

Подяки

Насіння цієї роботи засіялося чимало років тому, коли Лінда Бін транскрибувала деякі з моїх лекцій і заохочувала мене написати книжку. Упродовж багатьох років вона терпляче працювала над архівними матеріалами, і лише після цього я почав писати. Я глибоко ціню її працю і відданість цьому проекту.

Під час роботи над рукописом Карен Ентер допомагала мені впорядковувати матеріали, давала поради щодо змісту. Редагуючи версію за версією, ми працювали разом, доки потік слів сформувався і вплив спокій у серце, розум і душу. Я високо ціню її відданість і наполегливу працю, а публікація цієї книжки здійснює одну з її найзаповітніших мрій.

Вступ

«А над усе — будь чесний сам з собою,
І з цього впливе, як ніч із дня,
Що ти ні з ким душею не покривиш...»

Вільям Шекспір¹

Перевірені століттями слова, що їх у першому акті «Гамлета» сказав сину своєму Лаерту Полоній, звучать чітко й недвозначно. Вони повідомляють нам, що для того, щоб підтримувати чесні стосунки з іншими, ми насамперед мусимо не кривити душею перед собою. Проте якби Лаерт ні в чому не кривив душею перед собою, то зрозумів би, що батько з таким самим успіхом міг би порадити йому спіймати вітер. Власне, перед яким зі своїх «Я» ми маємо лишатися чесними? Тим, яке виринає, коли ми не в гуморі, чи тим, що проявляється, коли почуваємось упослідженими через свої помилки? Тим, яке промовляє з темних глибин серця, коли ми в депресії чи засмучені, чи тим, яке з'являється у швидкоплинній миті, під час яких життя здається таким фантастичним і легким?

З огляду на ці запитання зрозуміло, що поняття «Я» може виявитися дещо складнішим, ніж припускалося спочатку. Можливо, якби Лаерт міг звернутися до традиційної психології, це дещо прояснило би проблему. Фройд (1927), батько психології, розділив психіку на компоненти: Воно (Ід), Я (Его) і Над-Я (Супер-Его). Він вбачав у

¹ Український переклад Л. Гребінки (*Шекспір В. Твори: в 6-ти т.: Т. 5.*

Воно нашу первісну, тваринну природу; в Над-Я — вмонтовану в нас суспільством систему суджень; а Его розумів як нашого представника в зовнішньому світі, який намагається підтримувати баланс між двома іншими могутніми силами. Утім це все точно не зарадило б молодому Лаерту. Тож перед якою саме із цих сил, що конфліктують одна з одною, ми маємо не кривити душею?

Ми знову бачимо, що не завжди все так просто, як здається. Якщо наважимося зрозуміти сутність терміна «Я», постануть запитання, які чимало людей воліли б не ставити взагалі: «Чи всі множинні аспекти мого існування є рівноцінними складниками мого «Я», чи є лише одне «Я», і якщо так, то яке, де, як і чому?»

У наступних розділах ми вирушимо у мандрівку з дослідження «Я». Однак робитимемо це не у традиційний спосіб. Не закликатимемо ні спеціалістів із психології, ні визначних філософів. Не сперечатимемося й не обиратимемо між визнаними часом релігійними поглядами і не вдаватимемося до статистично підтверджених досліджень людської думки. Натомість звернемося до єдиного джерела, яке володіє феноменальними безпосередніми знаннями з цього питання. Звернемося до єдиного експерта, який щомиті, щодня, все життя збирав дані, необхідні для того, щоб нарешті довести до кінця це визначне розслідування. І цей експерт — ви.

Але до того, як ви ввійдете в раж або вирішите, що це завдання вам не під силу, варто пояснити, що ми не прагнемо отримати від вас інформацію з цього питання. Нас також не цікавлять прочитані вами книжки, відвідані заняття чи прослухані семінари. Нам інтересний лише ваш інтуїтивний досвід того, як це — бути вами. Ми не шукаємо ваших знань, ми шукаємо ваш безпосередній досвід. Розумієте, у вас просто не може нічого не вийти, бо ваше «Я» — це те, ким ви є постійно і повсюдно. Просто потрібно з цим розібратися. Однак це може трохи бентежити.

Розділи цієї книжки є не чим іншим, як дзеркалами, які допоможуть роздивитися себе з різних боків. І оскільки мандрівка, в яку ми зібралися вирушити, внутрішня, вона залучить усі аспекти вашого життя. Єдина вимога до вас — це готовність правдиво дивитися на себе у найбільш природний, інтуїтивний спосіб. Пам'ятайте: шукаючи виточки «Я», насправді ми шукаємо вас.

