно понять, можете ли вы заметить его в себе. Остановитесь на минуту и просто загляните внутрь себя. Можете ли вы признать, *что внутри вас есть чувство, что вы управляете происходящим, чувство, что вы автор своих действий? Можете ли вы узнать в себе чувство ответственности за то, чтобы все происходило наилучшим образом? Чувствовали ли вы когда-нибудь вину, если все шло не так, как нужно?* Если да, то эти чувства напрямую связаны с ощущением, что вы управляете происходящим, что вы автор своих действий.

Я прошу вас не пропускать этот пункт. Пожалуйста, отложите книгу и потратьте минуту на размышление...

\* \* \*

Если вы проскочили дальше, даже не пытаясь остановиться, я вас понимаю. Вероятно, я бы сделал то же самое. Еще не все потеряно. Мы будем продолжать рассматривать это чувство в дальнейшем и, возможно, потом вы заметите его. Нет нужды выяснять это прямо сейчас, поскольку это самая важная часть данной книги и ключ к пониманию того, чему она пытается обучить. Сейчас достаточно просто бросить беглый взгляд внутрь, чтобы мельком заметить живущее там чувство силы и контроля.

## Мы бессильны?

Чтобы Шаги и Живое Учение оказали свое воздействие, у них должна быть точка входа. Когда туман наркотиков и алкоголя рассеялся, для меня стало очевидно, что в течение предыдущих девятнадцати лет эти вещества контролировали меня. Я их не контролировал. Или, говоря словами Шагов, я был бессилён перед алкоголем. У каждого есть свой момент ясности, когда открывается Истина того, каковы вещи на самом деле. Как и когда это происходит, предугадать невозможно.

Когда такой момент наступает, мы оказываемся перед голой правдой: если бы мы контролировали вещество или поведение, которое привело нас к Шагам, мы бы прекратили это, поняв, сколько у нас от этого неприятностей. Приходится признать, что либо у нас не было сил понять это, либо не было сил прекратить. Это точка входа в осознание личного бессилия.

К несчастью, вопрос бессилия редко бывает простым. Он усложняется тем фактом, что время от времени у нас появляется видимость контроля. Мы думаем: «Я сегодня не поддамся своей слабости», – и не поддаемся. Такая взаимосвязь между нашим намерением и удачным исходом поддерживает ложное чувство авторства и его притязания на силу контроля над происходящим. Тот факт, что в сотне других случаев то же намерение привело к противоположному результату, даже не рассматривается ложным чувством авторства. В Большой Книге говорится, что у каждого алкоголика есть навязчивая идея – «контролировать свою тягу и получать удовольствие от выпивки». Другими словами, алкоголик мечтает о власти над алкоголем.

Размышляя о личной силе или бессилии, обратите внимание на следующие вопросы: если вы можете управлять чем-то в одном случае из десяти, означает ли это, что вы контролируете это? А если вы можете управлять чем-то половину времени? Тогда вы властны над этим? А если вы можете управлять чем-то большую часть времени? Или, является ли сила контроля сделкой типа все или ничего? Есть ли у вас сила контролировать что-либо?

Первый Шаг вращается вокруг этих вопросов. Никто не сможет ответить на них за вас. Пока вы верите, что обладаете какой-то силой контроля (даже частичной или периодической) над проблемным веществом или поведением, нет смысла переходить к следующему шагу. К счастью, в какой-то момент вы поймете, что эта сделка из разряда все или ничего. Говорить, что иногда у вас есть сила контроля над чем-то, а иногда нет, значит признавать, что вы этим не управляете. Откуда вы знаете, когда эта ваша иллюзорная сила сработает, а когда нет? Если бы вы могли ее контролировать, разве она не работала бы всегда? Поймите, что хотя иногда у вас есть видимость силы, вы все-таки не можете указывать ей, когда работать и когда нет. Это осознание абсолютного бессилия, на которое указывает Первый Шаг.

Шаги замечательны тем, что не пытаются ни в чем вас убедить. Это не правила и не заветы, это проводники. Поэтому Шаги не утверждают, что вы бессильны, они приглашают вас исследовать этот вопрос самостоятельно. Вы вольны делать собственные выводы, но Шаги будут неизменно рядом, готовые бросить вызов вашим выводам, если вы начнете обманывать себя.

Если вы можете выпить бокал-другой вина за едой и это никак не отразится на продуктивности вашей жизни – прекрасно, так и поступайте. Если вы духовный ищущий и можете вписать ваш духовный поиск в богатую и интересную жизнь, нет проблем. Если вы можете посещать скачки время от времени и ограничивать свои ставки суммами, которые не ударят по вашему бюджету, наслаждайтесь! Если вы можете съесть только одну порцию мороженого и поставить контейнер обратно в холодильник до следующего дня – великолепно, «мы снимаем шляпу» перед вами, как говорят в Большой Книге. Но если не можете, то, возможно, вы добрались до двери, ведущей к осознанию собственного бессилия – хотя бы перед одной этой вещью.

