



ПРЕДИСЛОВИЕ

Сто человек на протяжении десяти лет вместе разбирались в том, кто они на самом деле и почему живут именно так, а не иначе — мужчины и женщины разного возраста, из разных культур и социальных слоёв. Они пришли к выводу: причина того, что мы не знаем себя, кроется в нашей незавершённости. Природа доводит нас лишь до определённой точки и бросает на полпути — точно так же, как она даёт нам пшеницу, но не хлеб, молоко, но не масло, виноград, но не вино. Если земледелие завершает то, что начала природа, значит, должен существовать метод внутреннего возделывания, способный завершить самого человека.

Опираясь на эту идею, мы обратились к учениям — древним и современным, известным и почти забытым, дошедшим до нас через литературу, искусство, архитектуру и народные традиции — и проверяли каждое из них на практике. Если метод работал — мы его брали. Если нет — откладывали. В итоге огромный пласт работы над собой был сведён к двенадцати ключевым практикам, каждая из которых направлена на конкретный аспект нашей незавершённой природы. Так появился *Старый Новый Метод*.

В этой книге собраны эти практики, живой опыт людей, которые их применяли, забытые учения, обретающие новую жизнь и меняющие судьбы, а также история о том, как я сам оказался втянут в это дело



Январь

Школьная работа января направлена в три стороны: назад - в прошлое, вперед - в будущее, и прямо – в настоящее, на нас самих. Эта средняя грань (лицо) будет нашей отправной точкой. Основная идея «внутреннего фермерства (земледелия)» заключается в том, что мы можем коренным образом изменить свой образ жизни. Но прежде чем мы сможем измениться, мы должны признать, что то, какими мы являемся сегодня, является результатом всех наших прошлых действий. Завтрашний день будет другим, только если мы изменимся сегодня. А изменение сегодняшнего дня - это не просто неудовлетворенность собой в настоящем. Нам придется стать гораздо более конкретными и спросить себя: «Что произошло вчера, что сделало меня тем, кто я есть сегодня?»; «Что я могу изменить сегодня, чтобы завтра стало другим?»; «Какой должна быть моя цель?»

Само по себе наше пребывание здесь не свидетельствует о какой-либо цели. Просто находясь здесь, мы подобны прохожим, бесцельно ступающим на участок земли, а не обрабатывающим его. Таким образом, важность цели должна быть осознана нами с самого начала нашей работы, а затем постоянно учитываться на протяжении всей работы, как это было подчеркнуто человеком, который сыграл важную роль в моем знакомстве с «внутренним земледелием».

На этой работе встречаешься со многими людьми, с которыми обычно не пересекаешься из-за различий в происхождении, поколениях или жизненных обстоятельствах, и никакой другой сценарий, кроме внутренней работы, вероятно, не свёл бы меня с **Мо** так близко. **Мо** был старше меня более чем на поколение, но обладал энергией человека вдвое моложе. Наша связь росла и углублялась в ходе многочасовых дискуссий, в течение которых он выстраивал сложные взаимосвязи между древними учениями и повседневными проблемами. Даже после десяти лет практики он сохранил

заразительный энтузиазм человека, впервые столкнувшегося с этими идеями, и этот восторг неизменно передался его слушателям. **Мо** так настаивал на *ясности цели*, что вся его жизнь стала для нас уроком, хотя мы осознали это только задним числом.

Мо всегда мог подобрать подходящую цитату к нужному случаю. “Маймонед говорит вот что...” - авторитетно заявлял он, откидывая со лба седые волосы, и в его глазах сверкал огонек открытия, а затем плавно переходил “...и посмотрим, как это соотносится с тем, что говорит рабби Гилель, как учит Мишна”. Независимо от того, насколько древними были источники, которые он цитировал, он говорил о них в настоящем времени, как будто только что услышал их ранее в этот день. Что поразило меня еще больше, так это то, что наши беседы начинались с теории и заканчивались практическими советами о том, как мне следует пить свой утренний кофе, или как ехать на работу, или как справляться с семейными разногласиями. Я остро нуждался в том, чтобы изменить себя, поэтому превращение теории в практические инструменты нашло мощный отклик. Мой энтузиазм, в свою очередь, придал сил **Мо**; он черпал жизненные силы, наблюдая, как в глазах молодого практикующего зарождается понимание, и, естественно, чувствовал ответственность за то, чтобы помочь мне заложить прочный фундамент для моей собственной работы. «Никогда не теряй из виду свою цель, - неоднократно убеждал он меня, - и даже если то, что удерживает тебя здесь, со временем изменится, твердо помни, *зачем ты здесь*».

Так что же побудило меня заняться «фермерством» самому?

Меня охватила парализующая бесцельность. Только что закончивший среднюю школу, с перспективой получить высшее образование, определиться с карьерными требованиями и включиться в семейную жизнь, я чувствовал себя так, словно попал на огромную фабрику, где людей перерабатывают в социально приемлемые продукты только для того, чтобы в конце выбросить. Но какова была цель, стоящая за этим испытанием? Старшие отмахивались от моих опасений как от ребяческих и неуместных, но, с моей точки зрения, они всего лишь продвинулись дальше по конвейеру, чем я, их грани сгладились, а вопросы притупились. Их оцепенение усилило мою настойчивость; если я сейчас сдамся заводской реальности, кто может гарантировать, что я когда-нибудь снова узнаю оборудование таким, какое оно есть? Поэтому, прежде чем встать на конвейер, я решил узнать, что находится за стенами фабрики, даже рискуя остаться за бортом.

Религия, духовность, психология и философия были очевидными темами, к которым стоило обратиться, хотя я не нашел в них ничего, что могло бы меня убедить и утешить. Они кружили вокруг фундаментальных вопросов, вероятно, давая мне возможность лучше сформулировать мои опасения, фактически не затрагивая их. Более того, люди, с которыми я сталкивался в этих областях — ученые, практики, верующие, — поражали меня своей странной

оторванностью от собственных учений, обладанием знаниями, которые они, казалось, были неспособны применить в жизни. После нескольких месяцев поисков стало ясно, что если и существуют какие-то ответы на мои глубинные вопросы, то они лежат за пределами обычного исследования. Тем не менее, я не отчаивался и продолжал подозревать, что истинные ответы на вопрос о смысле жизни по какой-то причине скрыты.