Читаючи ці сторінки, ви з'ясуєте, що знаєте про деякі дуже глибокі предмети значно більше, ніж гадали. Річ у тім, що ви вже знаєте, як знайти себе; просто досі відволікались і розгублювались. Щойно зосередитесь — зрозумієте, що не лише спроможні знайти себе, а й можете звільнитися. Вирішите ви це зробити чи ні, — залежить від вас. Але після завершення мандрівки через усі розділи відійдуть у небуття безлад, брак можливостей і звинувачення на адресу інших. Ви точно знатимете, що треба робити. І якщо вирішите присвятити себе невпинній самореалізації, то розвинете величезну повагу до того, ким ви є насправді. Лише тоді осягнете всю глибину сенсу поради: «А над усе — будь чесний сам із собою».

РОЗДІЛ 1

Голос у вашій голові

«Не можу згадати її ім'я. Як її звати? Дідько, ось вона йде. Як же ж... Саллі? Сью? Вона ж лише вчора мені казала. Що зі мною? Незручно буде...»

Якщо ви зауважили, у вашій голові ведеться розумовий діалог, який не припиняється ніколи. Просто триває й триває. Чи ви колись задумувалися, чому воно там говорить? Як вирішує, що сказати і коли саме? Як багато з того, що говориться, правда? Наскільки те, про що йдеться, важливе? І якщо зараз ви чуєте: «Я не розумію, про що ви кажете. У мене всередині голови немає ніякого голосу», — це лунає саме голос, про який ми говоримо.

Якщо ви людина розумна, то знайдете час, щоб зупинитися, дослідити цей голос і пізнати краще. Проблема в тому, що ви занадто близькі, аби бути об'єктивним. Маєте відступити на крок і поглянути на бесіду зі сторони. Перебуваючи за кермом, ви можете чути внутрішні розмови на кшталт:

«Хіба я не мав зателефонувати Фреду? Мав. Господи, не можу повірити, що забув. Він дійде до сказу. Мабуть, ніколи більше зі мною не розмовлятиме. Може, варто зупинитись і зателефонувати йому просто зараз? Ні. Я не хочу зупиняти машину прямо зараз...»

Фото (на попередній сторінці):
Галактика NGC 4414 у сузір'ї Волосся Вероніки
Зображення надане: *The Hubble Heritage Team*
(*AURA/STScI/NASA*)

Зауважте, що голос веде діалог з двох сторін. Йому бай-дуже, на чий бік пристати, головне — не замовкати. Коли ви втомилась і намагаєтесь заснути, голос у вашій голові каже:

«Що я роблю? Я ще не можу заснути. Забув зателефонувати Фреду. Згадав у машині, але так і не подзвонив. Якщо не зателефоную зараз... ой, почекай, вже дуже пізно. Не слід зараз йому дзвонити. Навіть не знаю, чому мені це на думку спало. Треба заснути. Трясця! Тепер не можу заснути. Я більше не почуваюся втомленим. Але в мене завтра важливий день, і треба рано вставати».

Не дивно, що вам не спиться. Чому ви взагалі терпите цей голос, який постійно з вами розмовляє? Навіть промовляючи щось заспокійливе і приємне, він все одно відволікає від того, що ви робите.

Якщо витратите трохи часу на вивчення цього внутрішнього голосу, то перше, що зрозумієте, — він ніколи не замовкає. Залишений наодинці сам із собою, він просто теревенить. Уявіть, якби ви побачили, як хтось ходить колами і постійно говорить сам до себе, то вирішили б, що він — дивакуватий. І подумали б: «Якщо він сам водночас і говорить, і слухає, то вочевидь знає наперед усе, що буде сказано. Тож який у цьому сенс?» Те саме стосується і голосу у вашій голові. Чому він говорить? Адже це ви говорите — і ви ж слухаєте. Тож коли голос сперечається сам із собою, з ким він сперечається? Хто його опонент? І чи може хтось взяти у цій суперечці гору? Це вкрай збиває у пантелику. Просто послухайте:

«Думаю, мені треба вийти заміж. Ні! Сама знаєш, що не готова. Пошкодуєш. Але я люблю його. Ой, принни, ти так само думала про Тома. Що якби вийшла за нього?»

