

Свет, которым жить

Рекс Эмблер

2001

Содержание

1. Исследования
2. Находки
3. Проверка
4. Применение

Мое повествование будет довольно личным по двум причинам. Во-первых, в нём будет описан мой личный опыт медитации, описание которой я почерпнул от ранних Друзей*. Кроме того, оно расскажет историю этого открытия и поведаст о том, как я пытался внедрить эту практику в жизнь, постепенно совершенствуя её методы. После того как я перечитал только что написанную книгу, я был поражен, насколько точно в ней описаны все моменты, связанные со мной! И это при том, что такой задачи, как вы понимаете, я себе не ставил. На самом деле, я бы хотел рассказать вам об этой квакерской практике максимально объективно, не примешивая свои личные ощущения и эмоции. Но всё дело в том, что для того, чтобы понять эту практику и оценить те возможности, которые она предоставляет, мне потребовалось испытать её на себе. И как вы сами увидите, вам (как когда-то и мне) в этой квакерской форме медитации также придется начать с самоопределения и осознания своей нынешней жизненной ситуации. Таким образом, у меня не было альтернативы тому, чтобы сделать себя объектом своего собственного эксперимента. После того как я обрел определенную уверенность и начал делиться своим опытом, к моему эксперименту смогли присоединиться другие люди, которые также смогли попробовать эту практику медитации на себе. Тогда мы уже могли делиться своими ощущениями и учиться друг у друга. Но об этом я расскажу позднее. Первая же часть книги будет автобиографической.

* Друзья (известны также как квакеры) – представители Общества Друзей, духовного сообщества, объединяющего людей, которые считают, что божественная искра есть в каждом человеке и что для духовного общения не обязательны священники, особые здания (церкви) и обряды. Проповедуют простоту, равноправие, миролюбие и честность. – *прим.ред.*

1. Исследования

Семь лет назад мои мысли были заняты двумя вещами, которые я не мог решить. Первая проблема была исключительно интеллектуальной: мне было интересно, как ранние квакеры выражали словами свои открытия, сделанные во время молитвы. Другая же была духовной и заключалась в поиске способа избавления от внутреннего беспокойства. При этом, как мне тогда казалось, они никак не пересекались друг с другом. И только когда я начал искать их решение, я смог увидеть, насколько тесно они связаны.

Первая (интеллектуальная) проблема вполне возможно знакома и вам. Первые квакеры, жившие в середине XVII века, сделали безусловно великое открытие. Оно не только изменило их жизни, даровало душевный покой и моральное удовлетворение, но и также подвигло их на стремление делиться своими идеями с другими людьми, придерживаться своих убеждений, даже когда их за это бросали в тюрьму или избивали. Но что же это за открытие, что за идеи? Описания,

данные этими квакерами, просты и поэтичны, однако их трудно понять сразу. Они говорили о «свете», благодаря которому они могут видеть путь, о «правде», которая делает их свободными, о «жизни», которая бьет ключом в них и среди них, и о «силе», позволяющей им делать вещи, выполнение которых на первый взгляд кажется невозможным. О чем же таком они говорили? Какое значение для них имели эти простые, но трудно уловимые для сознания слова?

В то время как я писал свою докторскую диссертацию по теме развития раннего квакерства, у меня была студентка, которая точно так же задавалась этими вопросами, хотя она и написала впоследствии прекрасную диссертацию по истории квакерского движения. Будучи студенткой с опытом, она уже, в отличие от меня, являлась к тому времени экспертом по раннему периоду истории Друзей, поэтому я рассчитывал, что она сможет найти некоторые ответы. Я постоянно спрашивал ее, когда она прочитывала очередную порцию литературы того времени: «Но что же они все-таки понимали под «светом», «духом», «заветами жизни» и другими словами?» На что она отвечала: «Вы мне скажите, вы же теолог». Она была, конечно, права, поэтому я решил, что пришло время мне самому во всем разобраться.

В то время я переживал определенную душевную тревогу. Чувство беспокойства, которое не отпускало меня в течение многих лет моей жизни и которое только усилилось после того, как я понял, что мои отношения с двумя близкими для меня людьми находятся в тупике. Я не был до конца откровенен с этими людьми. Я делал вид, что был достаточно счастлив с ними и удовлетворен нашими отношениями, несмотря на то, что у нас бывали иногда серьезные ссоры и недопонимания. Со временем я понял, что, скрывая свои истинные чувства, пусть даже и из лучших побуждений, я на самом деле делал только хуже. Этого понимания я достиг в том числе благодаря психотерапии, курсы которой я проходил несколько раз в наиболее кризисные периоды моей жизни и которую я всегда находил полезной и благотворной для себя. Однако каждый раз я спрашивал себя: «Почему я не в состоянии разрешить нынешний кризис самостоятельно?» И это при том, что я был квакером. Я верил, что во мне есть «та частица Бога», которая может дать вдохновение, силу и способность любить. Но на самом деле мне следовало тогда признаться себе в том, что я не знал, как мне получить доступ к этой частице. Равно как и в том, что я знал других квакеров, которые могли бы мне помочь справиться с этим. Были Друзья, которые могли бы дать мне совет, и было молитвенное Собрание Друзей, на котором вполне вероятно можно было бы получить какой-либо вариант решения проблемы. И хотя я часто бывал под впечатлением от времени, проведенного на Собрании, я никогда не получал на нем опыта такой глубины, чтобы это способствовало пересмотру моих основных жизненных убеждений или же кардинально смогло поменять меня. Да и получение «совета» не являлось бы окончательным решением той задачи, с которой я пытался тогда справиться. Получается ли так, что моя квакерская вера была не в состоянии помочь мне в то время личного кризиса? И выходит ли, что ко всему прочему, она не имела эффективных и практических инструментов для решения настолько глубоких задач? Эти вопросы преследовали меня тогда, а я всё пытался справиться с проблемами, вытекающими из двух несчастливых для меня отношений, которые длились в течение многих месяцев.

Я сделал шаг вперед в своих изысканиях. Я начал с чтения книги Хью Барбоу «Квакеры в пуританской Англии», которая дала мне ключи к пониманию их опыта и, соответственно, языка для его описания. К этому времени я уже изучил достаточно большую коллекцию *Сочинений ранних квакеров*, которую он собрал вместе с Артуром Робертсом. В этом издании они также кратко объясняют особенности квакерского мироощущения и именно из этой книги я смог почерпнуть первый ключ к решению своих проблем. Интересно то, что я уже читал эту книгу еще 20 лет назад, однако, не имел достаточно опыта для того, чтобы осознать значение её содержания. Прочитав же её теперь, я понял, что был прав в своих подозрениях касательно того, что нам есть чему поучиться у первых квакеров. Во введении Барбоу и Робертс написали следующее (я даже подчеркнул это карандашом):

Свет – это метафора. Он подобен лучу прожектора, который бьет в темное жерло колодца или пламени свечи, которое позволяет разогнать мрак кладовой. Он не имеет человеческой

природы и по сути тождествен в трудах ранних квакеров частице Христа или Святого Духа, которая присутствует в людях. *Свет* позволяет отличить грех и проанализировать внутренние эмоции и внешние действия. Благодаря долгим вечерам, проведенным в одиночестве или же на квакерских встречах, на которых слышащий *Свет* открывает себя для Духа Христа, человеку легче осознать то, каким он был раньше. В этом молчании каждое совершенное ранее действие и каждый мотив отмечаются заново как плод выраженного своеволия... В небольших группах или на Собраниях те, кто уже прошли через этот опыт, могут помочь тем, кто еще до сих пор борется со все более глубокими открытиями своего самообмана...

Иногда в дневниках квакеры высказывают мысль, что этот *Свет*, который раскрыл все эти акты и мотивы самообмана как зло, стал доступен после периода ожидания и возникновения искреннего желания незамедлительных положительных действий.

Что впечатлило меня, когда я впервые прочитал эти слова, так это мысль о том, что свет Христа, который присутствует в том или ином человеке, способен решить главную проблему человеческого эго. Но как он делает это? Я не смог тогда получить какой-либо ответ из этого текста и из моего накопленного опыта. Этот нерешенный вопрос оставался со мной на протяжении двадцати лет. Когда же однажды я стал читать полный отчет Барбоу, который тот написал по итогам своего исследования, ответ наконец начал просматриваться. Первым, что поразило меня, была цитата Маргарет Фелл [одна из создателей Общества Друзей, – *прим.ред.*], которая, по моему мнению, является доброй матерью всего квакерского сообщества.

Теперь же, Друзья, будучи откровенными с самими собой, позвольте вечному свету найти вас... для этого будьте честны перед собой; это раскроет ваши души и оставит их открыто лежащими перед Господом... обнаженными перед тем, от кого вы не сможете скрыть свою сущность... и раз так, перестаньте обманывать самих себя.

Барбоу при этом комментирует:

Здесь современный человек может испытать диссонанс от столкновения с необходимостью открыть для себя правду... Квакерские проповедники, подобно нынешним психологам, знали множество способов, благодаря которым разум мог избегать встречи с невыносимой для него правдой.

Однако, если человеку всё же хватит храбрости оказаться лицом к лицу с этой правдой, это окажет на него глубокое и, возможно, болезненное воздействие, так как обнаружится, что его поведение в прошлом было зачастую проникнуто ложью. Но, в то же время, это будет означать рождение нового, более правдивого себя. И личность изменится.

Тот самый *свет*, что покажет им их грехи, будет в то же время источником новой жизни... Это может соответствовать, выражаясь доступным языком, открытию, что говорить правду – это хорошо, даже когда кажется, что это весьма нежелательно... Яснее понять опыт ранних квакеров можно на примере преобразования человека. В ставшем классическим анализе Уильяма Джеймса преобразование заканчивается периодом внутреннего конфликта ценностей, когда разрушаются старые и возникают новые идеалы или цели... Еще более полезным, чем шаблон преобразования по Джеймсу, является описание, данное современными психологами, которое описывает, как может развеяться у человека старое мироощущение со всеми его защитными механизмами и способами самореализации после того, как наступит период внутреннего конфликта. В этом прорыве могут быть освобождены

многие из тех похороненных ранее импульсов, выражений признательности и творческих способностей прежней личности, что лежали вне пределов её способностей.

В этот раз, исходя из уже имеющегося на тот момент опыта, я сразу понял смысл сказанного, хотя и в несколько ограниченной форме. И вместе с этим стал становиться понятным смысл разговоров ранних квакеров о *свете*. *Свет* был своего рода инструментом, позволяющим им взглянуть на свои поступки или мысли, в то время, как их «я» боролось, пытаясь скрыть своё истинное лицо – осознание правды не было в его интересах. Однако если ранние квакеры принимали этот *свет*, то через некоторое время, после периода внутренней борьбы, это упорное прежнее «я» могло быть свергнуто и могло взойти семя нового «я». Это и многое другое я почерпнул из работы Барбоу, но в то же время у меня оставалось много вопросов о процессе, который он так кратко описал. Это, впрочем, лишь подогрело мой интерес к литературе ранних квакеров.