После года кропотливого чтения, посещения лекций и встреч с людьми я обратился к необычной группе в качестве последнего средства. Небольшая по численности, но удивительно разнообразная, она не придерживалась какой-либо одной традиции. В отличие от других групп, с которыми я сталкивался, придерживающихся, как правило, определенного подхода - буддизма, недвойственности, эзотерического христианства, осознанности или какого-либо другого пути, - эти практикующие свободно черпали информацию из любого источника, который оказывался полезным. Древние учения суфиев соседствовали с христианским мистицизмом, каббалистические прозрения сливались с индуистской философией, но при этом ничто не казалось эклектичным или рассеянным. Они обладали необычной способностью извлекать живую суть из этих разнообразных традиций и превращать её в практические инструменты для повседневной работы. Их знания оставались жизненно важными, а учение продолжало развиваться благодаря непосредственному опыту каждого практикующего.

Впервые за время своих поисков я столкнулся с людьми, которые были по-настоящему погружены в свою практику и в то же время свободны от груза догматизма. Они не просто повторяли унаследованную мудрость или говорили, опираясь на авторитет какого-то гуру. Они делились знаниями, полученными в результате собственных проверенных усилий. Некоторые из наиболее опытных практикующих продемонстрировали глубину, которая привлекла меня. Они показались мне настоящими людьми, неподдельными собеседниками, людьми, на которых я мог бы стремиться стать похожим. Они могли видеть меня насквозь и давать советы, о которых я никогда раньше не слышал. Именно там я встретил **Мо**.

На оживленном лице **Мо** виднелись морщины человека, который жил полной жизнью и глубоко задумывался. Он был сдержан в своих поступках, но непрекращающиеся звонки его телефона свидетельствовали о том, что он справлялся со сложными обязанностями. У такого молодого человека, как я, всегда было ощущение, что кто-то прерывает что-то важное или отнимает у него слишком много времени. Тем не менее, **Мо** неизменно подходил к своим вопросам с неторопливым вниманием. Поэтому, когда он спросил меня о моей цели, я почувствовал одновременно и страх, и желание дать четкий и хорошо сформулированный, как мне казалось, ответ: «Я хочу вести осмысленную жизнь. Я не против усердно трудиться, если это послужит высшей цели».

«Ты не против усердно трудиться ради высшей цели», - медленно повторил **Мо**, откидываясь на спинку стула и устремляя на меня пронзительный взгляд. «Это уже очень хорошо. *Если я работаю только для себя, то кто я такой?*» - спрашивает раввин Гиллель в "Пиркей Авот". Но это само по себе ничего не даст. Вы должны научиться работать *разумно*. Вы должны разбить свою цель на более мелкие и выполнимые задачи, а вести осмысленную жизнь — это очень большая цель. Прежде чем стать полезным чему-то большему, чем ты сам, тебе придется стать *надежным* (он сделал ударение на этом слове). Тебе придется заниматься методичным изучением самого себя. Это должно быть вашей целью. И в этом мы можем вам очень помочь.» Он помолчал, затем добавил с ударением: - «*Если я не буду работать на себя, кто будет работать на меня? И если Я существую только для себя, кто я такой? А если не сейчас, то когда?*»

«Запишите свою цель на листке бумаги и положите его в карман — *прямо сейчас*». Он полез в свой портфель, вырвал страницу из блокнота, дал мне ручку и наблюдал, как я записываю свою цель. «Хорошо. Теперь поставьте будильник так, чтобы он звонил каждые два часа. Когда он зазвонит, достаньте этот листок и ознакомьтесь со своей целью. Через несколько дней сообщите мне, как эта цель звучит для вас в течение дня. Соответствует ли она вашим ожиданиям? Нужно ли ее еще раз уточнить? Или, возможно, это не ваша истинная цель?»

Не только **Мо** оказал на меня влияние в те первые годы становления. Это была целая группа практикующих, работавших в тандеме, каждый из которых приносил свой уникальный опыт и точку зрения. Я учился на примере, и не всегда на хорошем примере. Сближение с другими практикующими открыло мне глаза как на их мудрость, так и на их недостатки. Постепенно я осознал, что люди, которые практикуют это учение, являются его наиболее действенными уроками. Это само учение, его лучшие книги и наиболее убедительные свидетельства. И они принадлежали к удивительно разным слоям общества, бросая вызов стереотипам большинства групп по интересам, с которыми я сталкивался ранее. Здесь я мог встретить рациональных скептиков рядом с эмоциональными энтузиастами, успешных предпринимателей рядом со скромными поденщиками, тех, кто стремится к материальному благополучию, и тех, кто отрекся от него, бывших заключенных рядом с образцовыми гражданами. И все же их разное происхождение было несущественным, потому что, несмотря на их различия, каждый из них, как и я, зашел в жизненный тупик. Каждый заблудился в лабиринте, из которого не позволяли выбраться ни их усилия, ни общепринятые знания. В отчаянных поисках выхода они притягивались из самых отдаленных уголков человеческого опыта, чтобы сойтись на одном и том же пороге.