Якщо простежите, стане зрозуміло, що голос просто намагається влаштуватися зручніше, щоб заспокоїтися. Якщо здаватиметься, що це допоможе, то він ставатиме то на один, то на інший бік. І не затихатиме, навіть з'ясувавши, що помиляється. Він просто змінює свій погляд і говорить далі. Якщо звернете на це увагу, то такі мисленнєві схеми сприйняття стануть для вас очевидними. Проте коли ви вперше зауважуєте, що ваш розум постійно говорить, це шокує. Ви навіть можете спробувати накрити на нього у примарній спробі заткнути йому пельку. Але тоді зрозумієте, що це голос кричить на самого себе:

«Замовкни! Я хочу спати. Чому ти весь час говориш?»

Вочевидь, таким чином ви його не зможете позбутися. Найкращий спосіб звільнитися від цих теревенів без ушину — відступити на крок і подивитися на ситуацію об'єктивно. Просто спробуйте поглянути на голос як на механізм озвучування, спроможний озвучити те, що нібито хтось зсередини до вас промовляє. Не думайте про це, просто візьміть до уваги. Не важливо, що саме каже голос. Вайдуже, каже він речі приємні чи підлі, світські чи духовні. Не важливо, бо це всього лише голос, який говорить у вашій голові. Насправді єдиний спосіб дистанціюватися від нього — перестати прислуховуватися. Перестати відчувати, що ось це начебто кажете ви, а ось те — не ви. Якщо ви чуєте, як він говорить, це очевидно не ви. Ви — той, хто чує голос. Ви — той, хто помічає, що він говорить.

Ви ж чуєте, коли він говорить, чи не так? Змусьте його сказати «привіт» просто зараз. Повторіть ще раз і ще кілька разів! Тепер прокричіть це всередині! Чи чуєте ви, як всередині кажете «привіт»? Звісно, чуєте. Голос говорить, а ви прислухаєтесь. Проблема в тому, що помітити голос, який каже «привіт», легко, але важко зрозуміти, що — незалежно від того, що саме каже голос, — він все ж таки той, хто говорить, а ви прислухаєтесь. Його балачки геть

нічого не варті. Уявімо, що ви дивитеся на три об'єкти — квітковий горщик, фотографію та книжку, — і вас запитують: «Який із цих об'єктів — ви?» Ви відповісте: «Жоден! Я — той, хто дивиться на те, що ви ставите переді мною. Не важливо, що саме ви переді мною ставите, — на це завжди дивитимусь я». Розумієте, це дія суб'єкта, який сприймає різні об'єкти. Те саме і з голосом усередині. Байдуже, що він каже, бо ви — той, хто це усвідомлює. Допоки ви думаете, що ось ці слова промовляєте ви, але оті — не ви, ви не об'єктивні. Вам може хотітися думати, що ви — той, хто говорить приємні речі, але це все одно голос говорить. Вам може подобатися, що він каже, але це не ви.

Нема нічого важливішого для істинного зростання, ніж усвідомлення, що ви — не голос у голові, ви — той, хто його чує. Якщо ви цього досі не усвідомили, то спробуйте з'ясувати, що зі сказаного голосом насправді говорили саме ви. Люди в процесі «спроби знайти себе» сильно змінюються. Хочуть зрозуміти, який із голосів, суголосних різним аспектам їхньої особистості, насправді є їхнім голосом. Відповідь проста: жоден.

Якщо подивитеся на це об'єктивно, то зрозумієте, що більшість із того, що каже голос, не має сенсу. Більшість розмов — просто марнування часу й енергії. Істина полягає в тому, що переважна частина життя складається з процесів, контролювати які вам не під силу, що би про те не говорив вам мозок. Це те саме, що сидіти вночі й вирішувати, чи хочете ви, аби зранку зійшло сонце. Адже сонце все одно і зійде, і зайде. У світі відбуваються мільярди процесів. Ви можете думати про це все, що вам заманеться, але життя все одно триватиме.

Насправді ваші думки впливають на світ значно менше, ніж вам хотілося б думати. Якби ви об'єктивно оцінювали кожен з них, то зрозуміли б, що переважна їх більшість не має жодного значення. Вони не впливають на вас, а ви впливаєте на кого, крім вас. Просто змушують вас почуватися краще

або гірше через те, що відбувається зараз, відбувалося в минулому чи відбуватиметься в майбутньому. Проводячи час у сподіванні, що завтра не дощитиме, ви просто марнуєте свій час. Ваші думки не можуть вплинути на дощ. Одного дня ви усвідомите, що від безперервних внутрішніх теревенів жодної користі, а в постійному намаганні в усьому розібратися немає жодного сенсу. Зрештою ви зрозумієте, що справжня причина проблем не в житті як такому. Насправді проблеми спричиняються сум'яттям, яке збурує розум через життя.

