



КРАСНЫЙ ЯСТРЕБ

САМОНАБЛЮДЕНИЕ: пробуждение совести

Руководство пользователя



Красный Ястреб

**Самонаблюдение:
пробуждение совести.
Руководство пользователя**

ИГ "Весь"

2009

УДК 159.9
ББК 88.6

Красный Ястреб

Самонаблюдение: пробуждение совести. Руководство пользователя
/ Красный Ястреб — ИГ "Весь", 2009

ISBN 978-5-9573-4061-4

Перед вами книга Красного Ястреба – поэта, философа, последователя учения Георгия Гурджиева и Петра Успенского. Автор рассматривает один из центральных инструментов этого эзотерического направления – самонаблюдение. Если у нас нет осознанности – мы действуем бессознательно, по привычке, механически. Нам только кажется, будто мы находимся в сознании и бодрствуем, поскольку наши глаза открыты. Но привычке не требуется сознание, поэтому мы движемся на автопилоте, без воли и намерения, в глубине души мы спим. И из-за своего автоматизма мы неизбежно причиняем вред – себе, своим близким и миру в целом.

Только возвращая свое внимание в настоящий момент, наблюдая за собой – терпеливо и безоценочно, – мы можем что-то изменить. Однажды, отметив, что бесконечно повторяем один и тот же образ действия, мы выберем другой способ реагирования. Постепенно перестанем быть жертвой своих привычек. И начнем обретать – естественно и органично – внутренний стержень и равновесие в чувствах, мыслях и поступках. Самонаблюдение имеет первостепенное значение для процесса пробуждения души от ее бессознательных сновидений. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9
ББК 88.6

ISBN 978-5-9573-4061-4

© Красный Ястреб, 2009

© ИГ "Весь", 2009

Содержание

Пролог	9
Глава 1. Самонаблюдение: познай себя	10
Глава 2. Инструмент млекопитающего: внутренние процессы	15
Глава 3. Как наблюдать: базовые принципы	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21



Красный Ястреб

Самонаблюдение. Пробуждение совести. Руководство пользователя

Посвящается:

Йоги Рамсураткумару – животворному источнику.

Мистеру Ли – моему вдохновителю, святому не от мира сего и благородному другу.

Андре Энару, открывшему мне важнейшую функцию ощущений при самонаблюдении и научившему меня танцевать.

Макси – за ее чуткость и дельные советы.

Рейндроп и Литлуинд, призывавшим меня начать.

Иану, Джетту и Джейсу, призывавшим меня продолжить.

Реджине Саре Райан – за ее огромную помощь в редактировании.

RED HAWK

Self Observation: The Awakening of Conscience. An Owner's Manual

Права на перевод оформлены через Deanna Leah, HBG Productions, Chico CA (www.hbgproductions.com)

© 2009, Robert Moore

© Перевод на русский язык, издание на русском языке. АО «Издательская группа «Весь», 2023

Дорогой читатель!



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

*Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский*



Пролог



Учение

Это учение древнее, как камни.
Когда люди появились на Земле, оно уже существовало.
Оно указывает нам выход из юдоли печали,
у которого есть своя цена:
мы должны объективно наблюдать за собой,
за своим поведением,
за своими реакциями,
внутренними и внешними,
не проявляя личную заинтересованность
и ничего не делая
с тем ужасом,
который открывается нам при самонаблюдении:
так озорник палкой
переворачивает камень
и находит под ним
массу ползающих тварей, но не позволяет себе топтать их.

Красный Ястреб, «Путь силы», 67

Глава 1. Самонаблюдение: познай себя

*Знающий других умен.
Знающий себя просветлен.
Лао-цзы. «Дао дэ цзин», XXXIII¹*



Познай себя, усталый Путник.

Я заблудился. Я забыл, кто я такой и зачем пришел сюда.

«Познай себя» – это одно из базовых духовных учений человечества. Мастера призывают нас к этому с тех пор, как появились люди, какими мы их знаем, то есть с неокортексом, или человеческим мозгом. Эти слова были написаны над воротами школы Пифагора и над входом в храм Аполлона в Дельфах. Сократ призывал своих учеников познать себя. Кришна, Будда, Лао-цзы, Иисус, Рама – все они учили тому же. На пути пробуждения важность этих знаний невозможно переоценить.

