

ВНЕ КОНТЕКСТА

Сергей Лысов

Третья сигнальная система

Глава 1. Кто вы на самом деле

Есть один вопрос, получив ответ на который, жизнь меняется принципиально. Вы переходите из статуса человека — существа, считающего себя жертвой обстоятельств, — в статус Игрока. В этом состоянии вы продолжаете жить обычной человеческой жизнью, но уже не воспринимаете себя тем, кем привыкли считать.

Это удивительное качество жизни. Совершенно новое качество. Быть в теле, но оставаться Богом. Я не написал «быть с Богом». Я написал — быть Богом. Вдумайтесь: быть в теле и быть Богом. Хотеть удовольствий, прятаться от опасности, бояться боли — и одновременно с этим не забывать, кто вы.

Представьте, что Бог проявился в виде зайца, но не забыл Себя и не начал считать, будто он всего лишь заяц. Он продолжает убегать от хищника, искать пищу и дрожать от опасности. Но при этом знает: заяц — форма, в которой он сейчас играет, а не всё, чем он является.

Поэтому вполне возможно, что Иисус, Магомет, Кришна и другие великие духовные учителя были далеко не единственными, кто однажды вспомнил это. История сохраняет лишь немногих. Остальные приходят и уходят незаметно. Не исключено, что кто-то из них сейчас читает эти строки, сам не понимая, почему его так увлекает всё, о чём здесь говорится и будет сказано.

Следующие главы имеют принципиальное значение. Их нельзя просто прочитать. Их необходимо постичь. В противном случае дальнейшая картина останется лишь набором красивых утверждений, не связанных между собой.

Прежде чем двигаться дальше, необходимо сделать одно уточнение. Всё, о чём пойдёт речь, не является попыткой логически вывести происхождение сознания, человека или материального мира. Это невозможно. Логика существует внутри уже созданной картины мира и не способна объяснить то, что предшествует ей самой. Поэтому дальнейшее изложение основано не на рассуждении, а на знании. Его нельзя доказать. Его можно лишь узнать самому. Всё дальнейшее предлагается принять как исходный постулат и проверить исключительно собственным опытом.

Этот постулат состоит в следующем.

Сознание, которое разные духовные традиции называли Богом, Абсолютом, Источником, Дао или Брахманом, является единственной истинной реальностью.

Оно не рождается и не умирает, не имеет формы, размеров, времени или пространства. Оно не находится где-то во Вселенной, поскольку сама Вселенная является одной из форм его проявления. Сознание просто есть.

Однако Сознание не может быть проявленным, оставаясь только Абсолютом. Пока существует лишь Абсолют, нет наблюдателя и наблюдаемого, нет субъекта и объекта, нет времени, пространства, материи и самой Игры. Всё существует как единое неделимое целое. Именно поэтому Сознание проявляет Себя единственным возможным способом — создавая одновременно Я-мысль и тело.

Под Я-мыслью я не имею в виду обычную мысль, мелькнувшую в голове. Я-мысль — это личность, индивидуальная точка восприятия, благодаря которой Сознание получает возможность смотреть на мир словно изнутри отдельного существа.

Только так Бог может пережить созданный Им мир изнутри — став человеком.

Одновременно с Я-мыслью возникает и тело — инструмент, при помощи которого эта индивидуальная точка восприятия входит в материальную Игру. Я-мысль и тело не существуют друг без друга. Они представляют собой единый игровой механизм. Было бы ошибкой считать, что сначала возникла Я-мысль, а затем она создала тело. Столь же ошибочно считать, что сначала появилось тело, а уже потом внутри него возникло Я. Они возникают одновременно как две стороны одного процесса. При этом тело не обязательно должно обладать той же степенью материальной выраженности, к которой мы привыкли. Оно может сохранять форму, объём и все признаки отдельного существа, но быть менее вещественным — ближе не к плотному предмету, а к объёмному изображению.

Возникновение Я-мысли можно представить так же, как возникновение пузыря на поверхности океана. Нет двух одинаковых пузырей. Каждый имеет собственную форму, собственные границы и собственную историю существования. Однако ни один из них ни на одно мгновение не перестаёт быть водой. Было бы нелепо утверждать, что пузырь существует отдельно от океана, но столь же нелепо считать его всем океаном. Он представляет собой лишь особую форму существования океана. Точно так же и Я-мысль является индивидуальной формой проявления Сознания. Нет двух одинаковых Я, но природа каждого из них одна и та же. Все они происходят из одного Источника.

Следовательно, каждый человек одновременно является двумя явлениями. Как Я-мысль он уникален, неповторим и обладает собственной индивидуальностью. Как Сознание он остаётся тем же самым Абсолютом, который проявился в виде этой индивидуальности. Поэтому человек — это не отдельное существо, созданное Богом. Человек — это способ, которым Бог проявляет Себя в материальной Вселенной.

Именно здесь возникает главный вопрос. Если человек является проявлением Сознания, почему он не ощущает себя Богом?

Потому что это было бы невозможно совместить с Игрой.