Сложенный **Мо** листок бумаги в моем кармане, стал для меня не просто лакмусовой бумажкой для достижения цели. Я катал его между пальцами в течение всего дня, как талисман, его присутствие напоминало мне - У меня была внутренняя задача, выходящая за рамки

того, чем я занимался внешне. Когда я разворачивал и перечитывал его каждые два часа или около того (как просил меня **Мо**), я столкнулся лицом к лицу с фундаментальной проблемой, с которой сталкиваются все, кто занимается внутренним земледелием: иллюзией, что я был единым целым. Если бы я был единым, то у меня была бы четкая и постоянная цель, которая всегда бы была моим главным желанием. Но могу ли я сказать, что цель жить полноценной жизнью была на первом плане в моей голове каждое мгновение каждого дня? Мне было не только трудно сформулировать точно, чего я хотел, но эта цель сильно менялась от момента к моменту. «Я хочу независимости», «Я хочу безопасности», «Я хочу волнения», «Я хочу покоя», «Я хочу, чтобы мной восхищались», «Я хочу, чтобы меня оставили в покое». У меня было много разных целей, и если бы я записал их и сравнил со своей подборкой, то столкнулся бы с неприятным фактом, что достижение некоторых из них невозможно без ущерба для других. У меня было множество целей. Мой внутренний участок состоял из отдельных частей, некоторые из которых были безразличны друг к другу, а некоторые даже конкурировали друг с другом.

Поэтому ведение «внутреннего земледелия» должно начинаться с объективного изучения наших посевных площадей такими, какие они есть, со всем их разнообразием и недостатками. Практикующему выдается карта, на которой обозначены несколько участков для самостоятельного изучения. В контексте января мы посещаем (или пересматриваем) самое фундаментальное разделение нашего существа, наше разделение на три независимые части или тела, которое лежит в основе нашей множественности. Эти три тела объединяются при нашем рождении и остаются вместе до конца нашей жизни. Они расстаются после нашей смерти. Вынужденные сожительствовать, они, тем не менее, остаются самостоятельными на протяжении всей нашей жизни, со своими собственными потребностями, желаниями и побуждениями. Каждый из нас реагирует на разные триггеры и сталкивается с разными ограничениями. Чтобы вести работы по «внутреннему земледелию», мы должны подходить к своей психологии как к психологии группы, ибо до тех пор, пока мы пребываем в иллюзии единства, мы постоянно совершаем ошибку, удовлетворяя потребности одного организма за счет двух других.

Эти три тела - наше *Физическое тело*, *Сущность* и *Личность*.

Черты и особенности нашего физического тела на первый взгляд кажутся очевидными: один человек высокого роста, а другой невысокий; один быстрый, другой медлительный; у одного кожа темнее, у другого светлее. Но наряду с этими очевидными чертами есть множество более тонких потребностей, желаний, импульсов и установок, глубоко укоренившихся в физическом теле, которые влияют на нашу психологию и требуют детального изучения.

Сущность - это жизненная сила, которая оживляет наше физическое тело. Это гораздо больше, чем просто жизненная энергия; это источник наших врожденных влечений, склонностей и талантов.

Термин Сущность означает концентрированную сердцевину вещи, подобно эссенции цветка или эфирного масла; невидимую, но безошибочно узнаваемую. Точно так же, как эти эссенции отражают фундаментальную силу своего источника, так и наша сущность содержит концентрированные семена нашей индивидуальности. Одного человека тянет к природе, другой преуспевает в изучении языков, третий прекрасно ладит с людьми. Эти и многие другие врожденные особенности, проявляющиеся в раннем возрасте и сохраняющиеся на протяжении всей жизни, являются неотъемлемыми чертами характера.

Личность начинает формироваться через несколько лет после нашего рождения в ответ на требования окружающей среды. Наша сущность никогда не сможет естественным образом соответствовать культуре и времени, в которые мы родились, поэтому мы вынуждены покрыть ее адаптируемым слоем. Этот слой становится толще по мере того, как мы сопротивляемся диктату общества, в первую очередь с помощью подражания и образования. Это незаменимая одежда, полезная для нашего нормального функционирования в обществе, пока она хранится в балансе с нашим физическим телом и Сущностью.

Однако, такой баланс никогда не достигается естественным образом. Природа наделяет нас тремя составляющими, но никогда не дает нам возможности развить их гармонично. По разным причинам, не зависящим от нас, одна часть всегда растет за счет двух других, подобно заброшенной земле, на которой одни растения и животные неизбежно доминируют над другими. Чаще всего Личность перерастает свою полезность в качестве защитного покрова и берет верх над Сущностью. Он (покров) становится настолько плотным, что не дает Сущности дышать и останавливает ее развитие. Время идет - наше физическое тело стареет, наша Личность продолжает демонстрировать зрелость, но наша Сущность остается заключенной в детстве. Мы кажемся взрослыми, оставаясь внутренне инфантильными, робкими и неуверенными в себе.

Если наша Сущность слишком долго подавляется, она впадает в своего рода кому и больше не играет активной роли в нашей жизни. Мы продолжаем существовать, но течение нашей жизни имеет мало общего с нашими врожденными склонностями. Мы становимся заимствованными конструкциями, шаблонами, созданными общественными традициями. В тех редких случаях, когда Сущность переживает это удущье, ее боль пробивается сквозь толстый слой Личности как слабый зов совести. Мы испытываем муки потерянности, пустоты и незавершенности. Мир предлагает нам свои развлечения, но за ними скрывается грызущее чувство, что должно быть что-то большее. Бессильная перед лицом внешних воздействий, наша Сущность, тем не менее, способна признать это бессилие перед самой собой. Пережив годы заточения, она больше не может выносить его. Наше прошлое - сплошное притворство, наше будущее не сулит

ничего хорошего. Мы испытываем сильное побуждение что-то сделать со своим состоянием прямо сейчас, пока не стало слишком поздно.

Этот таинственный импульс может исходить из сущности человека любой расы, пола или возраста и объясняет, почему такая разнообразная группа людей стремится заниматься «внутренним фермерством». Подросток устает бунтовать, бизнесмен утомляется гнаться за успехом, холостяк начинает видеть призрачность своей свободы, а родители устают притворяться, что знают, что хорошо для их ребенка. Наша Сущность не может вести войну против сил искусственности, которые держат ее в подчинении, но она может признать свое рабство, и это признание пробивает первую брешь в броне нашей Личности.