Важным инструментом познания себя является простое самонаблюдение. Будда называл этот процесс созерцанием, Кришна – медитацией, Иисус – свидетельствованием, Гурджиев – самонаблюдением. Это та же молитва, только без слов, или медитация в движении.

До тех пор пока я не познаю себя, мной будут управлять привычки, которые я не осознаю и над которыми не властен, ибо я машина, автомат, робот, действующий согласно одной и той же программе, снова и снова. У меня нет осознанности – я действую бессознательно,

¹ Перевод с китайского Владимира Малявина. – Здесь и далее примеч. пер.

по привычке, *механически*². Мне только кажется, будто я нахожусь в сознании, бодрствую и отдаю себе отчет в своих действиях, поскольку мои глаза открыты. Но привычке не требуется сознание, поэтому я действую на автопилоте, без воли и *намерения*³; в глубине души я сплю.

И что еще хуже – из-за своей бессознательности, автоматизма я неизбежно причиню вред себе, своим близким и миру в целом. Человеческое тело принадлежит млекопитающим, а все они действуют по привычке. Мы – стадные животные. Это очень мощная сила в теле, которую невозможно игнорировать: она заставляет меня забывать о том, кто я есть = *внимание*⁴ (*сознание*⁵), и отождествлять себя с телом – настолько сильна моя потребность связать себя со стадом, затесаться в его ряды. Стадные животные не думают за себя, за них думает и действует стадо. Мы идем туда, куда движется стадо. И даже если оно поведет нас к пропасти, мы скорее сиганем вслед за другими вниз и разобьемся насмерть, чем пойдем против стада и начнем думать сами. Думать самостоятельно, познавать себя – значит рисковать быть изгнанным из стада, а это для млекопитающего смертный приговор. Безопасность обретается в стаде. Отбившееся от него травоядное становится «ходячей закуской», легкой добычей для хищников. В глубине души каждый знает об этом и боится потеряться. Поэтому так трудно побудить млекопитающее думать самостоятельно, наблюдать за собой, познавать себя. Такое поведение неестественно для млекопитающих, ведь оно требует сознательных усилий и намерения. Оно требует мужества и *воли к вниманию*⁶. Насколько я могу судить, люди – единственные млекопитающие, способные наблюдать за собой.

Я не утверждаю, что если я познаю себя, то мои привычки изменятся. У них есть инерция длиной в жизнь и эмоциональная сила. Они укоренились. Что может измениться во мне, так это мое отношение к комплексу моих привычек. Это называется изменением контекста.

В своем нынешнем виде я отождествляюсь (= «я есть то») со своими привычками. Я уподобляю себя со *своими* привычками, они и есть я. Таким образом, «я» и привычки – это одно и то же. Они определяют мою личность. При терпеливом, честном, постоянном и искреннем самонаблюдении это *отождествление*⁷ может измениться. Я могу начать рассматривать привычку *объективно*⁸, то есть не связывая себя с ней, как ученый рассматривает жука под микроскопом. В этой борьбе привычка – наш союзник, а не враг. Наблюдение покажет мне, с чем бороться и как бороться. Так, Пётр Демьянович Успенский писал в своей книге «В поисках чудесного»: «В сфере эмоций очень полезно попытаться бороться с привычкой давать немедленное выражение своим *отрицательным эмоциям*⁹... Это одно из немногих направлений, в

² **Механически** – по привычке, на автопилоте, бессознательно; без осознанности.

³ **Намерение** – исходит от интеллектуального центра, хотя, возможно, более глубинно и идет от существа; если оно сочетается с желанием из эмоционального центра, то может формировать начало воли.

⁴ **Внимание** – акт сосредоточения ума, чувств и существа на объекте или процессе; существо – это внимание в человеческом теле; сознание.

⁵ **Сознание** – элементарная жизненная сила или разум всех живых существ; чувство бытия или присутствия «я есть»; ощущение, что я существую; свободное внимание без вмешательства эго. В человеке можно сознательным усилием развить и довести эту силу до уровня Творца; самонаблюдение является одним из способов сделать это.

⁶ **Воля к вниманию** – фундаментальная минимальная способность сознательно направлять внимание на объект или внутренний процесс, даже находясь во власти отождествления и тогда, когда никакие другие действия невозможны; способность видеть себя такими, какие мы есть в повседневной жизни.