Создавая Я-мысль, Сознание добровольно ограничивает Себя. Оно принимает индивидуальную точку зрения и перестаёт переживать Себя как бесконечность. Это ограничение не является ошибкой или наказанием. Оно представляет собой обязательное условие существования материальной Вселенной. Если бы Я-мысль с самого начала сохраняла полное осознание своей истинной природы, никакой Игры не существовало бы. Не было бы поиска, выбора, любви, страха, побед, поражений и самого человеческого опыта. Всё уже было бы известно заранее.

Поэтому забвение — не ошибка. Забвение — необходимое условие Игры.

Именно с этого момента начинается человеческая жизнь. Я-мысль постепенно начинает считать себя самостоятельным существом. Она говорит: «Я», «моё», «со мной произошло», «я хочу», «я боюсь», совершенно не осознавая, что всё это относится лишь к временной форме, через которую Сознание переживает опыт отдельного существования. Так рождается человек — не как отдельное от Бога существо, а как Бог, добровольно забывший Себя ради Игры.

Именно поэтому духовность начинается не тогда, когда человек приобретает новые знания, способности или переживания. Духовность начинается в тот момент, когда Я-мысль впервые допускает возможность, что она не является окончательной реальностью.

Пока человек считает себя исключительно личностью, все его усилия будут направлены лишь на улучшение условий существования этой личности. Он будет стремиться сделать её счастливее, успешнее, богаче, влиятельнее, здоровее или духовнее. Но всё это остаётся деятельностью внутри Игры. Игрок по-прежнему занят персонажем, потому что продолжает считать персонажа собой.

Но к поиску человек приходит значительно позже.

Обычно к нему приводит не любопытство, а страдание. Пока Я-мысль успешно получает желаемое и так же успешно избегает нежелаемого, она не видит причин сомневаться в собственной картине мира. Но однажды наступает момент, когда привычная схема перестаёт работать. Человек обнаруживает, что не способен удержать то, что любит, и не способен избавиться от того, что причиняет ему боль. Приходят болезни, предательства, утраты, смерть близких, войны, разрушение привычной жизни. Именно тогда возникает первый по-настоящему важный вопрос: «Что со мной не так?»

Большинство людей ищут ответ внутри той же самой картины мира, которая и породила этот вопрос, то есть продолжая считать себя Я-мыслью. Они пытаются изменить обстоятельства, исправить характер, найти более правильные убеждения, освоить новые психологические техники или духовные практики. Всё это может облегчить жизнь личности, но не отвечает на главный вопрос, потому что причина страдания находится значительно глубже. Страдает не Сознание. Страдает Я-мысль, считающая себя окончательной реальностью. По мере того как Я-мысль перестаёт считать себя окончательной реальностью, интенсивность страдания снижается.

В этот момент человек впервые получает возможность изменить направление поиска. Вместо вопроса: «Как сделать

мою жизнь лучше?» появляется другой: «Кто именно хочет сделать мою жизнь лучше?» На первый взгляд эти вопросы похожи, но между ними лежит пропасть. Первый вопрос пытается изменить условия Игры. Второй начинает исследовать самого Игрока.

Здесь многие совершают ещё одну ошибку. Обнаружив, что Я-мысль не является их истинной природой, они начинают бороться с ней. Они пытаются уничтожить личность, отказаться от желаний, перестать испытывать эмоции, избавиться от индивидуальности, считая её источником всех проблем. Но это означает непонимание самой природы Игры. Сознание не создавало Я-мысль по ошибке и не собирается её уничтожать. Без Я-мысли невозможно проявление человека, а без человека невозможно существование материальной Вселенной как пространства опыта.

Поэтому задача духовного пути состоит не в уничтожении личности, а в прекращении ошибочного отождествления с ней. Я-мысль продолжает существовать, тело продолжает жить, человек продолжает выполнять свои обязанности, любить, строить отношения, создавать, ошибаться и умирать. Изменяется не внешняя жизнь, а положение точки наблюдения. Если раньше Я-мысль считала себя единственной реальностью, то теперь она начинает осознавать себя формой проявления Сознания. Именно это во многих духовных традициях называют пробуждением.

После этого жизнь не прекращается. Наоборот, она впервые становится Игрой в полном смысле этого слова. Актёр продолжает играть свою роль, но больше не забывает, что находится на сцене. Он может смеяться и плакать вместе со своим персонажем, однако уже не считает происходящее окончательной реальностью. Именно поэтому духовное пробуждение не делает человека равнодушным. Оно

освобождает его не от жизни, а от заблуждения, будто роль и есть он сам.

Так возникает совершенно иной способ существования. Человек продолжает жить обычной человеческой жизнью, но Сознание больше не оказывается пленником его личности. Оно продолжает пользоваться Я-мыслью так же, как музыкант пользуется инструментом или водитель — автомобилем. Инструмент остаётся необходимым, однако никто не станет утверждать, что скрипач и его скрипка — одно и то же. Точно так же Сознание пользуется Я-мыслью и телом как инструментами проявления в материальном мире, оставаясь тем, чем было всегда, — самим Сознанием. Именно это и означает выражение «вспомнить себя»: не превратиться в Бога, а осознать, что Бог никогда не переставал проявляться через вас.