Оглядываясь назад, теперь я понимаю, что это было не просто любопытство. Я начинал осознавать, что эти ранние квакеры вполне могли сказать что-то полезное и для меня самого. Моё собственное положение было, конечно, связано с проблемой моего «я» или «эго», как я уже подозревал тогда. Я смутно начал осознавать, что моё самосознание отнюдь не находится в полной гармонии с реальностью, и что я должно быть подпитываю свое «я» чем-то, что поддерживает мой самообман и, наверняка, идет вразрез с прогнозами и ожиданиями других людей. Эти рукописи первых квакеров поведали мне, что первоочередным шагом, который я должен сделать, чтобы освободить себя и получить покой, является поворот лицом к правде о самом себе.

2. Находки

Но как это можно было сделать? Я начал читать их труды с надеждой, что смогу найти ответ на этот вопрос. Я перечитывал *Сочинения ранних квакеров*, *«Дневник»* Фокса [Джордж Фокс – британский проповедник XVII века, один из основоположников Общества Друзей, – прим.ред.] и на первых порах *«Апологию»* Баркли. Но больше всего меня впечатлили брошюры и послания, которые я обнаружили в недавно перепечатанном издании *«Труды Джорджа Фокса»*, а именно части 1, 4 и 7, в которых он описывал процесс зарождения квакерского движения в 1650-х годах, в то время, когда пытался донести до людей свои основные идеи и научить тех, кто уже присоединился к нему. В этих его ранних трудах до сих пор чувствуется свежесть взгляда и свобода выражения, присущие ему до преследований со стороны государства и конфликта среди Друзей, которые сделали его осторожным и осмотрительным. Он достаточно доступно объяснял людям, что в правде можно найти свободу и давал советы о том, как можно жить, опираясь исключительно на свою честность. Фактически, действенность тех советов, которые он давал, полностью зависела от способности слушателей принять правду для самих себя и проверить всё сказанное на собственном опыте. Таким образом, первый его посыл был всегда одним и тем же: *избавьте себя от зависимости от доктрин, ритуалов, проповедников и чего-либо еще, находящегося вне вас, и постарайтесь найти свет внутри себя, ибо именно он даст вам все то, что вы ищете. На самом деле, вы уже знаете, что такое этот свет, потому что именно он заставляет вас чувствовать дискомфорт в то время, когда вы осознаете, что делаете что-то неправильно. Отметьте для себя эти ощущения дискомфорта и позвольте «свету в вашем сознании» показать вам что является истинной причиной этих неприятных ощущений. Если вы позволите ему сделать это, свет покажет вам полную картину вашей жизни и это сделает вас по-настоящему свободными – свободными от ощущений вины и стыда, а также от труднопреодолимых желаний, заставляющих вас поступать неправильно.*

Ниже я приведу отрывок из сочинения Фокса, которое он написал в 1653 году, обращаясь от имени квакеров к народу Англии. Джо Пиквэнс, который первым обнаружил этот труд Фокса, назвал его «основополагающим документом квакерского движения». Язык, которым он написан

может быть немного трудным для нас, поэтому я прилагаю рядом его адаптированную интерпретацию, с подборкой соответствующих библейских выражений (аллюзий).

ОТ – оригинальный текст; АТ – адаптированный текст.

ОТ

Во время пребывания в свете, исчезает всякий повод ступить на неверную дорогу, какие бы открытия не сопутствовали тебе в это время. Возлюби этот свет – это твой наставник, будучи вне стен своего дома, помни: он находится в твоей груди, и нет нужды указывать ему «смотри сюда», «смотри там». В то время, что ты находишься в своем ложе, он учит тебя, судит твои блуждающие где-то мысли, а также твои высокие размышления и фантазии и закрепляет их в твоём сознании; ты быстро ограничиваешься от других мыслей. Но пребывание в свете откроет для тебя и множество других истин: ты ясно увидишь грехи, совершенные тобой, твои извращенные мысли проявятся для тебя, равно как и знание об упадке твоего положения. И в этом свете, что покажет тебе все это, останься; не сворачивай ни вправо, ни влево. Здесь закаляется твоё терпение, здесь проявляешься ты сам, ибо ты сможешь познать то милосердие Господа, что даруется только лишь смертью. И тогда ты сможешь испить воды Силоама, что текут тихо и осознать, что обещания Господа исполнены, те обещания, что он дал Семени, что есть Христос. И затем ты откроешь спасителя, и придешь, чтобы узнать правильный путь и узреть искушения, осуждаемые Господом. У того же, кто сможет постичь мои слова и заложить моё свидетельство в свое сердце, семя бессмертия взойдет, и его собственная воля должна быть вытолкнута; ибо помилование зависит не от желающего и не от подвизающегося, только избранные получили это от Бога милующего. На первом шаге своем оставайтесь смиренными в свете (который все вещи делает явными, несмотря ни на что) для того, чтобы окрепнуть и обрести силу для борьбы против сущности вашей, что откроется свету. И тогда вы ощутите

АТ

Ничто не сможет заставить вас оступиться, когда вы живете в свете. Вы любите этот свет? Тогда считайте, что это ваш учитель. Когда вы выходите на прогулку, он находится вместе с вами, в вашем сердце и вам нет необходимости говорить ему «посмотри на то», «посмотри на это». И в то время, когда вы лежите в кровати, он присутствует рядом, наставляя вас, помогая вам уловить ускользающие от вас мысли и выстроить целостную картину вашего взгляда на ту или иную вещь, собрав воедино все ваши думы и фантазии – свет справляется с ними. Если вы будете следовать всем своим мыслям, вы скорее всего заблудитесь. Но если вы живете в свете, он покажет вам все корни ваших неправильных поступков, все перегибы в вашей жизни, те плохие условия, в которых вы живете, и ваши бесконечные раздумья обо всём.

Как только он покажет вам все это, оставайтесь при нем и будьте спокойными. Не сворачивайте ни вправо, ни влево. В то время вы должны быть терпеливыми, ваше эго будет сломлено, словно смерть настигла вас, и вы ощутите на себе умение Господа прощать. Вы будто попробуете воду «Силоама, что течёт тихо» (Исаия 8:6), вы увидите, что Господь сдержал свои обещания, те, что он дал «семени своему, которое есть Христос» (к Галатам 3:16). И в этом вы откроете спасителя. Потом вы придете, чтобы узнать, какой выбор является правильным и угодным Богу, а также то, от чего следует отказаться, согласно его воле.

Если вы сможете принять эти мои слова и вложить их в свое сердце, семя бессмертия взойдет (в вас), как только ваша воля будет вытолкнута вами. Ведь «помилование зависит не от желающего и не от подвизающегося, но от Бога, милующего» (к Римлянам 9:16) – «только избранные получили это» (к Римлянам 11:7).

Итак, первый шаг к миру – это оставаться смиренным в свете – свете, который раскрывает всё, что бы ни противилось этому разоблачению. И оставаясь спокойным, вы получите способность и силу противостоять отпору той вашей части, что проявилась в свете. Ибо это

милость Божью, его великолепие и величие. И правда, неизвестная доселе миру, обнаружится, и проявится то, что лежит в человеке, и обновится постепенно, во имя Господа, который неподвластен времени.

именно то время, когда благодать Божья полностью охватывает вас, когда проявляется вся мощь и все великолепие Господа, когда истина, сокрытая от вас, становится известной. Затем эта правда освобождает то, что было словно заключено в тюрьму, и постепенно возвращает все это к жизни, в свое время представляя на обозрение Господу, который умеет ждать.

Когда я впервые прочитал это (или скорее перечитал, после того как ничего не понял в первый раз), я был поражен тем, насколько точно всё это описывало процесс медитации. Фокс пытался донести до своих читателей, что они должны научиться контролировать «свои блуждающие мысли». Но при этом он говорил, что точно также им нужно поступать и с мыслями, кажущимися более благородными и рациональными: «высокие размышления и фантазии» должны быть также отложены. Весь внутренний процесс мышления должен быть остановлен, чтобы наш разум смог только лишь «пребывать в свете», пассивно присутствуя в качестве наблюдателя: свет, который воспринимается как нечто отличное от наших мыслей, сам покажет, что мы так жаждем увидеть. Он, помимо прочего, покажет нам «множество мыслей», которые до этого блокировались сознанием, но что более важно, он покажет «упадок вашего положения». Это, разумеется, и есть та правда, что мы стараемся скрыть от самих себя, так что это открытие не будет простым и приятным. Появится искушение уйти от этого знания, отвести взгляд, но Фокс ясно советует нам не делать этого: «останьтесь» в свете, который показывает вам все это, говорит он, «не сворачивай ни вправо, ни влево. Здесь закаляется твоё терпение». Фраза «в свете ... останься» означает, что не стоит убегать от озарения, что нужно встретить правду лицом к лицу и позволить себе предстать перед светом максимально открытым. Но с какой целью? Поначалу я был озадачен этим, можно сказать, требованием самобичевания, даже несмотря на то, что оно должно происходить в рамках медитации. Вообще, способны ли люди за раз принять на себя всю действительность. И не случится ли так, что это испугает их и вгонит в депрессию? Но далее я прочитал следующие поясняющие слова: «здесь проявляешься ты сам, ибо ты сможешь познать то милосердие Господа, что даруется только лишь смертью». Иными словами, значение этой задачи состоит в том, чтобы полностью открыться, осознать в себе человека, которому нравится самоутверждаться, «своевольничать», и которому нравится притворяться, что он очень важен, всегда прав и что у него всё под контролем. Однако, когда людям открывается правда о себе, поддерживающая сила этих убеждений испаряется. Столкновение с реальностью необходимо – «здесь проявляешься ты сам». Конечно, пройдет определенное время до того, как человек сможет, наконец, полностью осознать свою сущность. По описаниям ранних квакеров это была обычно упорная внутренняя борьба, занимавшая недели или даже месяцы. Но в итоге эго всё-таки принимает существующую реальность и, таким образом, принимает правду о том, как человек на самом деле проживал свою жизнь. Борьба оканчивается, и человек постигает мир. Это есть прекрасное и непередаваемое ощущение.

Но кроме того, Фокс говорит о «милости» и «милосердии». Коллапс старого эго может выглядеть сродни смерти: «ты сможешь познать то милосердие Господа, что даруется только лишь смертью». Обратите внимание, что Фокс не говорит: «Господь будет милосерден к тебе, если ты раскаешься в своих грехах», слова, которые Друзья часто могли слышать от священников своего времени. Он говорит, что, когда ты обнаружишь себя в свете таким, какой ты есть, ты затем сможешь увидеть милосердие Господа и ощутишь его прощение. Таким образом, Фокс описывал сам процесс, через который предстоит пройти человеку, то, какие ощущения ему придется испытать, чтобы излечить в свете свою совесть и заслужить это прекрасное чувство прощения, о котором он столько слышал. Это сложный путь, и Фокс не скрывает этого факта. На самом деле, он наоборот обращает внимание на данную особенность, чтобы человек, столкнувшийся с описанными трудностями, знал, что если он «останется» и проявит терпение, то в конце концов

заслужит освобождение от всех своих страхов. Знают ли это люди наверняка? Что ж, пожалуй, что нет. Они принимают эти слова на веру. «У того же, кто сможет постичь мои слова и заложить моё свидетельство в свое сердце, семя бессмертия взойдет, и его собственная воля должна оказаться вытолкнутой.» Он не апеллирует здесь к божественной власти, а говорит только лишь о своем собственном опыте. Т.е. это обещание обрести нового себя, который восстанет после того, как старый будет вытолкнут, является «свидетельством» самого Фокса, к которому он пришел прежде всего для самого себя. Но он также утверждает, что если люди возложат его свидетельство в своё сердце и будут действовать согласно ему, то они смогут постичь то же самое, что уже смог ощутить он сам. Подытоживая, он повторяет: «На первом шаге своем оставайтесь смиренными в свете». Таким образом, Фокс поясняет, что этот процесс является пошаговым, и что человек должен пройти своего рода испытание, если хочет обрести мир. А проявление смиренности перед лицом тяжёлой правды о своей жизни – это только первый шаг.