Це порушує серйозну проблему: якщо так багато з того, що каже голос, не має жодного сенсу, то чому він взагалі існує? Відповідь на це запитання полягає в розумінні таємниці, чому він це говорить, що саме говорить і коли. Наприклад, у деяких випадках внутрішній голос говорить з тієї самої причини, що й чайник, який свистить на плиті. Тобто всередині накопичилась енергія, яка потребує вивільнення. Якщо глянете об'єктивно, зрозумієте: коли всередині накопичується нервозність, страх або жадання, голос стає надзвичайно активним. Зауважити це дуже легко, коли ви сердитесь на когось або хочете його насварити. Просто простежте, скільки разів внутрішній голос уже висварив когось ще до того, як ви його побачили. Коли всередині накопичується енергія, вам треба з нею щось зробити. Голос говорить, бо всередині вас не все гаразд, і говоріння вивільняє енергію.

Утім ви помітите, що навіть коли ви нічим особливо не переймаєтеся, він все одно не замовкає. Під час вашої прогулянки він може казати щось на кшталт:

«Гавнь на цього собаку! Це лабрадор! Ой, у тій машині ще один пес. Дуже схожий на мого першого собаку, Шедоу. Нічого собі, це старий «Олдсмобіл». І з номерами Аляски. Нечасто їх тут побачиш».

Насправді він вам описує світ. Але навіщо це вам? Ви вже побачили, що відбувається довкола, тож чим вам допоможе те, що внутрішній голос це повторює? Варто дуже ретельно про це замислитися. Достатньо оком кинути — й ви миттєво вбираєте найдрібніші деталі всього, на що подивилися. Якщо це дерево, то без зусиль бачите гілки, листя, пуп'янки. Тож навіщо озвучувати те, що ви вже побачили?

«Поглянь на кизил. Яке красиве зелене листя на тлі білих квітів. Дивись, як багато квітів. О, як він буяє!»

Якщо замислитися, то стане зрозуміло, що завдяки переповіданню ви почуваетесь комфортніше у навколишньому світі. Так само, як пасажиру, який вказує із заднього сидіння водієві, як тому краще керувати машиною, переповідання дарує вам відчуття, що все під вашим контролем. Ви справді відчуваєте, що пов'язані з довкіллям певними стосунками. Дерево тепер уже не просто якесь там дерево у світі, яке жодного відношення до вас не має, — це вже дерево, яке ви побачили, маркували і винесли йому вирок. Вклавши подумки це в слова, ви перенесли початковий безпосередній досвід взаємодії зі світом у сферу думок. Там він об'єднується з вашими іншими думками — тими з них, які складають вашу систему цінностей та історичний досвід.

Знайдіть хвилинку, щоб дослідити різницю між сприйняттям світу зовнішнього і внутрішнього. Коли ви просто собі думаєте, то вільні придумувати будь-що, а ваш внутрішній голос ці думки озвучуватиме. Ви, певно, звикли до забавок розуму: вигадувати думки і прокручувати їх. Ваш внутрішній світ — альтернативне середовище, яке перебуває під вашим контролем. Зовнішній світ, проте, живе за своїми законами. Коли голос переповідає вам зовнішній світ, ці думки стають **Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>** думок. Усі думки перемішуються і справді впливають на

ваше сприйняття навколишнього світу. І зрештою те, що ви переживаєте, стає вашою особистою картиною світу, відповідною до ваших уявлень про нього, а не абсолютною, незмінною правдою про те, що ж насправді відбувається зовні. Розумова маніпуляція зовнішнім досвідом дає вам можливість захищатися від реальності в міру того, як та надходить. Наприклад, ви щохвилини бачите безліч речей, але переповідаєте лише про деякі. Ті з них, які ви подумки обговорюєте, мають для вас значення. За допомогою цієї вигадливої форми попередньої обробки вам вдається контролювати сприйняття реальності, щоб усе трималося купи в голові. Фактично ваша свідомість живе у вашій внутрішній моделі реальності, а не в реальності як такої.