Глава 2. Почему возникает страдание

Если человек является проявлением Сознания, возникает закономерный вопрос: почему тогда он страдает? Неужели Сознание, природа которого совершенна, создаёт несовершенство? Или страдание является обязательной частью человеческого существования?

Большинство ответов на этот вопрос строятся вокруг внешних причин. Одни считают источником страдания других людей. Другие — обстоятельства, общество, государство, несправедливость, болезнь, старость или смерть. Третьи объясняют его кармой, грехом, судьбой или волей Бога. Все эти объяснения объединяет одно: причина всегда находится снаружи.

Однако если вернуться к тому, что было сказано в предыдущей главе, становится очевидно, что страдать Сознание не может. Оно ничего не теряет, ничего не приобретает и ни с чем не сравнивает происходящее. Страдание возникает не на уровне Сознания. Оно появляется там, где существует Я-мысль.

Это вовсе не означает, что Я-мысль ошибочна. Напротив, без неё невозможна сама Игра. Но, оказавшись внутри Игры, Я-мысль начинает делать то, ради чего она и была создана: оценивать происходящее. Она непрерывно разделяет мир на желаемое и нежелаемое, правильное и неправильное, хорошее и плохое, полезное и опасное. Благодаря этому человек способен принимать решения, строить планы, избегать угроз и достигать целей. Всё это является естественной функцией личности.

Проблема возникает значительно позже. Постепенно Я-мысль начинает считать собственные оценки не своим способом восприятия, а объективным устройством мира. Она перестаёт видеть разницу между реальностью и своим представлением о ней. В этот момент рождается первое противоречие.

Реальность просто происходит. Я-мысль непрерывно сравнивает происходящее со своей внутренней картиной того, как происходить должно. Пока между ними существует совпадение, человек испытывает удовлетворение. Но совпадение никогда не бывает полным и не может продолжаться бесконечно. Рано или поздно жизнь нарушает любое ожидание.

Именно здесь возникает страдание.

Важно понимать, что его создаёт не только само событие. Одно и то же событие может разрушить одного человека и почти не затронуть другого. Значит, источник страдания находится не в событии как таковом. Он появляется в момент столкновения реальности с внутренней картиной мира, которую Я-мысль успела построить.

Эту внутреннюю картину я буду называть постулатами.

Постулат — это не философское утверждение и не логический вывод. Это любое внутреннее решение о том, каким должен быть мир, каким должен быть другой человек, каким должен быть я сам и что обязательно должно или, наоборот, никогда не должно произойти. Большинство подобных решений человек даже не осознаёт. Они возникают постепенно, складываясь из личного опыта, воспитания, культуры, страхов, надежд и бесчисленного количества

выводов, которые однажды были сделаны и больше никогда не подвергались сомнению.

Именно поэтому два человека, оказавшись в одинаковой ситуации, переживают её совершенно по-разному. Они сталкиваются с одной и той же реальностью, но сравнивают её с разными постулатами.

До тех пор пока реальность подтверждает постулат, человек ощущает внутреннее спокойствие. Но стоит жизни пойти другим путём, как между реальностью и постулатом возникает напряжение. Это напряжение и есть протест.

Протест не обязательно проявляется как открытое возмущение. Человек может молчать, сохранять внешнее спокойствие и даже убеждать себя, что всё принял. Но внутри него продолжает существовать требование: этого не должно быть. Именно оно не позволяет событию стать завершённым фактом.

Человек может протестовать против поступка другого человека, собственного возраста, болезни, прошлого, войны, утраты и даже против самого факта смерти. Во всех случаях механизм остаётся одним и тем же: жизнь перестала соответствовать внутреннему постулату.

Это не означает, что человек не должен действовать. Если существует опасность, необходимо защищаться. Болезнь требует лечения. Насилие требует прекращения. Нарушенное право может требовать восстановления. Принятие факта не означает согласия с ним и не отменяет необходимых действий.

Но действие относится к настоящему. Протест очень часто направлен на прошлое. Он требует отменить то, что уже произошло: меня не должны были предавать, война не должна была начаться, этот человек не должен был умереть, моё детство должно было быть другим.

Событие завершилось, но Я-мысль продолжает жить так, словно ещё можно добиться другого исхода. Именно поэтому

невозможно окончательно избавиться от страдания, просто изменяя внешние обстоятельства. Можно сменить работу, страну, партнёра, убеждения или образ жизни. Можно научиться лучше контролировать эмоции, мыслить позитивнее или эффективнее достигать целей. Всё это способно уменьшить количество столкновений с реальностью. Но сам механизм останется прежним. Я-мысль создаст новые постулаты, а значит, появятся и новые причины для протеста.

Протест не только сохраняет боль. Постепенно он изменяет сам способ восприятия. После предательства человек начинает искать признаки новой измены. После унижения — замечать неуважение. После отвержения — ожидать, что его снова не выберут. После потери — заранее готовиться к следующей.

Событие заканчивается. Способ смотреть на мир остаётся.

Так возникает сцена.

Глава 3. Сцена

Представьте человека, которого однажды предали. Само предательство давно осталось в прошлом. Отношения закончились, люди разошлись, возможно, прошло много лет. Но внутри человека сохранилось решение: доверять опасно, близкие обязательно предают, если я расслаблюсь, меня обманут, нельзя показывать слабость, нужно всё контролировать.