«Это разделение было известно давным-давно», - сказал **Мо**, когда впервые рассказал мне об этом. «По иронии судьбы, древние были в гораздо лучшем положении, чтобы видеть истины, к которым мы сегодня совершенно слепы. Смысл жизни, в поисках которого вы пришли сюда, во все прошлые века был понятен гораздо яснее, чем в наш нынешний век. Они сформулировали структурированную систему, объясняющую, с чего мы, как личности, начинаем и как мы можем продвинуться вперед, а также последствия невыполнения этого требования. Они преобразовали свое понимание в знание, которое в конечном итоге стало религией. Но это не всегда был религиозным. Видите ли, у знания тоже есть жизнь. Оно начинается свежим и жизненным, достигает зрелости, затем стареет и вырождается. Нужно обратиться к истокам этих учений, чтобы понять их изначальный смысл.»

«Возьмем разделение на *Физическое тело, Сущность и Личность*. Вы находите это в мифе о создании Адама и Евы. Вы знакомы с этой историей? *Итак, Бог сотворил человека по образу своему, по образу Божьему сотворил он его; мужчину и женщину сотворил он их* — говорится в книге Бытия. Вы когда-нибудь замечали, что Адам и Ева состоят из трех частей?»

«Я думал, он состоит из двух частей, — сказал я, - разве они не были созданы из земли и дыхания?» (Это я запомнил из школьных уроков Библии).

«Сначала две части», - ответил **Мо**, и в его глазах засветилось удовлетворение учителя, которому только что преподнесли идеальное начало урока. «Пыль земли олицетворяет нашу Физическое тело. Дыхание жизни олицетворяет нашу Сущность. Но что произойдет, когда Адам и Ева вкусят плоды с Древа Познания?»

«Они осознают свою наготу и прикрываются листьями».

«Вот и третья часть», - сказал **Мо**. «Сущность рождается обнаженной и невежественной. Приобретение знаний начинает формировать оболочку, которая в конечном итоге становится нашей личностью. Вспомните наше раннее детство. Мы были слишком молоды, чтобы

притворяться, но достаточно взрослыми, чтобы понимать. Мы оказывались в ситуациях, которые предполагали, что наше естественное поведение было неадекватным. Нас ругали за то, что мы не говорили «*пожалуйста*» и «*спасибо*» — реакции, которые естественным образом никогда не происходили из нашей Сущности. Когда мы тянулись за чужой игрушкой, нас ругали за то, что мы не спросили разрешения. Когда мы выражали свои искренние чувства по отношению к родственнику, нас останавливали за грубость. Постепенно мы поняли, что наше естественное поведение не всегда соответствует общественным ожиданиям, что мы должны прикрывать его условностями, которые казались нам произвольными, но которых постоянно требовали наши старшие. Это было становление нашей Личности. Вот что происходит, когда Адам и Ева вкушают плод познания».

У **Мо** зазвонил сотовый телефон. Он поспешно вытащил его из кармана, и выражение его лица неувидимо изменилось - оживление учителя на мгновение сменилось чем-то более сдержанным, более официальным. Вспышка на его лице отразила раздражение, когда он намеренно проигнорировал первый звонок, затем второй, слегка сжав челюсти. После третьего гудка он снял трубку с видимой неохотой. «Не сейчас», - сказал он тихо в трубку, его голос был едва громче шепота. «Сделай все, как я тебе объяснил, я перезвоню позже». Он быстро повесил трубку, почти незаметно, затем повернулся ко мне. Потребовалось некоторое время, чтобы к нему полностью вернулся энтузиазм преподавателя.

«Сначала Адам и Ева прикрывались фиговыми листьями, но к тому времени, когда их изгнали из Рая, они уже были одеты в туники из кожи. Таким образом, развитие личности начинается с самых ранних лет и не прекращается. Это необходимая оболочка, потому что без Личности наша Сущность навсегда осталась бы непригодной для управления человеческим обществом. Проблема начинается, когда оболочка из кожи превращается в непробиваемую броню, когда средства адаптации становятся самоцелью».

«У каждого из нас есть несколько личностей, с которыми мы сталкиваемся почти каждый день, возможно, шесть или семь. Эти покрытия мы разработали для того, чтобы адаптироваться к различным повторяющимся ситуациям в нашей окружающей среде. Вот почему каждый раз, когда вы перечитывали «цель», вы воспринимали ее по-другому. Каждый раз вы читали ее от лица другой личности. Теперь давайте продвинем ваше упражнение еще на шаг вперед; понаблюдайте за тем, как вы взаимодействуете с разными людьми. Посмотрим, сможете ли вы перечислить, сколько разных "асафов" вы насчитаете. Затем поделитесь со мной тем, что вы обнаружили».

У **Мо** снова зазвонил телефон. «Мне нужно ответить», - сказал он, вставая. Он ответил отрывистым «Да?» и жестом велел мне оставаться на месте, а сам отошел в дальний угол комнаты. Он понизил голос,

чтобы обсудить то, что явно было более важным деловым вопросом. Разговор продолжался дольше, чем ожидалось, и, естественно, положил конец нашей дискуссии. Но я получил то, что мне было нужно; я из нашей дискуссии конкретную задачу самонаблюдения.

У меня была неделя, чтобы претворить в жизнь указание **Мо**, прежде чем наша группа соберется вновь. За эту неделю я обнаружил шесть различных ролей (или «Я», как я позже узнал, они назывались), которые могли проявиться даже в течение одного дня. С моими родителями было «я» — вспыльчивый, непокорный, самоуверенный и упрямый. Затем среди моих друзей детства появилось "я" — шуточный, беззаботный и беспечный. В присутствии привлекательных женщин появлялось еще одно "я" — серьезное, задумчивое, часто пытающееся привлечь к себе внимание с помощью напускной меланхолии. С коллегами по работе у меня было "я" — прагматичное, опытное, ищущее, что сказать умного, чтобы выделиться. В работе с практикующими в школе взаимодействовало "я" — тихое, послушное, охотно позволяющее другим высказаться и задающее множество вопросов, облегчающих их обсуждение. И, наконец, оставалось только "я", где, освобожденные от необходимости выступать перед другими, мысли и движения текли гораздо более естественно, но все еще во многом определялись ассоциациями.