⁷ **Отождествление** – я и есть это; вера в то, что я – только тело, или процессы, или функции тела, или что-то еще, кроме внимания.

⁸ **Объективно** – взгляд на объект или процесс без вмешательства эго, его убеждений, мнений, суждений, симпатий и антипатий, то есть без отождествления с объектом или процессом.

⁹ **Отрицательная эмоция** – все эмоции, основанные на страхе, кроме тех, которые связаны с настоящей опасностью для тела; такие эмоции, которые не являются любовью.

котором человек может изменить себя, не создавая других нежелательных привычек». Я могу начать изучать тело млекопитающего и исследовать его привычки. Поскольку оно действует как автомат, его привычки проявляются регулярно, что дает мне возможность начать различать его поведенческие реакции интеллектуального, эмоционального и физического характера. Я могу познавать себя.

Тело является инструментом млекопитающего, порождением привычки. А это означает, что оно предсказуемо. Лань каждый день проходит по одной и той же тропе к водопою. Лев замечает это обстоятельство и, затаившись, ждет момента, когда она покажется на тропе. Таким же образом внутренний наблюдатель может начать предсказывать привычное поведение инструмента млекопитающего – тела – и ждать его проявления. Он подмечает закономерности. Он познает себя. Это моя единственная надежда стать более сознательным и не зависеть от привычки: если я замечу привычку достаточно много раз, например 10 тысяч раз или больше, то смогу начать предсказывать, где, когда и как она проявится, ведь прежде она регулярно делала это, и тогда я буду готов к моменту ее возникновения. Возможно, я смогу выбрать другую реакцию. Конечно, я мог бы смотреть на эту привычку более объективно. Таким образом я смогу перестать постоянно быть жертвой своих привычек. Я начну обретать внутренний стержень, равновесие, умеренность в тоне, поведении, эмоциях и мыслях. Я восстановлю естественное здравомыслие и *изначальное добро*¹⁰.

Самонаблюдение представляет собой инструмент, с помощью которого этого можно достичь. Одни называют его «первым инструментом», другие – «человеческим инструментом». С его помощью мы можем контролировать, восстанавливать и поддерживать свое тело, приучать и тренировать его функции. Без этого я – машина, автомат, робот, находящийся во власти бессознательных, укоренившихся, механических сил, внутренних и внешних. Самонаблюдение имеет первостепенное значение для процесса пробуждения *души*¹¹ от ее бессознательных сновидений. Таким образом, даже тупица сможет эффективно, действительно работать с *инструментом* (см. *Биологический инструмент человека*), если освоит его принцип действия. Чтобы преуспеть в этом, нужна практика, то есть самонаблюдение. Теперь я могу назвать себя механиком, потому что я изучил принцип действия этого инструмента. Не мастером, но уже механиком, и неплохим, ведь у меня развилось внимание к инструменту. Всем известно, что хороший механик, честный, умелый, опытный и внимательный, – истинный благодетель. Это руководство пользователя написал механик.

Первым делом будет правильно, заботясь о читателях, предупредить их о том, что мы обсуждаем не *путь веры*, а путь самоизучения, самопознания, путь познания себя. Поэтому здесь ничего не нужно принимать на веру, а следует (точнее, *просто необходимо*) все проверять на личном опыте. Я не мастер, а просто хороший механик. Ради нашей безопасности нам больше никому нельзя верить на слово. Слишком долго мы слепо бежали, как овечки, за кем-то, словно стадные животные, следующие за вожаком, даже когда тот вел стадо к пропасти или на бойню.

Все необходимо проверять на личном опыте, иначе это просто еще одна форма рабства, еще одна цепь, сковывающая меня в моем бессознательном и механическом рабстве. Неизменно проверяйте все на себе. Освободитесь от укоренившихся привычек, от слепого подражания и живите своим умом, ибо это лучший и самый безопасный путь к свободе.

Повторяюсь: то, что мы практикуем, не предполагает веры. У нас другой путь. Однако это не означает, что на этом пути нет места вере. Безусловно, есть.

¹⁰ **Изначальное добро** – истинная природа существа, не обремененная вмешательством эго; существо, наставляемое и направляемое совестью (термин предложен Чогьямом Трунпгой Ринпоче).

¹¹ **Душа** – (см. Существо).