После того, как я обнаружил описание этого процесса в ранних трудах Фокса, я был крайне возбужден. Оно открывало для меня целостное видение тех ощущений, что испытывали первые квакеры. И самое главное, в нем говорилось как раз о том, что я мог бы конкретно *сделать* для обретения просветления, за которым так гнался. Но для начала я должен был больше узнать о Фоксе и других ранних авторах, чтобы увидеть, корректно ли я понял то, о чем они писали, а также, чтобы попытаться найти какие-либо выводы. Труды Фокса всегда были сложны для понимания, однако, мне удавалось справляться с его языком и разбирать те нюансы, о которых он говорил. Я потратил два года на то, чтобы от корки до корки прочитать восемь частей собрания его сочинений, сверяясь с толковыми словарями и «официальной версией» английского издания Библии, которым и пользовался (чаще всего) Фокс.

Для меня, наконец, стало очевидным, что этот процесс медитации рассматривался ранними квакерами как основа для благополучного прохождения всего жизненного пути. И ключевым моментом здесь является осмысление правды, которое должно произойти с помощью молчания и ожидания. Но, однажды «увидев» и приняв её, впоследствии нужно всегда действовать в соответствии с ней. Вскоре после этого может прийти ещё больше понимания того, что происходит вокруг, а жизнь может стать более насыщенной и полезной. Кому-то может открыться ясное ощущение присутствия Бога как источника правды и причины бытия, а также чёткое осмысление того, как живут другие люди, которые впоследствии могут отблагодарить за данные советы любовью и поддержкой. Фактически, чувство взаимной любви и единения между Друзьями под эгидой правды могло в то время стать великим источником силы для каждого Друга в отдельности. Ведь это может оказаться непростым делом – без поддержки пытаться полностью открыться свету. Поэтому они нуждались друг в друге для того, чтобы помогать и указывать на возможные упущения тем, кому это требовалось. Во время самых первых, немногочисленных собраний, проводимых в «ожидании света», они делились своими ощущениями и поддерживали друг друга в трудностях. Но при этом, их цели были одни и те же: вместе прибывая в молчаливом ожидании, находясь в единении друг с другом, они ждали открытия правды для себя. И все их устремления сводились к тому, чтобы поодиночке или с чьей-то помощью покорно принимать её.

При чтении Фокса меня также впечатлило то, что он убеждал Друзей всегда поступать по правде, и, делать это так, чтобы другие люди могли быть этому свидетелями. Это позволяло получать пользу не только им. Переживая за других, Друзья могли захотеть, чтобы остальные люди тоже познали радость и свободу, которые приходят после познания правды. Однако сама она не может быть в полной мере передана словами, так как является уникальной составляющей каждого человека по-отдельности, со всеми его ощущениями и переживаниями. Нужно было найти другой способ коммуникации, который бы позволил решить эту задачу, что и сделал Фокс. По его словам, если люди живут в соответствии с правдой, что открылась им в свете, сами их жизни, по сути, являются её свидетельствами, которые переносятся в сердца других людей. «Благодаря Господу, – вдохновенно говорил он, – правда без слов достигает сердца других людей.»

Появилась надежда на то, что, если определенное количество людей откликнется на правду, общество сможет изнутри изменить себя. Это могло бы произойти в виде перехода от опоры властей на страх и силу, как основы для поддержания порядка и всеобщего повиновения. Таким образом, данное самим себе обязательство Друзей придерживаться ненасильственных методов решения конфликтов могло повлиять на мировоззрение других людей, которые также могли захотеть отказаться от насилия. Друзья описывали свою «декларацию мира» 1660 года как

ОТ

свидетельство правды, данной нашими сердцами всему миру, в надежде, что он сможет принять его, и Господь убедит их.

АТ

уверенное заявление перед целым миром, искренне данное нами в надежде, что сердца людей примут его и что Господь убедит их сделать это.

И это не было абсолютно нереалистичным ожиданием, так как европейцы того времени были глубоко разочарованы политическими режимами, основанными на силе и насилии, которые эти режимы использовали для поддержания своей власти. И поэтому люди были готовы к изменениям. Однако те перемены, что предлагали Друзья, казались большинству всё же чересчур радикальными, особенно для тех, кто был в тот момент у власти. В связи с этим надежды Друзей не оправдались. «Время Господа» ещё не пришло тогда. Но даже несмотря на неудачу этой грандиозной миссии, их свидетельства остаются заслуживающими пристального внимания, пусть и не как сценарий непосредственного преобразования общества, но как доказательство того, на что способен человек, если готов действовать. Таким образом, цели их миссии стали более скромными: привлекать и поддерживать людей, которые были бы готовы поверить в силу правды и вместе жить жизнью, наполненной этой силой.

Такое видение сути учения я приобрел, более тесно познакомившись с сочинениями ранних Друзей, и мне понемногу стало казаться, что я смог понять изначальный смысл этого квакерского проекта. Но я также осознал, что для того, чтобы понять, о чем они говорили и что делали, я должен отбросить мысль о том, что была какая-то *идея*, сплывающая их вместе. Я не смог найти какого-либо общего убеждения, на котором бы основывалась вера ранних квакеров. Им не являлось даже убеждение о том, что «Бог есть в каждом». Для них понятие «частица Бога» было предметом не веры, а скорее ощущения или опыта. В первую очередь того опыта, что они получали от контакта со светом, находящимся внутри них. Затем, открывая свои сердца остальным, они получали опыт общения с божественным источником жизни других людей. Таким образом, основой веры и жизни ранних квакеров было что-то очень непосредственное, личное и при этом практичное. Они могли всю жизнь подпитываться от божественного источника жизни внутри них, к которому они однажды обратились во время медитации. И это было не убеждением, в которое они слепо верили, но знанием, полученным на практике, которое было в то же время удивительно простым. И давая почву для их больших надежд на изменение этого мира к лучшему, оно в той же мере помогало им в стремлении изменить свои собственные жизни.

Но как именно реализовалась эта практика? Мне потребовалось сильнее сфокусироваться на поиске ответа на этот вопрос, чтобы увидеть картину более полно и найти ту мудрость, которую я тогда искал для себя. Я обнаружил, что Фокс более четко описывал этот процесс, чем остальные. Возможно, потому что он наиболее полно исследовал его на своем опыте. Мы можем увидеть ранние оценки этой практики в его труде 1653 года «Всё, что нужно, чтобы найти путь в царство». Но там есть не всё, что он хотел сказать по этому поводу: большинство из 200 его трудов и посланий того десятилетия могли что-нибудь да рассказать об этом. В Послании № 10 (1652 г.), например, он даёт совет о том, как бороться с искушением, и, как вы увидите ниже, он снова рекомендует делать это пошагово.

ОТ

Неважно, чему подчинены вы,

АТ

В независимости от того, каким увлечением вы

искуситель явится к вам. И когда он сможет потревожить вас, он получит преимущество, что погубит вас. Оставайтесь смиренными в чистоте, что вы обрели после того как разглядели себя. И милосердие настанет. Увидев свои мысли и искушения, не думайте, просто откройтесь. И сила придет к вам. Оставайтесь смиренными при виде увиденного и открытого; и сила немедленно придет. Оставайтесь смиренными в свете, откройтесь ему, и все остальное утихнет или оставит вас. И затем удовлетворение придет к вам... Ваша сила – это способность оставаться спокойными после обнаружения себя.

одержимы, это то место, в котором искуситель может добраться до вас. Если он сделает это, у него появится преимущество над вами, и это может погубить вас. Поэтому отмечайте, что происходит с вами, и что вы делаете. Затем, ожидайте в свете прозрения, которое покажет правильный путь, и которое позволит вам найти прощение. Когда вы сможете понять, что происходит у вас в голове и увидеть те искушения, что есть у вас, не думайте об этом, просто подчинитесь (реальности). Тогда вы обретете власть над собой. Если вы останетесь смиренными в том (свете), что вскрывает и показывает суть, вы получите силу, необходимую вам. Всё остальное исчезнет или уменьшит свою значимость, если вы будете оставаться смиренными и полностью подчинитесь свету. И тогда вы обретете покой... Ваша сила – это способность оставаться спокойными после осознания самих себя.

Итак, у нас есть три ступени: 1. Увидеть себя в свете; 2. Остаться спокойными в нём; 3. Подчиниться ему. Тогда милосердие настанет, а вместе с ним – сила и прочность. Однако, эта фаза не считается за отдельную «ступень», потому что это по своей сути дар. Это не обычные действия, которые каждый из нас совершает не задумываясь. Ведь повседневная деятельность человека не требует проявления значительных усилий, например, таких как: увидеть, остаться, подчиниться. К этим трем шагам мы должны добавить четвертый, который помогает двигаться всему процессу. И это то, что Фокс всегда советовал делать в первую очередь: думать о свете или, другими словами, дарить ему свое внимание. Итак, давайте рассмотрим все эти четыре стадии по очереди. Позже, оборачиваясь назад, мы, возможно, будем вспоминать, что нам что-то казалось непонятным. Но, тем не менее, мы в первую очередь должны понять, что хотели сказать ранние квакеры, и о чем они думали, когда сидели в молчании на протяжении одного или даже двух часов. Когда мы поймем это, нам необходимо будет разобраться с тем, что они делали остальную часть своего времени, как общались друг с другом и чем вообще занимались. Это время, проводимое в молчании, было основой для всего остального. К сожалению, они уже никогда систематизировано не расскажут нам о том, что делали в молчании, выделяя все шаги и объясняя каждый отдельно, однако, они оставили подсказки, которые смогут помочь нам собрать мозаику воедино. И сейчас мы попытаемся сделать это. Для начала я бы хотел привести несколько фраз, которые они использовали, описывая это процесс. Первым шагом было:

(1) Начать думать о свете

ОТ

Думайте о чистом свете Господа в вас, который показывает вам грех и зло, а также то, как вы тратите своё время. Который поможет вам увидеть свои мысли в будущем.

АТ

Думайте о чистом свете Господа, что находится внутри вас. Это то, благодаря чему вы узнаете, что делаете что-то неправильно. Он поможет вам понять, на что вы тратите (растрачиваете) своё время, и почему те или иные мысли посещают вас (по отношению к тем или иным объектам внешнего мира).