Подобно Адаму и Еве, спешащим прикрыть свою наготу, в тот момент, когда я вошёл в общество, острое осознание того, как другие воспринимают меня, мгновенно накрыло меня одной из этих шляп. Это ни в коем случае не было сознательным решением. В зависимости от того, в чьем присутствии я оказывался, оживал целый театр придуманных манер: как говорить, как двигаться, как смеяться, какие мнения высказывать, а какие придерживать. Мой тон голоса менялся в общении с разными друзьями и родственниками, моя поза подстраивалась под их статус, мои мысли менялись сами собой, чтобы соответствовать тому, что я воспринимал как их ожидания. Более того, задание, которое дал мне **Мо** - наблюдать, как я меняюсь между этими Личностями, - само по себе составляло конкуренцию этой бессознательной ролевой игре. Во мне было глубокое сопротивление видеть это, я предпочитал не включать свет, держать механизм этих превращений в темноте, подальше от моего сознания. Следовательно, большинство этих Личностей я узнал только задним числом. Я поймал себя на том, что менял шляпу в реальном времени только один раз (что вызвало очень неловкий опыт), да и то случайно. Коллега с работы пришел домой, и роли "сына" и "коллеги" столкнулись. Я не мог спокойно переключаться с одной на другую, поскольку обе были востребованы одновременно. Во всех остальных случаях переход от одной личности к другой происходил незаметно. Но этого единственного случая было достаточно, чтобы показать мне, что перемены всегда были вызваны обстоятельствами, а не моим собственным осознанным решением. Оглядываясь на свое общение с любым человеком, я бы съезжился от того, что так радикально сменил обличье, просто чтобы соответствовать их предполагаемому мнению

обо мне. У меня осталось ощущение, что я бесхребетная марионетка, полностью зависящая от внешних сил.

Это неприятное осознание глубоко выбило меня из колеи. Теперь я чувствовал себя еще более далеким от своей цели - вести осмысленную жизнь, чем когда только начинал внутреннюю работу. Как я мог стать *надежным*, если во мне не было единого и последовательного "я"? Я чувствовал себя фермером, который ступает на землю, покрытую многолетней коркой запустения и заросшую таким густым кустарником, что о том, чтобы собрать что-то значимое в ближайшее время, не может быть и речи. А мне не терпелось поскорее меняться. Глубокое разочарование охватило меня до такой степени, что я вообще усомнился в своей пригодности к этой работе. Возможно, я был поспешен и наивен, когда взялся за неё? Действительно ли я способен добиться подлинного прогресса, когда моя отправная точка была так скомпрометирована?

Мо категорически отверг мою самокритику. *«Ибо, хотя праведник семь раз падает, он снова вставал, - говорится в Книге Притчей. Каждый начинает таким образом и остается таким в течение очень долгого времени», - настаивал он. - Кроме того, ваши наблюдения ценны не только для вас, но и для всех нас. Поделитесь ими с группой на нашей следующей встрече и сформулируйте вопрос о том, что вы поняли. Задавая нам искренний вопрос, вы будете учить нас. Видите ли, мы, старожилы, не должны поддаваться инерции, и единственный способ держать нас в тонусе - это задавать нам вопросы, ответы на которые, как мы предполагаем, мы уже знаем, пока нас не подвергнут испытанию.»*

*
**

Двадцать лет спустя, когда в мои собственные группы стали приходить новички, я снова и снова убеждался в том, что трудности, с которыми я сталкивался на первых порах, были универсальными. Зарождающееся ощущение упадка наших земель вкупе с присущей нам слабостью - раздробленностью и непоследовательностью, - несомненно, стало первым препятствием для новичков. Сотня практиков, с которыми я разрабатывал Старый Новый метод, были выборкой из нескольких тысяч, присоединившихся к нашему эксперименту в разные моменты и по разным причинам, уходившим на полпути - и первыми уходили всегда те, кто стремился к быстрым результатам. Они воображали, что могут обойти методическую работу короткими путями: получить доступ к скрытым знаниям, пережить один глубокий мистический опыт или овладеть какой-нибудь мощной техникой. В конце концов, зачем годами трудиться ради того, что можно приобрести за короткий промежуток времени? Но не может быть кратчайшего пути во «внутреннем земледелии» по той же причине, по которой фермер не может, щелкнув пальцами, вырастить пшеницу или виноградник на поле. Это происходит потому, что наша психология настолько неосвязаема, что мы ожидаем, что она будет

более податливой, более приспособленной к нашим желаниям, чем материальный мир. Мы думаем, что можем воплотить в ней все, что захотим. Мы думаем - или, скорее, надеемся, - что можем обманывать без последствий, и чем дольше мы обманываем себя таким образом, тем дольше откладываем засучивание рукавов и переход к реальной работе.

Эти «закалённые» искатели, которые находят эту работу, уже смирившись с неизбежностью терпеливого труда, подобны фермерам, впервые ступающим на свою землю. Они должны начать, внимательно осмотрев свой участок, прежде чем предпринимать какие-либо конкретные действия, поскольку нет двух одинаковых участков. Где почва плодородная, а где бедная. Одни участки получают солнечный свет, а другие остаются в темноте на протяжении длительного времени. Откровенная правда никогда не бывает приятной, но притворяться, что наша земля в лучшем состоянии, чем она есть на самом деле, очевидно, ни к чему не приведет.