На самом деле, когда человек достаточно долго занимается этой «практической работой над собой», он обнаруживает следующее: если он начал с веры, она укрепляется благодаря пониманию, полученному в результате самонаблюдения без оценок, а если он начал без веры, как я, тогда он обретает ее. Итак, заметили удивительную иронию? Этот путь не основан на вере, потому что вера – это дар благодати. Она приходит от *Творца*¹² к тем, кто в ней нуждается. Мы не можем обрести веру собственными усилиями. Однако наши усилия могут *подготовить почву для принятия веры*. Это одна из многих наград за *работу*¹³. Здесь мы ничего не должны принимать на веру; от нас требуется проверять все, буквально все, на предмет ценности, истинности или ложности. Мы делаем это через терпеливое самонаблюдение без оценок и через свой личный опыт.



Познай себя

Сократ призывал своих учеников заниматься этой практикой.
Каждый Учитель, в том числе Иисус, который называл ее
свидетельствованием,
учил своих учеников наблюдать за собой,

чтобы они могли познать себя.
Но я не Мастер, и я говорю тебе: не делай это, ради бога!
Нам никогда не говорят, что эта практика принесет страшные
беды,

что мы никогда больше не будем спокойно спать
в своих бессознательных, эгоистичных и безумных привычках,

¹² **Творец** – кто знает? Не я. Возможно, «Я».

¹³ **Работа** (также практическая работа над собой) – сознательное, преднамеренное психологическое усилие по наблюдению за собой таким, какой я есть, без оценок или попыток изменить наблюдаемое; вспоминание себя в гуще будничной жизни; намеренное страдание в результате наблюдения за собой таким, какой я есть, без буферов, лжи, обвинений и оправданий.

что обнаружится то, что сейчас, благодаря нашей
бессознательности,

сокрыто в нас,
что мы откроем запертую дверь подвала, включим свет
и обнаружим там, внизу, психиатрическую клинику,

полную пациентов,
одни из которых завернуты в рваные грязные простыни, другие
сорвали с себя всю одежду и пускают слюни, третьи толкаются и
царапаются,

желая занять на лестнице место, наиболее удобное для побега,
а посреди них спокойно стоит облаченный
в одеяния из Света Ангел, к которому пациенты льнут,

проливая слезы, ибо ласковым прикосновением к разгоряченному
лбу
он смягчает сердце.

И вот о чем я предостерегаю тебя: не обращай внимания

на толпы безумцев, коих повсюду тьма, но как только узришь сего
Ангела подле себя,
печаль и тоска станут терзать тебя и

изводить тебя во все дни жизни твоей.

Красный Ястреб

Глава 2. Инструмент млекопитающего: внутренние процессы

Когда вы отождествляетесь с умом, вы не можете быть по-настоящему разумными, потому что отождествляетесь с инструментом, ограничиваете себя возможностями этого инструмента, хотя вы безграничны – вы и есть сознание.

Используйте ум, но не становитесь им... Ум – замечательная машина. Если вы умеете пользоваться умом, он будет служить вам; если же вы не умеете пользоваться умом, он сам начнет использовать вас вредным и даже опасным для вас образом. Это неизбежно заставит вас... страдать и огорчаться... Ум лишен понимания – он может только без конца воспроизводить заложенную в него программу. В этом он похож на компьютер, ведь первым делом его нужно запрограммировать... Но если вы хотите пользоваться умом, тогда должны всегда быть ему хозяином, иначе он сам начнет командовать вами.

Ошо. «Дхаммапада: Путь Будды», 171



Нам с пеленок прививают фальшивые истины, причем зачастую непреднамеренно, по невежеству. Одна из таких особенно вредных «истин» гласит, что у нас есть душа. Это очень плохое учение, потому что, согласно ему, моя душа отделена от меня точно так же, как и принадлежащий мне автомобиль. Итак, нам с младых ногтей внушают, что душа находится где-то в теле и является нашей собственностью, но не тем, кто мы есть.

Хорошее учение помогло бы мне понять не то, что у меня есть душа, а то, что я и есть душа и я существую краткий миг в *биологическом инструменте человека*¹⁴ – в этом теле. Мы – души, получающие человеческий опыт. Насколько я могу судить, из всех существ, обитающих на Земле, лишь мы, люди, обладаем двумя качествами в одном теле. Каждый из нас – «человеческое существо», и при этом человек является млекопитающим и телом, а *существо*¹⁵ – не человек и не тело. Здесь я буду использовать слова «существо» и «душа» как синонимы. Души, которые отправляются на Землю, попадают в своего рода детский сад для неразвитых душ, поскольку мы – души в зачаточной форме. Нас послали сюда работать над собой, но под присмотром. Мы не можем развиваться в одиночку. И помощь всегда придет, нужно только внимательно смотреть и слушать.