Поміркуйте про це, бо робите це постійно. Приміром, виходячи взимку на вулицю, ви починаєте ловити дрижаків, при цьому голос каже: «Холодно!» Як вам зараз це допомогло? Та ви вже в курсі, що холодно. Бо мерзнете саме ви. Навіщо це казати? Ви намагаєтеся відтворити собі в голові картину світу, бо сприйняття реальності ви контролювати можете, тоді як світ, — ні. Ось навіщо подумки все це й проговорюєте. Якщо ви стикаєтеся зі світом, який вам не подобається, то внутрішньо говорите про нього, виносите присуд, нарікаєте, а тоді вирішуєте, що з цим робити. Це дозволяє вам почуватися впевненіше. Коли ваше тіло мерзне, ви нічого не можете вдіяти, щоб вплинути на температуру зовні. Але коли ваш розум каже: «Холодно!», то ви можете відповісти: «Ми вже майже вдома, ще кілька хвилин». Тепер вам краще. Адже подумки ви завжди можете щось зробити, щоб контролювати переживання.

Можна сказати, ви відтворюєте всередині себе зовнішній світ, після чого живете у своїх думках. Що буде, коли ви вирішите цього більше не робити? Якщо вирішите не переповідати інформацію, а натомість усвідомлено сприймати за світом, то почуватиметеся більш відкритими

й незахищеними. Бо ви ж насправді не знаєте, що буде далі, ваш розум призвичаївся вам допомагати. Його поміч полягає в оброблянні вашого теперішнього досвіду таким чином, аби він відповідав вашим поглядам на минуле й баченню майбутнього. Усе це допомагає створити подобу контролю. Якщо ваш розум не вдається до цього, вам просто стає вкрай некомфортно. Реальність для більшості з нас занадто реальна, тому ми намагаємося свідомо від неї відгородитися.

Ви зрозумієте, що ваш розум безупинно говорить, бо ви його до того заохотили. Вдається до нього як до захисного механізму, засобу самооборони. У підсумку це дає змогу вам почуватися безпечніше. Якщо це все, чого ви прагнете, то вам доведеться постійно змушувати мозок відгороджуватися від життя, замість просто жити. Бо те, що відбувається у світі, насправді має дуже мало спільного з вами або з вашими думками. Світ існував задовго до вашого приходу і лишатиметься ще довго після вашого відходу. Намагаючись утримати світ під контролем, ви насправді контролюєте себе, обмежуючи тим самим свою свободу.

Справжнє особистісне зростання полягає в тому, щоб переступити ту частину вас, яка не хоче миритися з реальністю, вимагаючи, щоб її захищали. Щоб досягти цього, треба постійно пам'ятати, що саме ви — той, хто перебуває всередині та слухає, що каже голос. Ось у цьому і полягає шлях до свободи. Той усередині нас, який усвідомлює, що ви завжди розповідаєте самі собі про себе, — мовчить. Це двері в надра вашого єства. Усвідомлювати, що ви спостерігаєте за розмовою голосів, — це те саме, що стояти на порозі фантастичної внутрішньої мандрівки. Якщо правильно скористатися внутрішнім голосом, який був джерелом занепокоєння, роздратування і загальної знервованості, він може стати відправною точкою істинного духовного пробудження. Познайтеся з тим, хто слухає голос, і пізнаєте одну з найбільших таємниць творіння.

РОЗДІЛ 2

Ваш внутрішній співмешканець

Ваш внутрішній розвиток цілком залежить від усвідомлення того, що єдиний шлях до спокою і задоволення — припинити думати про себе. Ви будете готові зростати, коли нарешті зрозумієте, що «Я», яке постійно теревенить всередині, ніколи нічого не досягне. У нього завжди є чимось проблеми. По ширості кажучи, коли востаннє ви нічим не переймалися? Просто суцільний коловорот проблем. І ви чудово розумієте, що після того, як буде розв'язано одну, з'явиться проблема наступна.

Суть у тому, що ви ніколи не звільнитесь від проблем, доки не звільнитесь від тієї внутрішньої частини себе, яка їх усі породжує. Коли вас діймає проблема, не запитуйте: «Що мені треба з нею робити?» Запитуйте: «Яку частину мене це непокоїть?» Якщо ви запитаете: «Що мені треба з нею робити?», ви вже усвідомили, що справді існує зовнішня проблема, яку треба долати. Якщо хочете ставитися до проблем спокійно, мусите розуміти, чому саме сприймаєте певні ситуації як проблему. Якщо ревнуєте, замість придумати, як захиститися, просто спитайте: «Яка частина мене ревнує?» Це змусить вас зазирнути всередину себе і зрозуміти, яка саме частина вас потерпає від ревності.

Щойно чітко побачите роздратовану частину, запитайте: «Хто ж це зрозумів? Хто зміг помітити моє внутрішнє