Итак, Фокс в 1654 году пишет «Позвольте свету Иисуса Христа, который освещает совесть каждого, тщательно изучить вас, и в ответ он позволит вашему взгляду проясниться.» Здесь Фокс снова рассказывает о том, что свет может сделать для нас, и почему мы нуждаемся в нем (по сути, он говорит о шагах 2 и 3). Однако его основной посыл остается неизменным – возможность Господа излечить наши сердца может быть достигнута, только если мы будем постоянно думать о свете. Этот совет может выглядеть довольно простым, однако, следовать ему зачастую не так легко, и Фокс хорошо знал это. Как, например, мы можем понять о каком именно свете мы должны думать в самом начале? Ведь это не становится очевидным немедленно. Фокс подсказывает нам куда смотреть: «свет... который освещает совесть каждого», «свет, который показывает вам грех и зло». Мы достаточно хорошо знаем свою совесть. И нам остается только остановиться и подумать о том, есть ли что-нибудь в нашей жизни такое, что доставляет нам дискомфорт, чувствуем ли мы угрызения совести или может быть её придирки. Это довольно просто и это будет являться отправной точкой вашего квакерского путешествия. Начните с себя, говорили ранние квакеры, с вашей текущей ситуации, осознайте, что происходит в вашей жизни, о чем вам уже сейчас сложно думать и пристально взгляните в это. Означает ли это, что свет и совесть это одно и то же? Я не думаю, хотя иногда это выглядит именно так. Ранние квакеры, выражая свои взгляды, ссылались на свет внутри их совести, что уже подразумевает некоторые отличия. И я также вижу здесь разницу: ваша совесть способна заставить вас чувствовать себя хорошо или плохо, вспоминая о том, что вы сделали, в то время как свет дает понять вам, из-за каких конкретных поступков вы себя так чувствуете. Функция света в данном случае – показать вам, что на самом деле происходит: «свет – это то, благодаря чему вы можете видеть», и вместе с тем, «благодаря свету, человек может видеть самого себя».

Вы можете спросить: «Но почему нам так необходима эта способность света отделять наши хорошие дела от плохих. Для чего она нужна? Мы ведь и сами способны делать это, так ведь?» Что ж, ранние квакеры с вами не согласились бы. Нам кажется, что мы можем самостоятельно проводить эту границу, однако, это иллюзия. Она возникает из-за того, что мы постоянно рассказываем себе (и другим) истории, в которых зачастую выставляем себя в лучшем свете. Строго говоря, это самообман, хотя иногда мы даже не отдаем себе отчет об этом. Он не поможет нам думать объективно, наши мысли и наше воображение будут работать предвзято в нашу пользу, в угоду нашему эго, и будут всегда подстраиваться под него. Мы должны перестать думать и рассказывать себе эти истории, и тогда мы сможем получить первые плоды. В первую очередь изменится наше представление о тех вещах в нашей жизни, которые мы считаем не совсем правильными. Это позволит нам увидеть, что скрывается за теми прекрасными образами, что мы себе нарисовали. Мы должны уделить особое внимание этому пришедшему к нам самоосознанию. И лишь тогда мы сможем перейти к следующему шагу.

(2) Откройте своё сердце для правды

Этот совет можно сформулировать по другому: «найдите себя в свете». Именно так говорил Фокс в своем Послании № 10 и это именно то, что мы должны будем сделать. Нам нужно будет заново открыть себя, используя то чувство полного самоосознания, которое пришло к нам во время предыдущего шага, когда мы перестали действовать и отключили свои мысли. Но нам нужно не просто разглядывать себя изнутри. Мы должны преодолеть своего рода препятствие, заглядывая внутрь себя. Это препятствие будет давить на нас тем сильнее, чем глубже мы будем погружаться: может появиться чувство страха, беспокойства, гордыни, может проявиться наша привязанность к той или иной идее, которая может оказывать на нас влияние. Так что мы должны сконцентрироваться на том, чтобы освободить себя от таких идей и полностью открыться реальности. «Оставайтесь полностью обнаженными и открытыми перед Господом», говорит Фокс, выражаясь, разумеется, метафорически. Он призывает быть открытыми, честными и откровенными перед собой и Господом. И это требует мужества и решимости, потому что всегда будет присутствовать соблазн мысленно оправдать или приукрасить то, что нам не по душе. Ровно так же

нам иногда может захотеться прикрыть свою «наготу» в стремлении нарисовать более благоприятный образ самого себя.

Это не означает, что мы должны постоянно заниматься самоанализом вплоть до тех пор, пока не постигнем существующую реальность. На самом деле, самоанализ здесь не очень поможет. Мы должны просто быть открытыми во всём, что находится внутри нас, готовыми увидеть и познать истину за завесой самооправдания. Это позволит нам сформировать восприимчивое мироощущение. Молчание важно для нас именно по этой причине. Оно позволяет нашему эго перестать думать привычными шаблонами, а также отбросить те слова и образы, что постоянно занимают наши мысли. Молчание и спокойствие являются физической основой для включения восприимчивости нашего сознания.

(3) Спокойно ожидайте в свете

Или «оставайтесь смиренными в свете», что является по сути одним и тем же. Во время этого процесса может открыться многое и, соответственно, он может занять довольно много времени. Вспомните, что говорил на этот счёт Фокс: «Оставаться смиренными в свете – это первый шаг к миру». Смиренность придет вас к нему значительно скорее, нежели бегство под предлогом сложности или суровости первого шага. Что ж, как мы уже видели, на нашем пути к свету нам приходится порой сталкиваться с негативными переживаниями. Мы начинаем с того, что находим вещи, которые беспокоят наш внутренний мир, волнуют и провоцируют его на конфликт с самим собой, однако, в конце концов, они перестают быть для нас проблемой и мы сможем преодолеть их. Фраза Фокса, «здесь закаляется ваше терпение», которую он приводил в своем пассаже, является, таким образом, весьма уместной. Когда мы во время медитации становимся осведомленными о том плохом, что есть в нашей жизни, это означает, что мы принимаем реальность происходящего, какой бы она ни была. В случае, если вам начнет казаться невозможным думать об этих вещах, помните, что, находясь «в свете» мы не никак не сможем сильнее увязнуть в этих проблемах, по той причине, что мы не будем пытаться их решить, используя все свои планы, аргументы и приемы. Мы лишь будем как будто со стороны смотреть на них, не примешивая ощущения своего эго. Между нами и нашими проблемами будет существовать некоторая дистанция. И осведомленность о существовании этой дистанции уже сама по себе будет поощрять нас двигаться дальше, так как мы будем знать, что больше не связаны задачей решать эти проблемы – т.е. мы будем свободны от них до тех пор, пока будем помнить о дистанции. Фактически, способность видеть то, что угнетает нас, причем видеть объективно и целиком, уже даёт нам возможность в конце концов решить это противоречие. Таким образом, ситуация постепенно будет меняться. Простое видение тех или иных вещей в свете и терпеливое ожидание того момента, когда ситуация станет понятной, дадут нам такую силу действовать, которой мы никогда ранее не обладали. Обратите внимание на совет, который Фокс дал леди Клэйпул, дочери Оливера Кромвеля, которая в своё время находилась в сильной депрессии и была очень несчастлива:

ОТ

Будьте смиренны и хладнокровны в душе и в рассудке, отойдите от своих дум, и тогда вы сможете почувствовать Господа, обратив свои мысли к нему. И вы получите его силу и мощь, что исходят из источника жизни, чтобы смягчить все искушения, ваши внутренние бури и ветра... В то время, когда свет будет выявлять и выделять ваши искушения, смущения, смятения и волнения, не смотрите на эти

АТ

Оставайтесь спокойными и хладнокровными как разумом, так и душой несмотря на все ваши мысли. Тогда, обратив своё сознание к Господу Богу, вы сможете ощутить божественную силу источника всего живого. Сделав это, вы приобретете его силу и животворящую мощь, чтобы оставаться спокойными в любую бурю и в любой ураган, что бушуют внутри вас... Когда этот свет

искушения, смущения и волнения, но глядите на свет, открывший и подчеркнувший их. И благодаря ему вы сможете возвыситься над ними и получить силу противостоять им... Это принесет вам победу, вы вкусите благодать и ощутите мощь. Это будет первым шагом к миру.

раскроет, покажет вещи, которые искушают, волнуют и смущают вас, не всматривайтесь в них. Вместо этого глядите на свет, который обнаружил их для вас. И благодаря ему вы почувствуете себя возвысившимися над ними и обретете мощь противостоять им... Это даст вам возможность преодолеть их, и вы вкусите благодать и ощутите силу. Это будет вашим первым шагом к миру.

Как вы видите, Фокс приглашает её воспользоваться медитацией, с помощью которой она сможет полностью изменить свою жизнь. Так как она страдает депрессией, он предлагает ей для начала увидеть то, что так расстраивает её, и позволить свету «раскрыть» ситуацию, но при этом не давать «своим мыслям» вращаться вокруг обнаруженной проблемы. Также он говорит, что, когда она сможет понять в чем дело, ей будет необходимо перенаправить своё внимание вместо мрачной и проблемной реальности на тот свет, что сделал эту реальность видимой. И, таким образом, она посредством медитации станет осведомленной о существующей ситуации. Она жила в окружении мрачной реальности, подавляемая ею, но сейчас, позволив свету показать правду, она сможет выйти из неё. Просто увидев суть проблемы, она окажется наедине с чем-то таким, что лежит вне её пораженного депрессией эго, с чем-то, что является столь безупречным, искренним, всевидящим и не подверженным проблемам всего мира и обладает при этом милосердием, состраданием и могуществом. Она окажется связанной с «частицей Бога» внутри себя, т.е. с божественным источником жизни.

Но этого счастливого осознания недостаточно. Когда Элизабет Клэйпул почувствует существование божественного источника внутри себя, ей, наконец, нужно будет

(4) Подчиниться правде

Достаточно ясно об этом говорить в Послании № 10.

ОТ

После того как обнаружишь свои мысли и искушения, не думай о них, но подчинись, и сила придёт... Оставайся смиренным в свете, подчинись ему, и иные (искушения) утихнут и покинут тебя.

АТ

Когда вы сможете разобраться в том, что происходит внутри вас, и обнаружить искушения, беспокоящие вас, не думайте об этом, просто подчинитесь (реальности). Тогда вы обретете силу... Итак, оставайтесь спокойными в свете, подчинитесь ему, и всё остальное утихнет или исчезнет насовсем.

Что всё это значит? «Подчиниться» – не самое комфортное слово для современного человека, даже несмотря на то, что оно используется применительно к отношениям с Богом. Что ж, данное слово используется в несколько ином смысле, нежели тот, что первым приходит на ум. И здесь говорится не о подчинении Богу, а о подчинении свету. Подчинение Богу в рамках мышления некоторых христиан может означать отказ от ответственности за свои действия и мысли и признание верховенства Отца. Подчинение свету не подразумевает ничего из этого, оно только лишь предполагает, что вы исключительно для своей пользы должны будете посмотреть на себя и увидеть истину. И что вы возьмете на себя ответственность за всё, что происходило и происходит с вами. Но как только однажды вы сделаете это и откроете для себя правду, вам будет необходимо принять и признать её, прекратить рассказывать самому себе сказки и вообще заниматься пустым самооправданием. Видеть картину полностью будет недостаточно до тех пор, пока вы не

перестанете осознанно или подсознательно придерживать своих старых взглядов на существующие проблемы или на самого себя. «Не думай ... но подчинись». Если вы продолжите размышлять о проблемах, вы продолжите ощущать конфликт внутри себя, страдать, испытывая свою обычную неспособность действовать решительно. Но «подчинившись» реальности, вы заметите, что чувство внутреннего конфликта исчезло: ваша жизнь придёт в согласие с реальностью и вы ощутите мир, удовлетворенность и благополучие.