Из всех вспомогательных средств, которыми может воспользоваться душа на своем эволюционном пути, самонаблюдение – самое важное, самое полезное, самое поучительное, самое непосредственное и самое личное.

Эта великолепная система, в которой мы рождаемся, столь же совершенна и действенна, как и разум, создавший ее и нас. Поскольку нам надлежит учиться и совершенствоваться в этой школе для существ прилежно, безвредно и с хорошими результатами, учебная программа разрабатывается для каждой души индивидуально, а не под одну гребенку, как устроено привычное нам мирское образование. В этой школе самонаблюдение ясно показывает, что потребно и желанно каждому отдельно взятому существу, когда это понадобится, в какой форме и с какой скоростью будет воплощено. Каждый человек учится в своем темпе. Очень умные люди иногда обучаются медленно. Учеба, связанная с самонаблюдением, протекает с той скоростью, с которой я могу и хочу наблюдать, не перегибая палку с объемом и темпом. Благодаря этому такое обучение безопасно и точно соответствует потребностям каждой отдельной души: я сам определяю, сколько материала изучу и с какой скоростью.

Прежде всего необходимо понять (и я не раз еще повторю это в своем «Руководстве пользователя», так как человеческий ум с трудом верит в подобные вещи) следующее: процесс самонаблюдения является единственным новшеством, которое человеку необходимо внести в свое поведение, а все остальное – все основополагающие изменения в поведении, эмоциях и мышлении – придет как побочный продукт этой практики. Иначе говоря, самонаблюдение – это кардинальное, эволюционное, революционное и фундаментальное изменение внутреннего мира биологического инструмента человека. В XX веке немецкий физик Вернер Гейзенберг выдвинул теорию, изменившую наше понимание физики. Эта теория была названа «принцип неопределенности Гейзенберга». В ее основе лежала простая идея: сам факт наблюдения изменяет наблюдаемое. И она подтвердилась как на микро-, так и на макроуровне, от наблюдения за субатомными частицами до слежения за галактиками. Законы физики и метафизики сходны, просто физика описывает внешние законы, а метафизика – внутренние.

Таким образом, самонаблюдение изменяет то, что внутри. Мне не нужно ничего менять. На самом деле попытка что-то изменить будет ошибкой и приведет к неприятностям. Я не знаю, что и как изменять. Мне нужно лишь наблюдать за собой, честно и без оценок.

Мы – души в теле млекопитающего. Тело обладает внутренними функциями, среди которых есть интеллектуальные, эмоциональные, инстинктивные и двигательные. В каждой из этих функций задействована особая энергия, уникальная в своей реализации и отличная от энергии

¹⁴ **Биологический инструмент человека** – человеческое тело, рассматриваемое с более объективной точки зрения.

¹⁵ **Существо** – также называется душой, атманом, духом; это внимание или сознание, неразвитое в обычной жизни, развиваемое только благодаря особому усилию, сознательному усилию.

других функций. Таким образом, энергия, необходимая для мысли, это не то же самое, что энергия эмоций. Это различие легко заметить, к тому же его можно не только наблюдать, но и ощущать. Наблюдение включает в себя ощущение тела, рук и ног, веса и объема, а также энергии, которая движется в них. Каждая из этих энергетических систем имеет собственный *центр*¹⁶, который в некоторых школах называют чакрой.