Люди, написавшие Шаги, начали их со слов: «Это Шаги, пройденные нами, которые предлагают программу выздоровления». Они не указывают вам, что вы должны делать или во что должны верить. Скорее, они делятся своим «опытом, силой и надеждой», приглашая взять то, что для вас наиболее ценно.

Здесь было бы нелишне отметить, что в программах Двенадцати Шагов нет никакого центрального руководства. Единственное условие вступления в сообщество – это желание остановить поведение, которое привело вас к Шагам. На практике это означает, что интерпретация Шагов сильно отличается от их выполнения. Люди есть люди, они собираются в группы и подгруппы с собственными четкими мнениями и убеждениями, каким все должно быть. Чудо Двенадцати Шагов и различных сопутствующих им программ в том, что они достаточно гибки, чтобы все эти эмоции, пылкие убеждения, капризные персоны и изменчивые мнения никак им не навредили.

## Неуправляемость

Вторая часть Первого Шага гласит, что люди, описавшие Шаги, в процессе самоисследования обнаружили, что они не только бессильны перед алкоголем, но и что их жизни также неуправляемы. Это еще одно очко в пользу бессилия. Вы можете признавать, что не контролируете ту вещь, которая привела вас к Шагам, но неспособность управлять своей жизнью – другое дело. Особенно если вы еще не потеряли работу, дом, семью и так далее. Чувство ложного авторства будет присваивать себе заслуги, говоря: «Смотри, как я хорошо справляюсь. Если бы не я (чувство ложного авторства), ты бы уже все это потерял. Это я заставляю тебя подниматься с постели и идти на работу, я даю тебе возможность поддерживать отношения. Это моя заслуга. И попробуй только забыть об этом!» Это голос громкий и хорошо знакомый – ведь он был с вами с двух лет. Вопрос этой книги такой: правду ли говорит этот голос?

Это напомнило мне сцену, которую я видел в Бомбее, на оживленной дороге, ведущей к Малабар-Хилл. Мы проехали мимо человека, сидящего на уложенных на земле грубых досках прямо у края дороги с характерным для индийских городов оглушающим хаотичным движением. Колеса машин, грузовиков и автобусов проносились буквально в нескольких дюймах от него, а он спокойно размахивал руками, указывая направление движения бешено гудящих машин, проезжающих мимо. Он был воплощением того, что мы называем чувством ложного авторства – аспекта нас, который присваивает себе (ложно) функцию контроля.

Если бы вы спросили этого сидящего у дороги человека, что будет, если он перестанет направлять машины, он без сомнения нарисовал бы мрачную картину аварий, пробок и грубых нарушений. И с гордостью подчеркнул бы, как все хорошо движется, когда он «руководит» процессом.

Могу только представить, как онотреагирует, если вы опрометчиво упомянете несколько случившихся чуть ранее в тот же день пробок и аварий! Этот работяга, конечно, признает, что иногда проблемы случаются, но он точно верит, что без его присутствия и размахивания руками все станет ГОРАЗДО ХУЖЕ!

## Встреча с Рамешем Балсекар

Через два года после моего внезапного протрезвления мне посчастливилось встретить весьма неординарного человека по имени Рамеш Балсекар. Он приехал в Лос-Анджелес, мой родной город, чтобы рассказать небольшим заинтересованным группам людей о недвойственности и бессилии в представлении адвайты – учения, плохо известного за пределами Индии. Как и все индийские гуру, он был очень необычен. Это был недавно вышедший на пенсию президент Банка Индии, получивший образование в Лондонской школе экономики, семьянин, заядлый игрок в гольф, в общем, человек «от мира сего». Он никак себя не выделял, не носил длинные рясы, не жил в ашраме и не изрекал цветистые банальности о том, что следует делать и чего не следует. Самым приземленным образом он говорил о том, как самостоятельно понять, что реально, а что ложно. Он побуждал людей ставить под сомнение свои устоявшиеся истины в надежде, что они смогут заглянуть за пределы ограниченной видимости в Беспредельное, из которого сделано ограниченное.

Вскоре после нашей встречи у меня появилась возможность рассказать ему о моих опасениях в связи с отсутствием «духовного» прошлого. Я уже рассказал ему о моем недавнем выздоровлении от активного алкоголизма и последующем поиске ответов на вопрос о Высшей Силе, который привел меня к нему. Но большинство приходящих на его встречи людей были ветеранами духовного поиска, а я был новичком, едва покинувшим бары и наркоприюты. Поэтому я часто чувствовал себя не в своей тарелке, едва понимая, что происходит, как детсадовский малыш на уроке математического анализа. С характерным для него терпением и добротой Рамеш объяснил мне концепцию садханы. Садхана – это санскритский термин, означающий «путь достижения чего-либо». Обычно она ассоциируется с такими традиционными практиками, как медитация, повторение мантр, поклонение, бескорыстное служение и молитва. Он рассказал мне, что садхана описывает средства, благодаря которым иногда возникает трещина в доспехах ложного чувства авторства. Он сказал: «В твоём случае, Уэйн, в течение всех этих лет садханой были алкоголь и наркотики!»

## **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.