По просьбе **Мо** я поделился наблюдениями за своими личностями на нашей следующей групповой встрече и в заключение спросил: *«Какой смысл формулировать цель, если я раздроблен и у каждого из моих фрагментов свои желания?»* Я заметил, как практикующие кивнули и обменялись понимающими взглядами. Подобно фермеру-любителю, возвращающемуся после первой недели работы в поле со сломанной техникой и в ботинках, покрытых коркой грязи, я искал совета у тех, кто уже бесчисленное количество раз преодолевал эту местность. Мне казалось, что я должен был пройти этот обряд посвящения, чтобы заслужить их уважение. Уязвимость, вызванная разоблачением моего замешательства, казалась одновременно унижительной и странно освобождающей, как будто признание моей фрагментарности само по себе было первым шагом к интеграции.

«Итак, вы убедились, что у вас разные характеры», - ответил самый старший член нашей группы, мужчина лет 70-ти, который, как я понял, сейчас на пенсии. Он говорил медленно и непринужденно, с особой теплотой в глазах, которая всегда заставляла меня чувствовать себя желанным гостем. «Каждая из этих личностей проявляет себя, когда на нее воздействует определенный стимул. Это справедливо для всех нас. Сегодня нас здесь 12 человек. Если у каждого из нас шесть личностей, то вы сидите среди 72 человек — вы в хорошей компании», - сказал он, оглядывая зал с нежной улыбкой. Остальные практикующие понимающе усмехнулись.

Мы расселись кружком в традиционном, как я понял, формате наших встреч. Каждый, кто хотел поделиться своей точкой зрения, поднимал руку, и координатор встречи обращался к ним по очереди. Я оценил, что в группе не было иерархии, что ко всем прислушивались и обращались как к равным.

«Что касается вопроса о формулировании цели», - добавила женщина лет тридцати. Именно она встретила меня, когда я впервые постучал в

дверь этого дома несколькими месяцами ранее. Я всегда чувствовал материнскую заботу с ее стороны: «Я не думаю, что ваш опыт доказывает тщетность постановки целей, скорее наоборот. Это единственный способ ощутить разницу в наших качествах. И не только ваши личности имеют разные цели. Каждое из ваших физических тел и Сущностей преследует свои собственные цели, часто безразличные к другим вашим частям, а иногда даже вступающие с ними в противоречие. Вы заложили важную основу для знакомства с этими различными аспектами себя. Так что, по крайней мере, попытка сформулировать цель поставила вас лицом к лицу с вашей множественностью. Как еще этого можно достичь?»

«Физическое тело всегда стремится к комфорту, безопасности и равновесию», - продолжил 40-летний практикующий. Высокий и худой, с впалыми щеками, я легко мог представить его монахом-отшельником, занимающимся аскетической дисциплиной. Но его внешняя жизнь была очень далека от монашеской. Он был отцом троих детей, работал допоздна, его усталость проявлялась в тяжелых мешках под глазами. Он говорил короткими, сжатыми фразами. «Тело сопротивляется переменам. Оно хочет только удовлетворить свои потребности — поесть, поспать, заняться сексом — как животное».

«Вы тоже испытывали внутреннее сопротивление, когда делали эти наблюдения?» - спросила женщина с акцентом, который я не смог определить, возможно, испанским. Ее волосы были собраны на затылке в практичный пучок, и, несмотря на простую одежду, она держалась с безошибочной осанкой человека, который когда-то вращался в элитных кругах. Я подтвердил ее подозрения, признавшись, что заметил за собой глубокое предпочтение держать механизм этих переходов в тайне, подальше от своего сознания. «На самом деле, - добавил я, - я редко улавливал переходы между моими личностями в реальном времени; в основном я осознала это задним числом».

«Это сопротивление исходит от личности», - объяснила она. «Личность всегда хочет избежать неприятных осознаний самой себя. С точки зрения Личности, в этой работе мы чувствуем регресс. Примите себя. Совсем недавно вы лелеяли воображаемую картину единства. Теперь вы убедились, что состоите из множества противоречивых "Я". С точки зрения личности - с точки зрения вашего воображаемого образа самого себя - вам стало хуже, чем раньше; вы регрессировали».

«Когда мы присоединяемся к этой работе, мы начинаем формировать вокруг нее новую личность», - сказал координатор встречи. «Большинство наших дискуссий и дебатов происходят из этой новой части. Но, в конечном счете, внутреннее фермерство - это не замена одной личности другой. В итоге наша работа должна проникать в Сущность. Суть формулирования цели заключается в том, чтобы понять, чего хочет ваша сущность, выделить подлинное побуждение, которое подтолкнуло вас заняться фермерством, уловить

этот приглушенный голос, взывающий к вам из-под толстого слоя индивидуальности, усилить его и вывести на передний план».

«Но как я вообще могу быть уверен, что у меня есть такая часть?» - спросил я с сильным волнением. Только после того, как отчаянный комментарий сорвался с моих губ, я понял, что не поднял руку.

В комнате на мгновение воцарилась тишина, когда мой вопрос повис в воздухе, выдавая не только мои сомнения, но и ожидание подтверждения. Я был еще очень молод для этой группы и только постепенно начал понимать, что она питает отвращение к жалости к себе и самоуничижению. Признание в неадекватности, которое в любой другой среде обычно вызывало бы сочувствие и поддержку, никогда не затрагивало моих коллег-практиков таким предсказуемым образом. «Вы думаете, что вы не такой, как все, — вы считаете, что однозначно неадекватны?» - спросила женщина-координатор, и ее тон был не резким и не заискивающим, а деловитым. «И все же вы настаиваете на том, что чувствуете себя особенным, даже ценой того, что вы совершенно не подходите для этой работы. Нам придется придумать что-то получше». Она повернулась к **Мо** и сказала: «**Мо**, он, очевидно, глубоко ценит тебя и прислушивается к твоим наставлениям. Почему бы вам не сводить его на свою фабрику? Это послужит ему уроком, который стоит тысячи слов».