Интеллектуальный центр представляет собой средоточие мыслей, левое полушарие головного мозга. Эмоциональный центр связан с переживаниями, и находится он примерно в середине груди, в области солнечного сплетения. Инстинктивный центр расположен в области пупка, а двигательный – у основания позвоночника. Эти энергетические центры можно ощутить, если направить туда внимание. Каждый из них работает со своей энергией и со своей скоростью. За примером далеко ходить не нужно. Предположим, некто идет по высокой траве к реке и вдруг замечает рядом с тропой змею, приготовившуюся напасть. Прежде чем он успевает что-либо осознанно сделать, его тело само отскакивает в сторону. Это пример скорости работы центров по сравнению друг с другом. Инстинктивный центр действует так быстро, что может расщепить, поглотить и распространить один глоток алкогольного напитка или одну обезболивающую таблетку в течение нескольких секунд или даже миллисекунд, что, если хорошо подумать, поистине удивительно. Если бы это пришлось делать интеллектуальному центру, на такую задачу ушли бы дни, недели, годы. Следующим за инстинктивным центром по части скорости идет – как вы, возможно, уже догадались, – двигательный центр, который отзывается на реакцию инстинктивного центра на змею невероятно быстро, с целью выжить. Чтобы не усложнять материал, в некоторых традициях объединяют двигательный и инстинктивный центры, называя их «инстинктивно-двигательным центром», и тогда говорят о «человеке с тремя центрами». Например, в работе Гурджиева используется это упрощение, полезно оно и для наших целей в этой книге. (Более точное описание скорости работы центров см. в книгах Успенского «В поисках чудесного» и «Психология и космология возможного развития человека».)

Интеллектуальный центр работает заметно медленнее, «когда поезд уже ушел». Как только тело оказывается вне опасности, ум реагирует, но это слишком медленно для того, чтобы спасти мою жизнь. Это была задача инстинктивного центра. И всегда интеллектуальный центр все узнает последним, «задним числом», потому что он, безусловно, самый медленный из четырех. Как только у меня появляется заряд эмоциональной энергии, а телу больше ничего не грозит, интеллектуальный центр осознает ситуацию и начинает воспринимать то, что произошло в прошлом, проецируя это в будущее, например: «О боже мой! Я никогда больше не пойду по этой тропе». И все же – только вдумайтесь в это – именно на интеллектуальный центр, самый медленный из всех, который всегда все узнает последним, мы возлагаем непосильное бремя управления жизнью. Он «придуман» для другого, просто к этому его вынуждает наша культура, наш образ жизни. Вся образовательная система нацелена на развитие только интеллектуального центра. Эмоциям и чувствам (это разные вещи) нет места в нашем образовании. Как и инстинкту. Раньше мы, по крайней мере, отдавали должное физическому телу, двигательному центру, посредством так называемого физического воспитания. Но даже это по большей части ушло из нашей технологической и научной системы образования. Поэтому человеку не хватает внутреннего баланса.

Мы неуравновешенны, то есть наш центр тяжести, или восприятие жизни, находится только в одном из трех центров: перед нами либо чувственный человек с инстинктивно-двигательной

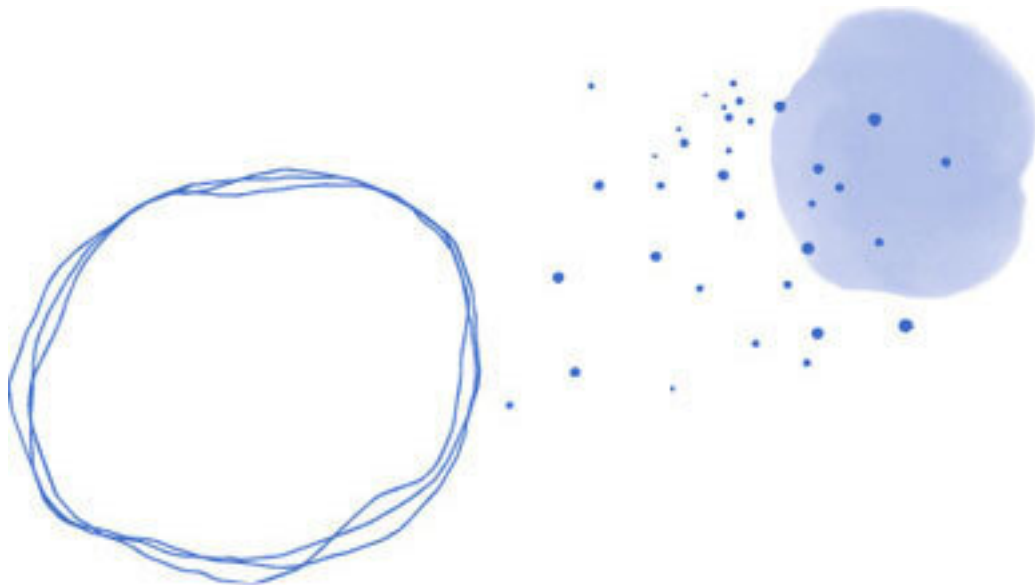
¹⁶ **Центры** – в некоторых традициях их называют чакрами; точки преобразования энергии в теле; здесь мы рассматриваем в основном четыре центра: интеллектуальный (голова – мозг), эмоциональный (солнечное сплетение – сердечный центр), инстинктивный (пупок) и двигательный (основание позвоночника). Работа также подразумевает знание о двух высших центрах, интеллектуальном и эмоциональном, которые существуют вне тела, но связаны с ним и могут быть доступны через него.