Безусловно, подчинение реальности есть в конечном итоге подчинение Богу, поскольку Бог как раз представляет собой реальность в последней инстанции. И пребывая в мире с самим с собой мы найдем и мир с Господом, а значит и с реальностью. Но на этом пути к Богу, мы не должны заглушать голос здравого смысла, наше желание жить, отходить от моральных правил и правды. Наоборот, это то, что поможет нам проложить путь.

3. Проверка

Когда я читал письма и дневники ранних друзей, у меня не возникало сомнений, что они прошли все те шаги, о которых говорил Фокс. И их последовательность была идентичной той, что была описана выше. Возможно, они испытывали противоречия со своей совестью в связи с прослушиванием квакерских проповедей. Но как только они открыли себя для реальности, осознав, что они делали или уже сделали, они почувствовали, что их жизнь раскрылась целиком. Что-то внутри них выявило правду об их жизни. Томас Элвуд писал: «Беспокойство и путаница в моей голове, которые тяготели надо мной и постоянно давили на меня без какой-либо определенной причины, начали исчезать, и я стал чувствовать нечто вроде мерцания света внутри себя, который словно раскрыл мою сущность перед Богом... И история всей моей жизни теперь была вывернута наизнанку.» Вот что они понимали под «подчинением» Святому духу, который находится внутри них. Но наше «эго» может начать протестовать против всего этого, и тогда придется пройти период борьбы между ним и духом, который может продолжаться дни, недели и даже месяцы. Однако в конце концов она увенчается успехом, и человек сможет позволить духу или «семени» регулировать свою жизнь. И тогда, одновременно с окончанием конфликта, он познает великий мир и почувствует удовлетворение.

Тогда я не мог сказать то же самое про себя. В любом случае, чтение трудов ранних квакеров позволило мне лучше разобраться в тех моих жизненных проблемах, что оставались нерешенными. Я знал, что существуют определенные глубины моего подсознания, которые сложны для понимания, что в них находятся мысли и желания, которые являются не такими простыми для понимания, однако, я никогда даже не пытался разобраться в них. Мне было страшно и тревожно думать о том, что может скрываться в этой глубине.

Поэтому я решил попробовать для себя практику медитации, описание которой я обнаружил у ранних Друзей. Я уделял этому занятию полчаса каждый день (это было ещё в 1995 году, позже я стал тратить на неё больше времени), стараясь как можно более точно выполнять все их инструкции. Я позволил себе стать максимально искренним с самим собой, пытаюсь выяснить то, что тревожит мои мысли. И что-то, будто поднявшись из глубины моего внутреннего я, заставило меня почувствовать дискомфорт от того, как я живу. Эта часть была не такой уж и сложной! Но всё поменялось, когда я попытался сфокусироваться на сущности этого дискомфорта, думая о его причинах и пытаюсь при этом релаксировать в тишине. Казалось, присутствует много вещей, которые отвлекают и не дают сконцентрироваться: будто множество голосов разговаривали со мной в ответ на попытку узнать истину. Но, проявив определенное терпение, я начал ощущать, что моя реальная жизнь достаточно сильно отличается от той, о которой я хотел бы рассказать или о которой хотел бы думать. Я неизбежно должен был сфокусироваться на тех двух людях, отношения с которым беспокоили меня тогда. Думая об одном из них, более молодом человеке, я никак не мог добиться прогресса в своих мыслях, так как мои чувства были слишком сильны – я ещё не знал тогда, как можно «оставлять разум спокойным и хладнокровным несмотря на

собственные мысли». Но в случае с другим я достиг поразительного результата. Как я уже говорил, я понимал, что был недостаточно честен со своей подругой, так как полагал, что это может испортить наши отношения. Но когда я позволил себе повернуться лицом к реальности, я осознал, что не был честен даже с самим собой. Я не позволял себе признаваться в том, что на самом деле чувствовал. Таким образом, я с трудом, но всё же смог узнать свои собственные ощущения – то, что я на самом деле чувствовал по отношению к ней, и то, как я относился к различиям, существующим между нами. Мне до сих пор было непонятно её отношение ко мне, хотя сам себе я признался, что всегда желал ей добра и никогда не хотел её обидеть. Я был так не уверен в себе потому, что в первую очередь хотел понять, что чувствует она, вместо того, чтобы подумать о том, чего хочу я сам. Но я не знал, что не смогу понять её до тех пор, пока, наконец, не разберусь со своими собственными чувствами. Вот почему я был такой заторможенный и несчастный всё это время. И по этой же причине у нас появлялись «недопонимания». Но как только я пережил заново эту ситуацию во время медитации, два слова пришли ко мне из глубины: «будь самим собой». Я немедленно осознал, как создал для себя эту проблему и как должен поступить, чтобы разрешить её. «Безусловно, – сказал я сам себе, – Я действовал по сценарию, написанному преимущественно другими людьми. Но ведь эта жизнь принадлежит мне! Неудивительно, что мне так непросто было понять себя. И нет ничего необычного в том, что я имел проблемы в своих отношениях. Всё, что я должен был делать, чтобы избежать этих трудностей – это «оставаться самим собой». Выбор всегда лежит за мной. Вопрос только в мужестве и готовности принять себя, лишь это позволит стать полностью свободным. Нет, зная уже даже это, я сейчас являюсь свободным!»

Это было моё освобождение или скорее его начало. С тех пор мои отношения стали налаживаться. После моей «исповеди перед самим собой» в них произошли определенные перемены, наступления которых я опасался, но в конечном итоге это сделало их более ясными, доверительными и непринужденными. То, о чём я беспокоился всё это время, оказалось лишь плодом моего собственного воображения, идеей ложного, несуществующего «меня», и к счастью я смог избавиться от этого.

И более того, я смог открыть для себя, что этот процесс работает. Я рассказал свою историю своему другу-психотерапевту. Она была впечатлена. – Но разве это не удивительно, – спросил я, – что первые квакеры обнаружили способ психотерапии, не требующий наличия самого специалиста, причем нашли его самостоятельно, без чьей-либо подсказки?

– Да, – ответила она, – а читал ли ты когда-нибудь Юджина Гендлина?

– Кого?

– Гендлина. Он был американским психологом, преподавал в Чикагском университете и писал об одном методе терапии, очень похожем на тот, о котором ты рассказал. Он описал его в своей книге «Фокусирование».

Потратив почти год на то, чтобы найти эту книгу и прочитать её, я убедился в том, что она была права. Процесс, описанный им, был действительно весьма похож на тот, что я опробовал до этого на себе. Это было удивительно, но ещё больше меня удивило то, что он пришёл к этому знанию в ходе своей академической карьеры, а не как я: в поисках духовного просветления. Как профессионала, его особую озабоченность вызывал вопрос эффективности психотерапии. В своём обширном исследовании этой практики психотерапии он отмечал, что был поражен тем фактом, что в основе её успеха лежит не какая-то теория или научный метод и даже не мастерство терапевта, а способность пациента установить связь со своей настоящей реальностью бытия. То о чём пациент говорит, также не было таким уж важным моментом. «Главное, *как* он говорит. И это лишь внешний признак того, что действительно важно: *того, что пациенты скрывают внутри самих себя*». Они могут говорить нерешительно – Гендлин и его коллеги сделали сотни записей с сеансами терапии – ощупью искать слова, позволяющие описать их эмоции или ощущения в данный момент. Осознавая, какие именно ощущения они испытывают, и перечисляя их, они становятся способными лучше разбираться в том, что с ними происходит, и это впоследствии приводит их к успеху. Гендлин смог увидеть в этом огромную ценность не только для терапевтов и

их клиентов, но для всех, кто имеет личные проблемы, для каждого, кто «увяз, застрял, оказался зажатым или скованным». Кроме того, он нашёл способ, как можно научить этой «способности» (так он это называл) наладить связь со своим внутренним миром. В этой части наиболее заметна схожесть описанного им способа с практикой ранних квакеров. Он разработал шестиступенчатое руководство, которое позволяло людям пройти через процесс самоосознания в достаточно короткий промежуток времени. Но достижение этой цели не происходило просто вследствие автоматического выполнения каких-либо действий. Он предлагал людям научиться делать нечто такое, что несмотря на кажущуюся простоту являлось достаточно сложным предметом для познания. «Для этой внутренней подготовки необходимо выполнить определенные полезные действия, на которые способен каждый, но большинство, однако, этого не делают. Временами некоторые могут выполнять их интуитивно, но всё же высока вероятность, что они никогда не смогут повторить их преднамеренно, в полной мере осознавая их важность. Одни люди учатся этому тайному способу достаточно быстро, другим требуется несколько недель или месяцев терпеливого ожидания.»

Сейчас я процитирую выдержки из его шестиступенчатого руководства, так что вы сможете заметить, как его метод соотносится с процессом, который был описан ранними квакерами. И хотя, на первый взгляд, между ними есть заметная разница, я уверен, что со временем это впечатление исчезнет.

1. **Очищение пространства.** Для начала я попрошу вас установить молчание... Теперь я хотел бы, чтобы вы обратили внимание на то, что происходит внутри вас, на то, что вы можете уловить у себя в районе живота или груди. Отметьте про себя, что вы чувствуете *там*, задавая себе вопросы: «*Как я живу?*», «*Что является главным для меня в этой жизни?*». Попробуйте ощутить своё тело и позвольте ответам самим медленно достигнуть вас. Когда приходит что-то, что беспокоит вас, *не дайте этому глубоко тронуть ваше сознание*. Отстранитесь и скажите сами себе: «Да, это так. Я могу чувствовать это». Попробуйте создать некоторое пространство между собой и этими мыслями. Затем спросите у себя, что ещё вы чувствуете. Ждите и пытайтесь почувствовать это снова. Обычно это бывает одним и тем же.
2. **Расплывчатый образ.** Среди того, что пришло выберите одну личную проблему и сфокусируйтесь на ней. Не позволяйте ей тронуть вас. Отстранитесь от неё. Конечно, у этой проблемы может быть много различных граней – слишком много, чтобы обращать внимание на каждую из них. Но вы должны думать о всех них одновременно. Следите за той вашей частью, которой вы можете чувствовать всё это и именно там вы сможете понять, что именно представляет собой та или иная проблема...
3. **Умение управлять.** В чём смысл этого непонятного расплывчатого образа? Позвольте какому-либо слову, фразе или изображению предстать из него...
4. **Получение отклика.** Мысленно перемещайтесь между расплывчатым образом и полученным словом (фразой или изображением). Отмечайте про себя, как они откликаются друг на друга...
5. **Вопрос.** Теперь спросите себя: применимо ли полученное описание (которое вы назвали или изобразили у себя в голове) ко всей проблеме целиком? ... Оставайтесь вместе с расплывчатым образом до тех пор, пока не придёт нечто, принесённое с собой (душевные) изменения, небольшую «уступчивость» и освобождение.
6. **Обретение.** Доброжелательно примите то, что придет к вам вместе с изменениями.