Мимолетная тень пробежала по лицу **Мо**, такая быстрая, что я не был уверен, не померещилось ли мне это. Какое бы мимолетное нежелание ни промелькнуло на его лице, оно мгновенно исчезло, сменившись обычной сдержанностью. Я задавался вопросом, действительно ли он принял предложение координатора или просто согласился, чтобы не создавать напряженности в группе. В такой сложной групповой ситуации отказ был бы заметен. Не в силах разгадать его истинные чувства, я отбросил свое любопытство, и разговор естественным образом перешел на другие темы.

Как бы то ни было, эта дискуссия, посвященная моему личному опыту, дала мне много пищи для размышлений. Я был вынужден согласиться с предложенными точками зрения, особенно с тем, что формулирование цели было лучшим способом поставить нас лицом к лицу с нашей многочисленностью. Именно это и помогло мне. Я надеялся, что задания **Мо** по постановке цели заставит меня открыть в себе подлинный драйв, который мог бы направлять и подкреплять мои усилия. Но вместо этого получил более глубокое подтверждение моей многогранности. Я начал подозревать, что внутренняя работа продвигается вперед, делая два шага вперед и один шаг назад - впечатление, которое сохранится на все последующие годы. И поскольку мы продвигаемся не по прямой, цикличное выполнение конечного набора заданий более точно отражает траекторию нашей работы. Каждый год, вступая на свою землю, практик привносит в нее прошлогодний опыт и превращает цикличность своей работы в спираль.

Перед новичками стоит задача понять, чего хочет их Сущность, и они, естественно, начинают с более глубокого изучения того, что в первую очередь привлекло их к внутреннему фермерству. Те, кто отчаялся из-за того, что сроки поджимают, стремятся преодолеть прокрастинацию (затягивание). Те, кто измучен попытками управлять тем, как их воспринимают другие, стремятся обрести независимость от общественного мнения. Те, кто приходит в ужас от того, что они сами кричат на своих детей (точно так же, как кричали на них их собственные родители) стремятся избавиться от токсичных родительских стереотипов. Эти цели - наряду с множеством других возможностей - законно открывают январские ворота, но они не являются январским трудом как таковым.

Труд подразумевает практичность, измеримые действия - то, над чем мы можем начать работать прямо сейчас. Желание преодолеть прокрастинацию остается пустым звуком до тех пор, пока мы не сосредоточимся на одной простой задаче, не воспользуемся ею, чтобы увидеть наше многообразие и устранить причину наших колебаний в реальном времени. Стремление к свободе от общественного мнения ничего не даст, если мы не сведем его к конкретному случаю с конкретным человеком и на этом непосредственном примере не бросим вызов механизмам нашего порабощения. А желание разрушить негативные родительские стереотипы остается мертворожденным без тщательного изучения отрицательных эмоций в целом; их возникновения, их имитационной природы и иллюзорных установок, которые лежат в их основе. Любая цель, к которой мы искренне стремимся, заставляет нас бороться с нашей множественностью. Но четко сформулированная цель также заложит основу для всех деталей нашей будущей работы.

Такое доведение общих положений до практического уровня вызывает неожиданное внутреннее сопротивление. Пока наш интерес к внутреннему земледелию остается общим и теоретическим, наша индивидуальность остается неизменной безразличной к нему. Она может даже поддерживать его, наслаждаясь грандиозными идеями именно потому, что они не нуждаются в практическом применении. Но сведение нашей цели к немедленным действиям позволяет выйти из этого тупика. Внезапно Личность чувствует угрозу. Наши практические усилия могут ее обезоружить. Более того, они кажутся настолько мелкими и незначительными, что личность не может оценить те непримечательные результаты, которые они могут дать. Виноград хорошего качества, но очищать его от кистей - утомительно. Это отговорит нас от того, чтобы приступить к реальной работе, поскольку личность управляет нашим внутренним миром, и от нее нелегко отказаться, это её трон. Она будет сопротивляться, как и любой тиран.

Теперь я мог понять, что разочаровало меня в книгах, лекциях и группах, которые я изучал до знакомства с этим учением. Они хвастливо обещали большие результаты - пробуждение, внутренний

покой, самореализацию, - но так и не смогли воплотить свои теории в жизнь. Как именно, по их мнению, их практикующие должны были достичь этих целей? И почему те, кто их практиковал, не убедили меня в своих достижениях? Теперь я мог понять, как они подпитывали личности своей аудитории, потому что личность процветает на воображаемых идеях и поддержит любое начинание, которое может повысить ее самооценку. Однако, сведите свою высокую цель к простым усилиям, и вы потеряете интерес Личности. Она будет сопротивляться всему, что направлено на разоблачение ее искусственной и фрагментарной природы. Это объясняет общее предпочтение философских дискуссий скромной работе по реальным изменениям. Это также объясняет, почему во время моих поисков было так трудно найти практические методы. Те, кто ими владел, не скрывали их намеренно. Они просто лежали погребенными под горами фантастических теорий, которые привлекали к себе более широкое внимание, подобно редким драгоценным камням, разбросанным на заросших полях, где мало кто додумался их искать.

И даже среди тех, кто смог преодолеть эти иллюзии и был готов работать методично, борьба за разоружение личности оказалась гораздо более ожесточенной, чем я ожидал, как показал мой визит на фабрику **Мо**.

Уже по дороге туда его поведение начало меняться. Поначалу перемена была едва заметна. Наш разговор продолжался как обычно, но человек, стоявший за словами **Мо**, постепенно преображался. Теперь я понял, что во время наших предыдущих встреч его телефон был сравнительно сдержан, потому что, как только мы направились к его фабрике, он почти не переставал звонить. Казалось, что с каждым звонком он все больше погружался в свой деловой образ, его голос становился более четким, а поза - более напряженной.

Осознание того, что мое сопровождение к нему было преднамеренным экспериментом, а не обычным визитом, позволило мне пережить этот сдвиг иначе, чем обычно. Обычно я мог бы интерпретировать изменения, которые я наблюдал в **Мо**, через призму моей собственной неуверенности - если бы я сказал что-то не так? Не оправдал каких-то невысказанных ожиданий? - но, будучи предупрежденным о том, что этот опыт послужит уроком, я смог отбросить эти опасения. Трансформация **Мо** произошла не из-за меня; любой на моем месте стал бы свидетелем того же явления. Он менял свою роль наставника-энтузиаста на личность, с которой мне еще предстояло столкнуться.