Это решение не обязательно существует как отдельная фраза. Человек может никогда не произносить его вслух. Оно становится способом воспринимать новые отношения. Теперь он внимательнее следит за интонациями, дольше помнит случайные слова, болезненнее реагирует на задержки, ищет скрытые мотивы и замечает всё, что может указывать на предательство. Ему кажется, что он просто стал опытнее. На самом деле изменился не только его опыт. Изменился сам способ смотреть.

Этот способ восприятия я называю сценой.

Сцена — это устойчивая система восприятия, через которую человек видит настоящее на основании выводов, сделанных в прошлом. Она не является самым событием, воспоминанием о нём или отдельной мыслью. Сцена — это положение, из которого человек смотрит на происходящее.

Именно поэтому сцена почти никогда не воспринимается как сцена. Человек убеждён, что видит саму реальность. Он не думает: «Сейчас моя прежняя сцена заставляет меня искать признаки отвержения». Он думает: «Я вижу, что им неинтересно моё присутствие». Он не замечает: «После прошлого предательства я воспринимаю неопределённость как

доказательство новой измены». Он говорит: «Я же чувствую, что здесь что-то нечисто».

В этом заключается основная сила сцены. Она не предлагает человеку одну из возможных интерпретаций. Она выдаёт интерпретацию за непосредственное восприятие реальности.

Сцена начинается там, где восприятие перестаёт замечать себя и называется реальностью.

Поэтому человек редко сомневается в ней. Он может сомневаться в другом человеке, собственных решениях, будущем или справедливости мира. Но сама точка, из которой он воспринимает происходящее, остаётся вне исследования.

Более того, сцена умеет подтверждать саму себя. Она выделяет одни факты и почти не замечает другие. Человек, уверенный, что его не ценят, мгновенно заметит равнодушную интонацию, но может не придать значения десяткам проявлений внимания. Человек, ожидающий предательства, запомнит одну странность в поведении партнёра, но не заметит годы верности. Человек, считающий мир опасным, соберёт множество доказательств угрозы и назовёт осторожностью неспособность увидеть что-либо ещё.

Это не сознательный обман. Человек не выбирает специально игнорировать факты. Его внимание уже настроено сценой. Всё, что соответствует ей, кажется важным и очевидным. Всё, что противоречит, воспринимается как случайность, исключение, притворство или временное отклонение.

Так сцена создаёт собственные доказательства. Затем человек начинает действовать в соответствии с тем, что видит. Ожидая отвержения, он становится напряжённым, закрытым или требовательным. Ожидая предательства, начинает

контролировать, проверять и обвинять. Ожидая унижения, заранее нападает или избегает близости. Ожидая потери, не позволяет себе привязываться. Другие люди реагируют на это поведение: устают, отдаляются, скрывают, защищаются или действительно уходят. После этого человек получает окончательное подтверждение: «Я знал».

Так прошлый вывод начинает воспроизводить себя в настоящем.

Человек уверен, что его сцена появилась вследствие происходящего сейчас. В действительности происходящее сейчас часто уже частично создано тем, как он воспринимал, действовал и выстраивал отношения.

Поэтому жизнь начинает повторяться. Меняются люди, страны, профессии, обстоятельства и возраст. Но внутри разных событий обнаруживается одно и то же переживание: меня не выбирают, меня используют, меня обязательно бросят, я никому не нужен, мне нельзя расслабляться, всё держится только на мне, меня невозможно любить, слабость опасна, мир хочет меня уничтожить.

Именно это повторение обычно называют судьбой, характером, невезением или человеческой природой. Но повторяется не судьба. Повторяется сцена.

Именно поэтому изменение внешних обстоятельств далеко не всегда приносит освобождение. Человек покидает одну страну, но продолжает жить в том же мире. Завершает одни отношения и постепенно создаёт похожие. Уходит от контролирующего партнёра и сам начинает контролировать следующего. Добивается успеха, но продолжает переживать себя ничтожеством, которое в любой момент разоблачат.

Меняются декорации. Спектакль остаётся тем же.

Отсюда возникает главный практический вопрос этой книги: можно ли увидеть сцену как сцену? Не просто узнать из текста, что она существует, не согласиться с определением и не подобрать себе объяснение, а непосредственно обнаружить тот момент, в котором человек уже не видит происходящее, а смотрит из прежнего вывода, не замечая его.

Это трудно именно потому, что человек наблюдает не сцену. Он наблюдает мир через неё. Зрение позволяет видеть предметы, но само зрение не появляется среди увиденного. Точно так же сцена остаётся прозрачной для самой себя. Она не сообщает: «Сейчас вы воспринимаете настоящее через старый вывод». Она сообщает: «Вот как всё обстоит на самом деле».

Следовательно, обычного размышления недостаточно. Размышление уже происходит внутри существующего способа восприятия. Человек может часами анализировать ситуацию, но его анализ будет опираться на те же исходные положения, которые он не замечает.

Именно поэтому для обнаружения сцены необходимо изменить направление внимания. Обычно человек исследует событие: что произошло, почему другой человек так поступил, кто виноват, что делать и как изменить ситуацию. Теперь предметом исследования должно стать не только событие, но и тот способ, которым оно стало для человека реальностью.