Я нашёл, что выполнять эти инструкции достаточно несложно, нужно просто следовать тому, о чём говорится в книге. Впоследствии правда мне показалось это необычным, поскольку я выяснил, что большинство людей, практикующих «фокусирование», обучались этой технике от компетентных преподавателей. Впрочем, я, конечно же, был уже тогда вовсю втянут в использование примерно похожих техник. Так что, как только я попробовал эту новую технику, я понял, что могу легко следовать ей, и также то, что она работает. Я осознал для себя некоторые вещи, связанные с моей жизнью, которые не являлись для меня до того момента очевидными. Казалось, что эта практика хорошо сочетается с теми, что я уже использовал. Она даже помогала

усилить получаемый эффект. С чем именно это связано? Это техника не являлась духовной, как многие другие. Я посетил один семинар по «фокусированию», на котором научился создавать «расплывчатый образ» – мне действительно хотелось научиться этому, чтобы удовлетворить своё любопытство. Но если бы я захотел, я мог бы углубиться и дальше. Я мог фокусироваться на эмоциональной проблеме, на трудностях, возникающих с кем-либо при общении на работе, или на моем творческом кризисе при написании чего-либо. Имело смысл подумать о «фокусировании» как об инструменте или навыке, который можно было бы использовать при решении самых разных проблем: бытовых, творческих, моральных, эмоциональных или духовных.

Однажды я попробовал применить его в семейном кругу. Приближалось Рождество, и я почувствовал, что обеспокоен тем, что мои родственники вскоре соберутся все вместе, так как ранее подобные встречи зачастую сопровождались спорами и язвительными упреками. Поэтому я постарался посмотреть через свет на это своё ощущение, чтобы узнать его истинную природу. Я почти что физически мог чувствовать его в своем теле. «Что это?» – спрашивал я сам себя, и в моем сознании вырос один образ, больше напоминающий воспоминание о наших предыдущих подобных семейных встречах, на которых каждый из членов семьи требовал к себе внимания. Это было новым взглядом для меня. Я увидел только один признак, но этого хватило для того, чтобы я постепенно начал понимать их. «Почему каждый из них требует внимания?» Я ждал ответа, не пытаясь дать его себе самостоятельно. И вскоре мне открылась следующая картинка: все мы сидели в кругу и каждый требовал для себя любви других, в том числе я сам. И я уже знал, что нужно делать: попытаться понять их и предложить им в ответ любовь, которой им так не хватает. В итоге то Рождество я провел весело и без проблем.

Я также попытался разобраться в тех своих отношениях, что продолжали тревожить меня. До сих пор мне не хватало мужества для того, чтобы разрешить существующие в них противоречия. Теперь же я бы вдохновлен своим положительным опытом и мог использовать метод фокусирования для того, чтобы отстранённо и объективно взглянуть на суть вещей. Этот человек был по необъяснимым причинам агрессивен настроен по отношению ко мне даже тогда, когда ему требовалась моя помощь или когда я чувствовал, что он в ней нуждается. Но когда я в поисках решения взглянул на эту проблему в свете, ситуация изменилась. Я увидел (это снова был яркий и запоминающийся образ) раненого человека, разочарованного самим собой и своей жизнью, жаждущего любить и быть любимым. Образ был такой реалистичный, словно он находился в двух шагах от меня. Моё сердце вмиг открылось для него, и слёзы потекли из моих глаз. Мои собственные страхи насчет его агрессивности испарились, и вместе с ними спала «вуаль», которая была накинута на моё лицо и мешала мне разглядеть его таким, какой он есть на самом деле. С тех пор я никогда не думал о нём как раньше: лёд, сковывающий мою любовь, растаял.

Всё это сделало очевидным тот факт, что с моей стороны требуется прилагать несколько больше усилий, нежели просто уметь применять тот или иной навык. Необходимо искренне желать достижения целостности и исцеления, иметь решимость встретиться лицом к лицу с правдой, которая может оказаться болезненной, а также обладать готовностью противостоять своему эго, которому так хочется верить, что оно уже имеет ответы на все вопросы. Я должен был принять свои собственные желания и привить себе зависимость от источника света и жизни, лежащего за пределами известных мне рамок моей же собственной личности. Но когда в конце концов я сделал это, то был рад, что смог овладеть таким психологическим навыком. Это позволило мне установить связь с той частью себя, которая для меня самого являлась темным пятном, и «услышать», что она хочет сказать. Я думаю, Энн Вейзер Корнелл была права, когда сказала, что, пытаясь извлечь из своего сознания более потаенные мысли, «мы позволяем раскрыть всё богатство и глубину нашей души... Фокусирование – это процесс, во время которого мы осторожно слушаем своё тело, пытаемся уловить сообщения, посылаемые нам нашим внутренним «я». Это своего рода дань мудрости, накопленной внутри нас. Той, что даёт нам возможность выйти на новый уровень понимания, достичь которого мы сможем, лишь общаясь со своим телом».

И сейчас я считаю, что она была права, когда сказала, что «фокусирование – это самый быстрый известный мне путь узнать и принять правду о самом себе».

Таким образом, фокусирование может быть использовано в духовных целях. Как минимум, оно представляет собой важный ресурс для тех людей, которые хотят прикоснуться к мудрости, лежащей за пределами их привычного мировоззрения. Можно добавить при этом, что фокусирование во многом представляет собой переосмысление того, о чем уже говорили в своё время ранние квакеры. Они были способны делать в точности то же самое, что рекомендуют Гендлин и Корнелл и даже большее. Зачем же тогда нам фокусирование, если мы уже имеем такое наследие от ранних Друзей? Я часто задавал себе этот вопрос, когда сам или с другими квакерами экспериментировал, занимаясь квакерской медитацией. Теоретически, мы не нуждаемся в помощи других людей, так как нам достаточно «света Христа внутри нас». Но на деле она может нам потребоваться, потому что, как я открыл сам для себя, мы иногда испытываем трудности с достижением контакта со светом и не всегда можем оставаться связанными с ним. Многие Друзья говорили мне, что они пытались сделать то, о чем говорили ранние квакеры, но терпели при этом неудачу. Они не могли в полной степени расслабиться, не могли прекратить думать и выбросить мысли из головы. Они испытывали проблемы с толкованием полученных во время медитации образов и слов, или же не были в состоянии различать голоса, что начинали звучать у них в голове. Нам нужно научиться хорошо разбираться во всём этом, сидя в молчании и размышляя о чём-то важном. Мысли современных людей просто не настроены на внутренний «голос правды». И я уверен, что главная причина заключается именно в особенностях нашего времени.

В противовес традиционным укладам жизни современное общество зиждется на продумываемых заранее поступках и словах, на том, что мы выносим или выставляем в итоге на его обозрение. Мы, современные люди, должны всё держать под контролем. От этого зависит наша сила. Но в то же время это и ослабляет нас, так как нам сложно довериться тому, что ускользнуло из-под нашего контроля, или тому, что является трудным для рационального понимания. Мы становимся невосприимчивы к этому и иногда отвергаем даже само существование возможности действовать иначе. Принимая только сознательную часть себя, мы теряем контакт с тем, что лежит вне наших мыслей. Передавая себя власти разума, мы отдаляемся от нашего тела, воспринимая его как необходимую материальную оболочку, зачастую служащую лишь для того, чтобы испытывать удовольствие. И поэтому наш мозг всегда должен находиться в напряжении, занимаясь решением проблем, пытаться контролировать всё вокруг или выжимать максимум из этого мира. Это наше современное мышление не приемлет того, чтобы большинство людей являлись спокойными, смиренными и открытыми людьми. И оно не терпит отсутствия мыслей. Когда ему угрожает подобное освобождение или когда наступает молчание, оно ищет способы защитить себя с помощью образов, слов и звуков.

Я говорю все это не столько для того, чтобы выразить современному обществу своё осуждение, сколько для того, чтобы попытаться объяснить, почему мы, квакеры, также являясь современными людьми, имеем подобные проблемы в реализации нашей духовной практики. При этом, судя по всему, их не было у ранних квакеров. Когда им говорили хранить молчание и «представлять свет в своих мыслях», они были способны делать это; я не нашёл записей о том, чтобы кто-либо не справлялся с этим. И они могли заниматься этим часами напролет, особенно когда они встречались вместе «в молчании общества людей Господа». Почему это было возможно для них, но сложно повторить нам? Я могу только предполагать, что наши современные мысли переполнены словами и образами, которые преимущественно заносятся извне, не в последнюю очередь из телевизора и других СМИ, что в наших домах не осталось таких комнат, где мы могли бы насладиться полной тишиной и всецело освободиться от мыслей. Мы тратим так много усилий на то, чтобы овладеть навыками манипулирования с помощью слов и изображений, что совсем потеряли способность просто слушать.

Но всё же этому можно научиться. Как сказал Гендлин, у нас есть необходимая «экипировка», хотя мы ей зачастую и не пользуемся. Мы должны снова научиться пользоваться

ею, и именно здесь фокусирование может помочь нам. Я думаю, что мы можем использовать его следующими четырьмя способами:

1. уделяя внимание в первую очередь ощущениям нашего тела таким образом, чтобы мы смогли освободить свой мозг для нахождения других путей познания реальности. В этом случае мы сможем стать более осведомленными о том, что тревожит нас глубоко внутри – наше тело, похоже, лучше всего знает о наших переживаниях подобного уровня;
2. задавая вопросы самим себе или, скорее, свету внутри нас. При этом мы должны не позволять себе отвечать на них, используя доводы разума – это поможет нам выйти за пределы ограничений нашего рационального мышления и открыть для себя ту действительность, которую мы хотим узнать.
3. позволяя возникнуть чёткому слову или образу, которые должны проявиться в условиях ощущения полной осведомленности о происходящем – это не только оттачивает нашу способность понимать ситуацию, о развитии которой мы беспокоимся, но и также даёт нам «ключ» для того, чтобы мы могли в любое время возвращаться к ней во время медитации.
4. уделяя время обдумыванию того, что приходит к нам изнутри таким образом, чтобы мы могли впитать эту информацию и наложить её на наш опыт, а также для того, чтобы развеять те убеждения, на которые мы полагались до этого ввиду отсутствия понимания настоящей сути проблемы. Можно сказать, что это наше «да» реальности и, фактически, «подчинение правде».