доминантой, либо эмоциональный, у которого главным источником взглядов на жизнь являются переживания, либо мыслящий, формирующий свою позицию через осмысление всего и вся.

В нас доминирует один из центров, поэтому каждый реагирует на раздражители индивидуально, в зависимости от своего типа, центра тяжести. Ни одну из реакций нельзя считать более ценной и значимой, чем другая, поскольку все они равны, одинаково разбалансированны и не соответствуют сложившейся ситуации.

Итак, чтобы интеллектуальный центр выполнил задание, которое не может выполнить, потому что не предназначен для этого, он должен все спустить на тормозах. С этой целью он пропускает все через свои укоренившиеся привычки = предсказуемость, управляемость, отсутствие необходимости думать об этом = автопилот = меньший стресс из-за невыполнимой задачи. В то же время если я доверяю своим инстинктам, то получаю совсем другой набор реакций, и не из прошлого, от привычек, а из непосредственного отклика на текущую ситуацию. Действуя по привычке, я обычно делаю не то и не так.

Одна из первых задач самонаблюдения состоит в том, чтобы, старательно наблюдая за этими центрами в действии, ощутить качество энергии, соответствующее работе каждого центра. Конечно, таких центров не три, а больше, но в целях самонаблюдения для начала полезно попытаться различить действие именно этих трех центров и прочувствовать энергию, специфичную для каждого из них.



Внимание бурильщика (для Мышки)

В темном и узком туннеле рабочие стоят
на коленях друг за другом
и при тусклом свете фонариков на касках
сверлят в стене отверстия под динамитные шашки.

Тот, кто спереди, держит в руках большую дрель
со звездчатым наконечником.

Одна его рука всегда в нескольких дюймах от цели.

Луч его фонарика сфокусирован на этой точке.
Он ни разу не оглянулся назад.

Тот, кто сзади, размахивает тяжелым молотком
изо всех сил.
Его луч также сфокусирован на цели.
Он ни разу не отвел от нее взгляд.

Удары сыплются на цель один за другим,
наполняя грохотом это маленькое, тесное пространство и грозя
оглушить,
поэтому рабочие в противοшумных наушниках, и они все время
молчат.
Иногда тот, кто спереди, устает
и хочет отдохнуть.

Он не может кричать,
он не может обернуться,
поэтому сразу после удара молота
он кладет большой палец
прямо на цель,
по которой бьет молот.
Луч фонаря рабочего сзади
сфокусирован на цели.

Он никогда не отводит взгляд.

Красный Ястреб, «Танец собак сиу», 13

Глава 3. Как наблюдать: базовые принципы

*Ваша работа – узнать,
В чем состоит ваша работа,
А потом всем сердцем,
До конца отдаться ей.*

Ошо. «Дхаммапада: Путь Будды», 62



Практика самонаблюдения подразумевает, что мы «находим себя», устанавливаем свое местонахождение во времени и пространстве, в теле, но не как тела, а затем управляем телом. Это называют самовоспоминанием. Самонаблюдение и самовоспоминание идут рука об руку, как левое и правое, ибо они – одно. Самонаблюдение является отдельной практикой и частью системы практик, которые все вместе традиционно называют работой. Таким образом, эти практики представляют собой полноценную, достойную работу, которая дается душе для того, чтобы она развивалась в земной школе. Нам, людям, дали возможность научиться работать так, чтобы мы могли развиваться и взрослеть на уровне души и таким образом были полезны нашему Творцу и Его творению. Зрелые души умеют работать, и они занимаются своим делом. Будда называет это совершенным знанием («Дхаммапада», 96)¹⁷

¹⁷ «У него спокойная мысль, и слово спокойно и деяние. У такого спокойного и освобожденного – совершенное знание» («Дхаммапада», сутра 96). Перевод с пали В. Топорова.

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.