Не только: «Он меня не уважает», но и: «Что именно я сейчас называю неуважением?» Не только: «Меня снова бросают», но и: «Как я обнаружил, что происходящее означает именно это?» Не только: «Я никому не нужен», но и: «Где находится тот, для кого эта мысль является не предположением, а очевидным фактом?»

С этого момента начинается исследование.

Глава 4. Как исследовать

Исследовать сцену — не значит придумать более правильное объяснение. Это принципиально важно.

Человек привык считать исследованием размышление. Он анализирует прошлое, ищет причины, сопоставляет факты, вспоминает детство, читает книги и делает выводы. Иногда подобная работа действительно полезна. Но она не обязательно выводит за пределы сцены, потому что сцена способна объяснять саму себя.

Человек, уверенный, что его не любят, может построить целую теорию о причинах чужого равнодушия. Человек, ожидающий предательства, способен часами анализировать поведение партнёра. Человек, считающий себя жертвой, обнаружит множество фактов, подтверждающих несправедливость мира. Все его рассуждения могут быть логичными. Проблема заключается в исходной точке. Если исходное положение не замечено, логика будет лишь развивать его.

Исследование устроено иначе. Его задача состоит не в том, чтобы немедленно дать новый ответ, а в том, чтобы на некоторое время прекратить автоматическое обслуживание старого.

Именно для этого используется вопрос.

Обычный вопрос ищет информацию: почему он так сделал, как мне избавиться от боли, что теперь будет, как изменить другого человека. Исследовательский вопрос направляет внимание на сам механизм восприятия: что сейчас происходит, что произошло фактически, что я добавил к факту, что в этом не должно было произойти, как я понял, что

событие означает именно это, какой вывод уже присутствовал до начала размышления.

Вопрос не должен помогать человеку быстрее сформулировать правильное объяснение. Его задача — прервать автоматизм уже готового ответа. Поэтому первая пришедшая мысль не обязательно является результатом исследования. Очень часто это лишь привычное объяснение.

Например, на вопрос «Что сейчас происходит?» человек отвечает: «Муж снова меня игнорирует». Но это уже интерпретация. Фактически муж не ответил на сообщение в течение трёх часов. Всё остальное могло появиться позже: он игнорирует, я ему неинтересна, он делает это специально, всё начинается снова, ему нельзя доверять.

Исследование не утверждает, что эти выводы обязательно ошибочны. Возможно, человек действительно игнорирует сообщение. Возможно, отношения разрушаются. Возможно, существует реальная угроза. Но до принятия решения необходимо увидеть, где закончился факт и началась сцена.

Именно это означает слово «увидеть».

Увидеть — не значит объяснить. Можно знать определения протеста, сцены и постулата, но не замечать их в момент возникновения. Можно безошибочно рассказывать другим людям о механизме страдания и оставаться полностью погружённым в собственный.

Объяснение существует как мысль. Видение происходит как непосредственное обнаружение. Разницу между ними невозможно полностью передать словами. Человеку, никогда не видевшему море, можно рассказать о соли, ветре, волнах и горизонте. Он многое поймёт. Но встреча с морем останется отдельным событием.

Так же происходит со сценой. До момента непосредственного обнаружения она остаётся понятием.

После обнаружения человек впервые видит не только то, что он думает, но и место, из которого мысль казалась ему очевидной реальностью.

Поэтому в исследовании не существует правильных ответов, которые необходимо найти. Если человек заранее знает, что должен обнаружить, он начнёт подгонять собственный опыт под книгу. Вместо исследования возникнет подтверждение теории.

Первая глава дала исходный постулат о Сознании и Я-мысли. Но во время исследования нельзя превращать его в готовый ответ. Если на каждый вопрос человек отвечает: «Это Я-мысль», «Это делает личность» или «Я есть Сознание», он не исследует происходящее, а повторяет прочитанное. Даже истинное утверждение, произнесённое раньше непосредственного обнаружения, становится способом прекратить исследование.

Не пытайтесь доказать себе то, что прочитали. Не ищите сцену только потому, что она описана в предыдущей главе. Не старайтесь увидеть особое состояние Сознания. Если в вашем непосредственном опыте ничего подобного не обнаруживается, не исправляйте результат. Исследование требует честности, а не согласия.

Ещё одно важное условие — отсутствие задачи немедленно избавиться от переживания. Если человек входит в исследование только ради того, чтобы прекратить боль, он уже знает желаемый результат. Всё происходящее будет оцениваться по одному признаку: стало легче или нет.

Но стремление избавиться от состояния само может быть формой протеста: этого чувства не должно быть, я должен немедленно успокоиться, процессинг обязан мне помочь, я не согласен переживать происходящее. Поэтому исследование не начинается с попытки изменить состояние. Оно начинается с готовности увидеть, как оно устроено.

Это не означает пассивности. Если существует реальная опасность, необходимо действовать. Если человек применяет насилие, нужно защищаться. Если требуется медицинская помощь, следует обратиться к врачу. Если нарушен закон, можно использовать правовые средства. Исследование не заменяет действия, лечение, безопасность или здравый смысл.