4. Применение

В моём случае всё это было очень эффективно. Я смог взглянуть на различные аспекты своей жизни, которые были причиной моего беспокойства, и найти пути выхода, обнаружив, как минимум, возможности для следующего шага. Но эта работа над множеством моих собственных проблем оказала более глубокий эффект, нежели я мог предвидеть. Почти каждый вопрос я рассматривал в свете, снизойденном на меня, и таким образом смог увидеть свои предыдущие решения. Я смотрел на себя будто бы со стороны и стал словно полностью осведомленным о самом себе, о том, каким я был в прошлом, о собственном образе в той или иной ситуации. Во время одной из медитаций я смог почувствовать ощущение этого сильного самовосприятия, и тогда я решил спросить у света: «Не самолюбование ли это?» В качестве ответа я получил изображение яйца, тяжёлого, но хрупкого. Я был охвачен благоговением от увиденного. Это в точности соответствовало тому, что я представлял, думая о самом себе, однако, в чем никогда не имел мужества или ума себе признаться. Думая о себе, я был склонен идеализировать всё, что только мог. И моё самомнение до сих пор находилось под одной оболочкой вместе с идеальным образом самого себя. Эта оболочка была создана искусственно и скорее всего могла быть разорвана довольно легко. Но что это была за оболочка? Почему она была такой тяжёлой? Я взглянул на эти вопросы с помощью света, понимая, что нахожусь уже вне своей глубины, однако, я отчаянно нуждался в понимании происходящего. В этот раз мне не явились какие бы то ни было образы, я смог разглядеть только слово «страх». Моё представление о самом себе постоянно было пропитано страхом, и этот же страх блокировал моё самовосприятие как от остальной части меня, так и от других людей. Это «яйцо» теперь, казалось, плавало в пространстве, изолированное и одинокое. Поначалу я был очень обеспокоен этим – я чувствовал досаду и осознавал глупость своего положения. Но затем я заметил, что страх куда-то исчез. Я будто смотрел лишь непосредственно на хрупкого себя и мне не было страшно. Наоборот, я чувствовал уверенность в том, что теперь, после того как я повернулся лицом к правде, всё будет в порядке. Более того, просто стараясь объективно рассмотреть себя со стороны, я вступил в контакт с чем-то гораздо более весомым, чем я сам, более весомым, чем этот тщедушный «я», который думал, что является всем или, по крайней мере, тем, кто имеет большое значение. Я более не находился внутри того «себя», а разглядывал мир словно из какой-то внешней точки. Я был вне его границ, был свободным от его узких рамок,

но считался с реальностью, слившись с нею воедино. Свободный внутри себя и в отношениях с кем-то ни было! Я испытываю противоречивые чувства, пытаюсь описать это.

Излишне говорить, что старое испуганное эго стало пытаться отстоять само себя, но я испытывал слишком мощное вдохновение от того, что увидел в свете гораздо более глубокую правду, чем когда-либо до этого. Страх, который держал меня связанным и отделённым, или скорее заставлял меня чувствовать так, наконец, предстал передо мной в тишине и молчании, и свет растопил его снова (я шутливо думал о себе как о снеговике, который долго жил в условиях холодного и сурового мира, и что будто лед этого мира растаял вскоре после восхода солнца). Практика медитации, с которой я долго экспериментировал, показалась теперь очень простой. Я должен был лишь оставаться смиренным и спокойным в течение всего дня, занимаясь повседневными делами, после чего я мог обратиться к наставнику – моему глубокому «я», который показывал мне то, что я хотел узнать, и подсказывал, что мне нужно делать.

Во мне начало пробуждаться то, чего я искал все эти годы и нашёл. Но не так, как я этого ожидал. Я предполагал или по крайней мере надеялся, что открою некую идею, интерпретацию квакерской веры, которую я смог бы практиковать в дальнейшем. Но на деле вышло совсем наоборот. Я обнаружил новую практику, и впоследствии из неё выросла вера. Нельзя сказать, что я придумал новую веру: для этой новой практики в большей степени имел и продолжает иметь значение вопрос открытия себя тому, что уже существует внутри, вопрос принятия того, что предлагается и вопрос реагирования на то, что открывается. Эта вера уже была создана внутри меня чем-то более глубоким нежели моё сознание, но в то же время чем-то, что позволило обнаружить себя благодаря угрызениям совести, которые подсказывали мне, что со мной что-то не так. По мере того, как я реагировал на это, позволяя себе увидеть то, что на самом деле происходит в моей жизни, мне становилось известно о самообмане, который заставлял меня думать, будто я являюсь центром своего бытия и своего мира – и также о том, что моя жизнь была вплетена в реальность, находящуюся выше моего понимания, но которой я мог тем не менее доверять. Я использовал слово «Бог», чтобы показать, что моё бытие было дано мне чем-то таким, что не имеет ко мне никакого отношения, хотя мой разум справедливо подсказывает мне невозможность использования этого слова в рамках логического способа объяснения. Парадоксально, но я вынужден признать, что Бог является источником моей заново обретенной свободы и моего внутреннего удовлетворения.

Один из вопросов, которые я поставил перед собой в начале данного исследования, заключался в том, является ли моя квакерская вера достаточно глубокой и сильной для того, чтобы помочь решить мой внутренний кризис, который я переживал. И, если честно, в то время она таковой не являлась. Но теперь, после продолжительного периода борьбы, я могу ответить на этот вопрос утвердительно. Причиной этого является не просто укрепление моей веры как таковой. Дело в том, что я пришёл к осознанию того, насколько глубокой и сильной является квакерская вера сама по себе. Моему взору предстало богатство традиции, которую я раньше рассматривал как относительно бедную. Что я должен был делать дальше, являлось очевидным. Я должен был поделиться своим опытом и пониманием с остальными. В частности, я должен был рассказать квакерам о своих открытиях в квакерской традиции, о богатствах внутреннего мира и о тех знаниях, которые мы можем найти внутри себя здесь и сейчас. Но в то же время оставались открытыми некоторые вопросы. Как много из того, что я открыл, было приемлемо лишь для меня? Будет ли моё понимание подходить для других квакеров? И будут ли эти медитативные практики работать для них так же, как они работали для меня? Особенно в том виде, в котором я использовал. Придётся ли им как-то адаптировать их для себя? Я понимал, что на эти вопросы можно найти ответ, только поделившись своим открытием с другими. И поэтому использование этих техник другими квакерами будет таким же экспериментальным, каким оно было в своё время для меня.

Одна из первых попыток поделиться своим пониманием была сделана на собрании Друзей в Германии в апреле 1996 года. Меня попросили выступить в Бад-Пирмонте с темой «Квакерская индивидуальность», вкратце рассказав о том, что я описывал в своей книге *Wo Worte enden*. В той

речи я предлагал нам, квакерам, переосмыслить значение нашей уникальной практики. Нашу неповторимость определяет не общий набор убеждений, а именно общая практика: молчаливое ожидание, готовность быть ведомыми, отказ от использования насилия и так далее. Я описал практику самых первых квакеров, объясняя, что и почему они делали, и рассказывая о том, какие из их техник мы могли бы использовать сегодня. Я считал, что моё объяснение будет достаточным для того, чтобы убедить остальных Друзей. Я предложил присутствовавшим группам, встретиться после лекции, чтобы обсудить вопрос «Является ли практика ранних Друзей актуальной сегодня?» Когда они впоследствии рассказывали об итогах обсуждения всему собранию, один Друг признался: «Наша группа не смогла ответить на этот вопрос – ведь как мы можем узнать, работает ли эта практика, до тех пока не попробуем её?» Я был обескуражен таким ответом. Это замечание было совершенно справедливым, и я признал это тогда, однако, не смог при этом предложить им сделать что-либо ещё.

Я вернулся домой, думая над возникшей задачей и она оставалась со мной на протяжении нескольких месяцев. Я не должен был ожидать того, что Друзья смогут разглядеть уместность описанной практики, просто выслушав мой рассказ о ней. Для начала они должны были опробовать её на себе. И это как раз то, что эта практика требует: каждый человек должен открывать свет индивидуально для самого себя, так как он освещает те проблемы, что присутствуют непосредственно в его собственной жизни. Но как им лучше сделать это? Достаточно ли будет объяснить, что делали ранние Друзья, и предложить им сделать то же самое? Возможно. Но я уже пытался так поступить в своём случае и обнаружил, что это достаточно непростая задача, по-крайней мере, если начинать именно с неё. Может быть мне стоило бы рассказать им о своих собственных экспериментах и о моём открытии нового, более современного способа «ожидания в свете»? Да, этот вариант был бы предпочтительнее первого, но ещё лучше было бы, если бы я смог организовать для них медитацию, после чего мы бы обсудили полученные ощущения. Это должен был быть формат семинара, на проведение которого необходимо было выделить целиком какой-либо день или выходные, когда мы смогли бы сделать всё, что захотим, и как следует высказаться. Я уже бывал на подобных мероприятиях и знал, как полезны они могут оказаться в процессе приобщения людей к тому или иному опыту, хотя сам я никогда не организовывал их. Всё это выглядело как рискованный эксперимент – предлагать другим людям потратить своё время на нечто не совсем понятное для них! Однако другого выхода я не видел.

Первую свою попытку сделать это я совершил на Общем собрании Друзей в Англии в сентябре 1996 г. После разговора о ранних квакерах я собрал около 120 Друзей, согласившихся поучаствовать в «эксперименте со светом», чтобы посмотреть, смогут ли они ощутить свет так, как это делали ранние квакеры. Я взял за основу четыре шага, которые они описывали в своих трудах: сначала думать о свете, затем открыть сердце, ожидать в свете и, наконец, подчиниться правде. Также я позаимствовал несколько советов Юджина Гендлина, которые тот давал, описывая процесс фокусирования. Именно те советы, которые я нашёл полезными для себя в своей собственной практике. В результате получилось шестиступенчатое руководство по квакерской медитации. Длительность одного сеанса поначалу составляла 30 минут, но затем я увеличил её до 40, когда понял, что требуется больше времени. На каждый шаг отводилось 5 минут. В начале каждого шага необходимо было прочитать пару предложений, затем наступало молчание, в котором Друзьям должны были постараться получить для себя какой-либо совет. Пошагово это выглядело следующим образом (я процитирую текст, который я использовал тогда. Полный текст руководства по медитации приводится в Приложении 1 «Для самих себя»):

1. **Расслабьте тело и разум...** Позвольте себе стать максимально восприимчивыми. (Пять минут тишины)
2. В этом восприимчивом состоянии разума **позвольте проявиться тому, о чём вы беспокоитесь больше всего.** Спросите себя: «Что на самом деле происходит в моей жизни?» Но не пытайтесь ответить на этот вопрос... (молчание).
3. Теперь **сфокусируйтесь на одной конкретной проблеме**, на одной вещи, которая заставляет вас беспокоиться. И постарайтесь осмыслить её полностью...

4. Теперь спросите себя: **«Почему всё выходит именно так?»** ... Ожидайте в свете до тех пор, пока не увидите ответ. Позвольте ему открыться вам.
5. Когда ответ придёт, **примите его с благодарностью**... Доверьтесь свету. Примите его и подчинитесь ему... И он покажет вам выход.
6. Как только вы примите ту правду, что зародилась внутри вас, вы начнёте **чувствовать разницу**... Принятие правды о себе принесёт мир вашему сознанию.