Оно отвечает на другой вопрос: что именно продолжает происходить внутри меня, даже когда внешнее действие уже совершено или в данный момент невозможно?

Процессинг — это организованное исследование собственного восприятия. Не лечение, не внушение, не поиск правильной философии и не попытка уничтожить личность. Он возвращает внимание от содержания переживания к механизму, посредством которого это содержание становится для человека реальностью.

Процессинг не спрашивает только: «Что сделал другой человек?» Он спрашивает: «Что именно это теперь означает для вас?» Он не ограничивается вопросом: «Что произошло в прошлом?» Он исследует: «Как прошлый вывод воспринимает происходящее сейчас?» Он не пытается немедленно заменить одну мысль другой. Он обнаруживает место, в котором мысль перестала восприниматься как мысль.

Именно там находится вход в сцену.

Глава 5. Первый процессинг

Не выбирайте для первого процессинга самое тяжёлое событие своей жизни. Не начинайте с войны, смерти близкого человека, тяжёлой травмы или переживания, при соприкосновении с которым вы полностью теряете способность наблюдать.

Выберите ситуацию, которая повторяется, вызывает заметное напряжение, не является прямо сейчас опасной, достаточно конкретна и имеет для вас личное значение. Это может быть ситуация, в которой человек не отвечает на сообщение, вас перебивают, партнёр проводит время без вас, начальник критикует вашу работу, ребёнок не выполняет просьбу, кто-то отменяет встречу, вас не пригласили, другой человек не выражает благодарности, вы допустили ошибку или кто-то посмотрел на вас определённым образом.

Не выбирайте общую тему: «У меня плохие отношения», «Я несчастлив», «Мир несправедлив», «Люди меня не понимают». Выберите один конкретный эпизод.

Не читайте все вопросы заранее. После каждого вопроса останавливайтесь настолько, насколько необходимо. Не стремитесь ответить быстро и не пытайтесь говорить красиво. Первый ответ может быть привычным объяснением. Не отбрасывайте его, но и не принимайте за окончательное обнаружение.

Начните с вопроса: что произошло?

Назовите только то, что можно было бы зафиксировать камерой или диктофоном. Не говорите: «Он проявил неуважение». Что он фактически сделал? Не говорите: «Она меня отвергла». Что именно произошло? Не говорите: «Они

снова показали, что я им не нужен». Что можно было увидеть или услышать?

Остановитесь и посмотрите.

Теперь спросите: что я решил об этом событии?

Не ищите правильный ответ. Возможно, мысль уже присутствует: ему всё равно, меня не уважают, она хочет от меня уйти, я им не нужен, я опять всё испортил, со мной всегда так, людям нельзя доверять.

Не исправляйте эту мысль и не спорьте с ней. Посмотрите: она была частью события или появилась после него?

Теперь задайте следующий вопрос: что в произошедшем не должно было произойти?

Не отвечайте общими словами. Не «всё». Что именно? Он должен был ответить. Она не должна была говорить таким тоном. Меня должны были пригласить. Мою работу должны были оценить. Ребёнок должен был послушаться. Я не должен был ошибиться. Это не должно было повториться.

Не оценивайте справедливость этого требования. Просто обнаружьте его.

Теперь спросите: что происходит внутри меня, когда реальность не совпадает с этим требованием?

Не называйте состояние слишком быстро. Посмотрите, где оно обнаруживается: в теле, напряжении, желании немедленно что-то сделать, стремлении доказать, попытке заставить другого человека изменить поведение, мысленном споре или требовании отменить случившееся.

Это и есть место протеста.

Не пытайтесь избавиться от него. Несколько мгновений просто наблюдайте: с чем именно я не согласен?

Теперь вернитесь к своему выводу. Например: «Меня не уважают». Спросите: что для меня доказывает это событие?

Не что оно могло бы означать, а что оно уже доказывает внутри вашей картины. Возможно: я неважен, меня можно не учитывать, если я не контролирую, меня бросают, другим нельзя доверять, мои желания никого не интересуют, я недостаточно хорош, со мной что-то не так, я всегда остаюсь один.

Не выбирайте самую драматичную формулировку. Ищите ту, которая уже ощущается как очевидность.

Теперь задайте вопрос: это первый случай, когда происходящее означает для меня именно это?

Не ищите сразу самое раннее воспоминание. Позвольте появиться любому похожему эпизоду. Возможно, всплывёт другая ситуация с партнёром, разговор с родителями, школьный эпизод, предательство друга, момент, когда вас не выбрали, или ситуация, в которой вас не услышали.

Не пытайтесь доказать прямую причинную связь. Смотрите на повторяющееся значение, а не на одинаковые события. Что оставалось неизменным? Люди могли быть разными, обстоятельства могли не иметь ничего общего, но внутри снова возникало: меня не выбирают, я не нужен, мне нельзя доверять людям, я должен заслужить право быть рядом, если я расслаблюсь, всё разрушится, я один против мира.

Именно здесь сцена начинает становиться видимой.

Теперь вернитесь к сегодняшнему эпизоду и посмотрите на него ещё раз. Что произошло фактически? Что было добавлено сценой?

Не пытайтесь объявить всё собственной фантазией. Возможно, другой человек действительно поступил плохо. Возможно, отношения действительно требуют решения.

Возможно, ваши опасения имеют основания. Исследование не требует отрицать факты. Оно предлагает различить: вот событие, вот мой протест, вот вывод, вот прежняя система восприятия, которая уже знает, что событие означает.

Теперь задайте главный вопрос: если бы этого прежнего вывода не существовало, что я увидел бы в происходящем сейчас?

Не пытайтесь создать положительную версию. Не заменяйте «меня не любят» на «все меня любят». Возможно, без сцены вы увидите неопределённость. Человек не ответил, но причина пока неизвестна. Начальник раскритиковал конкретную работу, но это ещё не определяет вашу ценность. Партнёр хочет провести вечер отдельно, но это не обязательно означает отвержение. Другой человек действительно повёл себя неуважительно, однако это не доказывает, что вы незначимы. Отношения могут заканчиваться, но их завершение не является доказательством того, что вас невозможно любить.

Не ищите утешения. Ищите то, что остаётся, когда прошлый вывод перестаёт быть обязательным.

Теперь спросите: какое действие требуется в реальности?

Возможно, нужно задать вопрос, обозначить границу, подождать, уйти, признать ошибку, исправить сделанное, обратиться за помощью или ничего не предпринимать до появления дополнительной информации. Действие должно относиться к происходящему сейчас, а не к требованию отменить прошлое.

На этом первый процессинг можно закончить. Не пытайтесь немедленно сформулировать окончательный вывод и не оценивайте, получилось ли у вас. В ближайшее время просто наблюдайте: возвращается ли прежняя уверенность,

снова ли событие начинает казаться бесспорным доказательством старого вывода, возникает ли желание ещё раз прокрутить ситуацию, чтобы восстановить привычную картину.

Не боритесь с этим. Теперь вы знаете, что именно наблюдать.

Глава 6. Почему процессинг не получается

После первого процессинга у вас может возникнуть ощущение, что ничего не произошло. Это нормально.

Почти каждый человек заранее представляет, каким должен быть результат исследования. Он ждёт ясности, облегчения, тишины, сильного переживания или внезапного открытия. Когда ничего подобного не возникает, появляется вывод: «Я не смог».

Не спешите ему доверять. Посмотрите: кто определил, каким должен быть результат? Откуда появилось ожидание? Почему отсутствие необычного состояния означает неудачу?

Возможно, вы только что обнаружили очередной постулат: процессинг должен дать заметный эффект, я должен быстро понять, у меня должно получиться с первого раза, если ничего не изменилось, метод не работает. Это уже материал исследования.

Процессинг может не дать немедленного облегчения. Он вообще не обязан соответствовать представлению личности о хорошем результате. Его первый результат значительно скромнее: человек хотя бы один раз замечает, что между событием и его очевидным значением существует процесс.

Сначала существует факт. Затем появляется объяснение, требование, протест и вывод. После этого прежняя сцена узнаёт себя в новом событии и снова начинает восприниматься как реальность. Если эта цепочка стала видимой хотя бы частично, процессинг уже начался.

Существует несколько типичных способов уйти от исследования.

Первый — поиск виноватого. Человек начинает подробно объяснять, что именно сделал другой: он действительно лжёт, она всегда ведёт себя одинаково, они специально меня унижают. Возможно, это правда. Но процессинг не расследует чужие мотивы. Он исследует то, как происходящее становится частью вашей сцены. Поэтому вопрос должен звучать иначе: что поведение другого человека доказывает обо мне, людях или мире?

Второй способ — доказательство своей правоты. Человеку кажется, что исследование требует признать собственную ошибку, поэтому он начинает защищаться: «Но я ведь объективно прав». Возможно, прав. Сцена не обязательно состоит из ложных фактов. Она может строиться вокруг совершенно реального события. Предательство могло произойти, насилие могло быть реальным, несправедливость могла быть очевидной. Исследуется не только истинность факта, но и значение, которое этот факт получил внутри вашей жизни. Событие «меня обманул конкретный человек» может превратиться в сцену «доверять нельзя никому». Факт «партнёр ушёл» — в сцену «меня невозможно любить». Факт «я потерпел неудачу» — в сцену «я ничтожество». Первое может быть правдой. Второе уже становится устройством восприятия.

Третий способ — рассказ всей биографии. Иногда человек начинает вспоминать десятки эпизодов и подробно пересказывать прошлое. Это создаёт ощущение глубокой работы, но внимание снова уходит в содержание. Не требуется сразу объяснить всю жизнь. Достаточно выбрать одну повторяющуюся конструкцию: что произошло, что это доказывает, где это значение уже присутствовало и что я вижу из него сейчас.

Четвёртый способ — поиск самого раннего события. Человек может решить, что обязан найти первую травму, с

которой всё началось. Но память не является архивом, где события хранятся в точном порядке. Попытка найти единственную первопричину легко превращается в построение красивой истории. Ищите не обязательно первое событие. Ищите момент узнавания: «Да. Здесь я уже был». Не историческую точность, а повторяющееся положение восприятия.