В этих шагах содержатся уже описанные мной четыре ступени, а также способ их преодоления, адаптированный под те трудности, с которыми сталкиваются современные люди. Также я учёл здесь особенности процесса «фокусирования». Я уже советовал вам начать подмечать всё, что доставляет вам какое-либо беспокойство, особенно те вещи, которые всплывают в сознании, когда, будучи в расслабленном состоянии, вы спрашиваете: «что на самом деле происходит в моей жизни?» Имея такой список, вы сможете выбрать один конкретный вопрос для фокусирования и в идеале попытаться разглядеть суть проблемы, которая вас тревожит. Ваше сознание словно видекамера, которая фокусируется на интересующих оператора деталях и снимает только то, что необходимо. И когда вы выясните что вас беспокоит, попробуйте сфокусироваться на этом, чтобы определить причину тревоги. Обычно это помогает узнать о себе нечто такое, к чему нужно повернуться лицом и принять. Это и будет следующим шагом. Сделав это, отметьте про себя своё самочувствие, так как именно оно должно подсказать вам, решена ваша проблема или нет. Если да, вы будете чувствовать себя необыкновенно хорошо, однако, если нет, то чувство беспокойства будет продолжать оставаться с вами. В любом случае, вы обретете некоторую уверенность.

Таковы были цели процесса, через который я предлагал пройти. Результаты того собрания Друзей были весьма ощутимыми. Это было видно по их лицам, на многих из которых были слёзы, а некоторые выражали глубокое потрясение. Другие встали со своих мест, чтобы сказать о том, что они обрели понимание и ясность той проблемы, что сильно тревожила их. Они спрашивали, сможем ли мы встретиться снова в свободное время и провести ещё одну медитацию, чтобы на этот раз иметь возможность более подробно рассказать о своих ощущениях и переживаниях. И после перерыва на обед мы, 34 Друга, собрались снова в отдельной комнате и опять прошли через описанные шесть ступеней. Один или двое очевидно испытывали некоторые трудности, но большинство смогло получить реальную пользу от этого процесса. Я отчётливо запомнил двух Друзей, которые подробно описали свои ощущения. Один из них рассказал мне о своих плохих отношениях, складывающихся на работе, которой он посвятил 15 лет своей жизни. Но теперь свет показал ему, что происходит на самом деле и он осознал, что может сделать, чтобы изменить ситуацию. В первый раз за пятнадцать лет он почувствовал свою свободу от бремени того места. Другая женщина рассказывала о её новом Собрании, где она не чувствовала себя уютно. Ей казалось, что она была холодно принята там. Однако сейчас, в молчании, в процессе медитации ей открылись слова «ты сейчас обороняешься», и она не могла понять, что ей теперь делать. Далее произошло то, что удивило меня. Пара других Друзей предположили, что «услышанное» ею во время медитации является весьма важным, так как это во-многом объясняет холодный прием, который она получила. «Ох, – сказала она, – я была слишком закрытой, и поэтому они не смогли приблизиться ко мне? Теперь я понимаю это». Так я понял, что Друзья могут помочь друг другу в понимании того, что свет показал им.

Когда я возвращался домой после этого собрания, я понял, что должен посвятить себя этой работе. Оказалось возможным научить других этой практике, она действительно помогает людям открыть свет внутри себя. И люди, как выяснилось, могут помогать друг другу лучше понимать то, что он хочет показать. Я много путешествовал следующие три года: по Британии и многим европейским странам, давая лекции, выступая с тренингами и семинарами, обучая людей этой практике. Друзья по всей Европе были очень заинтересованы в том, чтобы послушать мою лекцию о ней, и желали сами попробовать её.

Но не все. Везде, куда бы я ни приехал, я встречал тех, кто очень критично относился к тому, что я говорю, и я думал, что очень важно попытаться понять их. Оглядываясь назад, я могу разделить все возражения на три вида:

1. эта практика слишком новая; 2. она слишком глубокая; 3. она недостаточно глубокая. Первый пункт не вызывал особого беспокойства. Те, кто считал, что эта практика «слишком новая», в основном показывали, что они счастливы, используя ту практику, которая у них уже есть. Это могли быть еженедельные молитвенные собрания или других формы медитации. Некоторые пожилые люди также признавались, что видели во всём этом нечто совершенно отличающееся от привычных им техник. Но в любом случае это был их выбор – не пытаться пробовать этот «новый» подход.

Вторая причина была более серьёзной. Согласно ей, является нездоровой практикой концентрировать всё своё внимание на себе же и копаться в сокровытых глубинах собственного «я». Кто знает, что мы сможем обнаружить там? В любом случае, это якобы эгоистично – думать о себе вместо того, чтобы заботиться о других. Суть квакерского подхода, говорили некоторые, противоречит этому – нужно забыть о себе и думать о других. Я мог бы согласиться, что есть определённая опасность или, скорее, ощущение опасности того, что использование данной техники приведёт к некоторой заикленности на себе. Однако подобных ощущений не испытывал ни я, ни те, кто в итоге поняли и смогли принять эту практику. Наоборот, она помогла нам освободиться от чувства самоозабоченности в целом, ибо ей удалось избавить нас от тех беспокойств, которые являлись его причинами. Разумеется, в этой практике мы начинаем с того, что фокусируемся на себе. Но мы делаем это в надежде, что в этом случае мы сможем избавиться от тех ощущений и иллюзий, которые делают нас нечуткими по отношению к другим людям. И в конечном итоге в дальнейшем мы можем более эффективно уделять своё внимание другим. Но в и случае тех немногих Друзей, которые высказали это возражение, присутствует не столько забота о других, сколько переживание о самих себе. Что они увидят, если прямо посмотрят на свою реальную жизнь, или более того, на те секреты, которые они прячут от самих себя в своем сердце? Смогут ли они справиться с этим знанием или же сойдут с ума от открытого? И неужели нам не нужны эксперты в этой области?

Я лишь хочу сказать, что эти возражения были высказаны теми людьми, которые даже не пытались опробовать на себе эту практику и при этом придумали какую-либо причину не делать этого. Те же, кто попробовал её, вскоре приходят к пониманию, что медитация не представляет для них никакой опасности. А свет, который показывает правду, в то же время даёт им силу принять её и силу жить с ней дальше, что в любом случае является самым правильным выбором. Если бы они имели у себя на вооружение лишь обычные для человека качества, раскрытая полностью правда действительно могла бы напугать их или выбить из колеи. Но у них есть ещё кое-что. Они сознательно могут отключить свой разум и воображение, чтобы принять её объективно и хладнокровно, что позволит вступить в игру божественному началу внутри них. Однако даже несмотря на это можно испугаться увиденного. Это, как мне кажется, и есть главное препятствие для некоторых людей. Тем людям, что боятся этого, я могу предложить попробовать медитацию, решая ту проблему, что не вызывает у них сильного беспокойства. Тогда они смогут получить уверенность для следующей попытки, но в этот раз, думая о чем-то более серьёзном. Если некоторые Друзья всё равно переживают и, возможно, являются эмоционально или психологически хрупкими, им следует быть более осторожными. Они, конечно, могут сделать великое открытие благодаря практике или получить некоторое исцеление (я уверен в этом), однако, это всё же рискованно для них – начинать практиковать медитацию самостоятельно. Будет лучше, если они будут делать это с теми из Друзей, кто сможет им помочь, или, лучше всего, с психологом, который с симпатией относится к медитативному подходу. Ощувив поддержку и почувствовав уверенность в первый раз, в дальнейшем они смогут практиковаться самостоятельно. В любом случае для большинства из нас – являемся ли мы хрупкими эмоционально или наоборот сильными – процесс открытия правды и борьбы со страхом является долгим и нелегким.

Согласно третьему возражению, эта практика не является достаточно глубокой. Фокусируясь на всевозможных «проблемах нашей жизни», гласит оно, ошибкой будет противостоять таким по-настоящему фундаментальным свойствам нашей сущности как гордость и эгоцентризм. Только когда мы освободим себя и сдадимся Господу, мы будем в состоянии ощутить свет, который покажет нам нашу жизнь. Это точка зрения принадлежит Друзьям, которые уже успели попробовать другие способы духовного просвещения, в которых «сдача себя» – это действительно главное требование, как, например, в индийской адвайте или в японском дзене. Когда Друзья говорят так, это значит, что чаще всего они уже пробовали медитировать, например, на каких-либо семинарах, и что опыт, который они получили, оказался полезным, но недостаточно глубоким. Я вынужден признать возможность этого. И мне жаль, если это заставило их остановиться на достигнутом. Сорок минут медитации на семинаре являются по сути только лишь началом пути. Если был достигнут хоть какой-то позитивный результат, необходимо продолжать регулярно практиковать эту технику. Поскольку вы постоянно будете решать различные вопросы, которые есть в вашей жизни, переходя от более простых к более сложным, вам откроются в конце концов ваши самые глубинные мысли и чувства. Вы сможете двигаться ровно в том темпе, который вас будет устраивать, чтобы наконец достигнуть искомой цели. И это в моём понимании вполне соответствует духу квакерского пути.

Однако, как показали описанные выше критические замечания, даже в случае полного разрешения недопонимания, однодневный семинар – это не самый лучший вариант для знакомства с данной практикой. Есть такие люди, хоть их и немного, которым требуется более подробное разъяснение, более детальная дискуссия или же просто больше времени для медитации. Другим необходима поддержка небольшой группы друзей для того, чтобы начать действовать. В таких случаях требуется скорее целая неделя, нежели один день. Мы проводили подобные недели дважды и, надеюсь, сможем повторить снова. Также Друзья могут сами формировать небольшие группы для того, чтобы регулярно заниматься медитацией и при этом поддерживать друг друга. При этом создание таких групп даёт возможность для шага вперед.

Это направление развития кажется настолько правильным, что я рекомендовал бы формировать подобные группы света всем, кто интересуется этой темой. Так и поступили многие последователи данной практики, поэтому всё выглядит так, будто эти многочисленные группы образовались спонтанно. На самом деле это вполне соответствует уровню той духовности, что мы пытаемся постичь. Ведь мы не имеем ни наставников, ни гуру, ни священников. Единственное, что нам необходимо это другие люди, с которыми мы можем поделиться тем, что происходит внутри нас, и которые могут помочь лучше понять то, что нам требуется сделать. Конечно, эта взаимная потребность друг в друге является главной причиной, по которой квакеры с самого начала стали собираться вместе. Однако современные Собрания не часто практикуют подобный формат обсуждения столь интимных аспектов нашей жизни и не всегда позволяют людям полностью раскрыться перед самими собой. Для того, чтобы делиться мыслями абсолютно честно и проявлять сострадание, Друзьям нужно очень хорошо узнать друг друга, строя отношения на полном доверии. И этого гораздо легче достичь в рамках небольших групп, где каждый заинтересован в том, чтобы найти для себя правду, являясь при этом открытым с другими и строго соблюдая конфиденциальность.

Аннотация [прим. ред.]

То, о чем говорится в этой книге, первоначально было прочитано Рексом Эмблером в лекции на Германском годовом собрании в Кери в октябре 2001 года.

Эта книга описывает «мой личный опыт медитации, описание которой я почерпнул у ранних Друзей». Также она рассказывает «про историю этого открытия и про то, как я пытался внедрить эту практику в свою жизнь, постепенно совершенствуя её методы». В трактате Фокса 1653 года

Рекс Эмблер обнаружил чёткое описание процесса медитации и продолжил детально изучать его, приспособив и развивая для целей собственного использования. В дополнении «Руководство по медитации для семинаров и групп Света», он выделяет в этом процессе несколько шагов, которые основываются на предложениях ранних квакеров, но обличены в более удобный для современного человека формат.