Пятый способ — попытка немедленно избавиться от боли. Иногда человек отвечает на вопросы только ради того, чтобы неприятное состояние прекратилось. Он торопится, выбирает удобные ответы, объявляет сцену найденной и пытается убедить себя, что всё понял. Но требование избавиться от боли может быть продолжением того же протеста: мне не должно быть больно, я обязан успокоиться, это состояние нужно немедленно убрать.

Попробуйте включить в исследование и это требование. Что именно не должно происходить сейчас? Почему я не согласен переживать то, что уже переживается?

Это не означает необходимости наслаждаться болью или сохранять её. Речь идёт о другом. Пока человек занят исключительно уничтожением переживания, он не способен увидеть механизм, который его создаёт.

Шестой способ — подгонка опыта под теорию. После прочтения первой главы особенно легко начать отвечать готовыми формулами: «Это Я-мысль», «Я не личность», «Всё является Игрой», «Страдает персонаж, а не Сознание». Эти утверждения могут соответствовать исходному постулату книги, но в процессинге они способны превратиться в защиту от непосредственного опыта.

Если вам больно, не нужно доказывать себе, что Сознание не страдает. Сначала обнаружьте того, кто сейчас страдает, что именно он требует от реальности и какой мир видит из

этого требования. Только тогда слова первой главы перестанут быть философией и начнут становиться опытом.

Процессинг не получился не тогда, когда вы не испытали особого состояния. Он не получился, если вы полностью заменили наблюдение готовым ответом и не заметили этого. Но даже это можно исследовать.

Удалось ли вам хотя бы однажды заметить момент, когда внимание перестало смотреть и начало объяснять? Увидели ли вы, как факт превратился в доказательство старого вывода? Обнаружили ли вы, что разные события снова возвращают вас в одно и то же положение?

Если удалось, вы увидели не ошибку. Вы увидели работу сцены.

А это уже не теория.

Это опыт.

Глава 7. Где вы вошли

Обычно человек ищет выход. Он спрашивает, как перестать страдать, избавиться от страха, прекратить повторение, изменить отношения и больше никогда не оказаться в таком положении.

Но поиск выхода начинается слишком поздно. К этому моменту сцена уже стала реальностью, протест уже возник, вывод уже сделан, а человек уже действует из него.

Поэтому основной вопрос Третьей сигнальной системы звучит иначе:

Где вы вошли?

Не ищите выход. Ищите, где вы входили.

Вход в сцену — это не обязательно момент первоначального события. Иногда он находится в прошлом, но обнаруживается через настоящее. Это точка, в которой происходящее перестало быть просто событием и стало доказательством того, кто вы, каковы другие люди и как устроен мир.

Человек не просто пережил, что его однажды не выбрали. Он вошёл в мир, где его не выбирают. Он не просто столкнулся с предательством. Он вошёл в мир, где доверие невозможно. Он не просто допустил ошибку. Он вошёл в мир, где ошибка доказывает его ничтожность. Он не просто потерял близкого. Он вошёл в мир, где любовь неизбежно заканчивается разрушением.

С этого момента человек уже не вспоминает вывод. Он смотрит из него.

Поэтому вопрос «Где вы вошли?» относится не только к прошлому. Его можно задавать прямо сейчас. В какой момент

сегодняшнего события вы перестали видеть факт и уже знали, что он означает? Где появилась уверенность? Что стало очевидным без проверки? Кем вы стали в этот момент? Каким стал другой человек? Каким стал мир?

Именно здесь находится вход.

Не всегда его удаётся обнаружить сразу. Иногда человек видит только протест. Иногда — только повторяющийся вывод. Иногда — телесное напряжение, которое появляется прежде слов. Этого достаточно. Исследование не обязано открыть всю сцену за один раз.

Важно другое: впервые человек перестаёт считать происходящее цельной реальностью. Внутри неё обнаруживаются отдельные элементы: событие, оценка, требование, протест, вывод и прежнее положение восприятия.

С этого момента сцена уже не полностью прозрачна. Она стала видимой.

Человек всё ещё может верить ей. Он может продолжать испытывать страх, гнев, ревность или боль. Он может снова вернуться в привычное восприятие через несколько минут. Но произошло нечто принципиальное: он хотя бы однажды увидел не только мир, созданный сценой, но и саму сцену.

Именно это является первым настоящим результатом исследования.

Не исчезновение личности, не постоянное переживание Сознания, не освобождение от всех протестов и не превращение в Бога. Человек впервые обнаруживает, где Я-мысль приняла собственный вывод за реальность и начала жить внутри него.

В этот момент исходный постулат первой главы перестаёт быть только утверждением. Возникает непосредственная

возможность увидеть Я-мысль не как себя целиком, а как форму восприятия, которая создаёт мир, страдает внутри него и считает этот мир единственно возможным.

Сознание при этом не появляется. Оно не приходит в результате процессинга. Оно уже было тем, благодаря чему удалось увидеть и событие, и мысль, и протест, и сцену.

До этого книга подсказывала, куда смотреть. Теперь предметом исследования должно стать даже это указание.

Вы искали выход из того, что с вами происходит.

Теперь у вас есть другой вопрос:

Где вы входите?