Когда я переступил порог фабрики, трансформация была полной. Энтузиазм и интеллектуальная манера поведения **Мо** исчезли, сменившись аурой авторитета и целеустремленности. Он шел так, словно бы нес на своих плечах бремя всего мира. В нем чувствовались гордость, чувство собственной важности и веселое удовлетворение от того, что от него зависит так много людей. Его манера поведения вызывала у окружающих очень специфическое поведение. Работники

напрягались, проходя мимо большого босса, и натянуто улыбались. Некоторые поспешно здоровались, другие нашли срочные причины исчезнуть. Генеральный директор вернулся в свое королевство, а интеллектуала **Мо**, которого я знал, нигде не было видно.

Я был представлен как студент колледжа, который сопровождал **Мо** во время моей стажировки. В этой условной роли мне было разрешено сопровождать его повсюду. Мы проходили через производственные цеха с массивным оборудованием, лаборатории контроля качества с техниками в белых халатах и элегантные административные кабинеты, где принимались деловые решения. **Мо** умел обращаться с людьми твердо и в то же время давал им почувствовать, что он им полностью доверяет. Когда он обсуждал производственные показатели со своей управленческой командой, он доминировал на совещании, умело чередуя критику и похвалу. Когда менеджер по доставке сообщил о задержке, **Мо** бросил на него строгий взгляд, от которого я бы расплавился, будь я на его месте. Однако несколько мгновений спустя он похвалил того же менеджера с отеческой теплотой. Он разделял противоположные взгляды с быстрой, почти жестокой эффективностью. Если отбросить тактику, у меня сложилось впечатление, что он был патриархом большой семьи. Сотрудники **Мо** уважали его и полагались на него. Он был их солнцем, и, подобно цветам, они оживлялись при его появлении и увядали, как только он уходил.

Ближе к полудню мы случайно проходили мимо конференц-зала, заполненного сотрудниками, которые что-то праздновали. **Мо** вошел, в зале воцарилась тишина, и мы узнали, что у одной женщины только что родился первенец.

- Тост! - раздался крик с другого конца зала. - **Мо**, произнеси тост!

Мо шагнул вперед с притворной неохотой, хотя я без сомнения мог сказать, что он был в своей стихии. Он выпрямился во весь рост и оглядел зал с важностью государственного деятеля. «От Махарала из Праги, - начал он, и его голос разнесся по всему залу, - *Дети - не только наше будущее, они - наша вечность.*» Он помолчал, подбирая слова. «Пусть этот ребенок вырастет и исполнит заветное желание всей жизни, а ты, Сара, найдешь в материнстве и величайший вызов, и величайшую награду». Он поднял свой бокал с церемониальной точностью, и зал взорвался аплодисментами, когда все присоединились к тосту.

Позже в тот же день **Мо** позвал Сару к себе в кабинет и вручил ей конверт. «Это вклад в будущее малыша», - объяснил он. «*Когда ты учишь своего сына, это все равно, что ты учишь сына своего сына, сына его сына, и так далее, до окончания всех поколений.*» Глаза женщины наполнились слезами, когда она поблагодарила его, и я увидел на мгновение другого **Мо**: не властного руководителя и не оживленного учителя, а того, кого я еще не видел, нежного и глубоко великодушного. Это была его Сущность? Я не мог сказать наверняка. Я еще недостаточно знал о Сущности,

чтобы сделать однозначный вывод. Но это был единственный момент, когда я чувствовал себя комфортно в его присутствии за весь день.

В какой-то степени я мог понять, почему **Мо** так увлекся своей ролью основатель компании. Он поделился со мной историей своей замечательной жизни, о том, как во время Второй мировой войны он был поставлен на грань голодной смерти, а затем поднимался по карьерной лестнице на все ступени. На протяжении всей своей карьеры он работал во всех областях инженерной деятельности, от самого скромного специалиста до основателя и руководителя собственной компании. Он воплощал в себе тип человека, который добился всего сам, создав империю из пепла. Его прорыв произошел, когда разработанный им патент оказался важным для военных по всему миру. С тех пор его фабрика выполняла контракты на огромные суммы. Это не было тривиальным достижением, и личность, связанная с таким достижением, не была по своей сути негативной - на самом деле, это сослужило ему и бесчисленному множеству других людей замечательную службу. Проблема заключалась не в ее природе, а в ее совокупности: как только личность основателя компании утвердилась, от внутреннего фермера не осталось и следа.

Оправданно это или нет, но с течением дня я все больше и больше терялся в догадках. Если сам **Мо** был создан из разных личностей, которые приходили и уходили в силу обстоятельств (как и у меня), то к чему тогда привело его десятилетие внутренней работы фермером? Когда в конце дня мы отъезжали от фабрики и привычная манера поведения начала постепенно возвращаться, его телефон зазвонил в последний раз. Он посмотрел на телефон с более сдержанным выражением, в котором смирение смешивалось с раздражением. "Да?" Он коротко ответил: «Нет, разберитесь с этим завтра... Сегодня я буду недоступен». Когда он повесил трубку и заметил мое замешательство, то, казалось, прочитал мои мысли. «Все было так плохо?»- спросил он, нарушая холодное молчание, повисшее между нами. Я сказал ему, что не могу точно сказать, насколько все было плохо, за исключением того, что я провел день с незнакомцем. «Значит, все было настолько плохо», - пробормотал он почти про себя.

«Я знаю, о чем ты думаешь, - продолжил он, - и ты прав. Тот человек, которого ты видел сегодня, не занимается внутренней работой. Он не тот, кем я на самом деле являюсь, и не тот, кем я хочу быть. Но я создавал этот образ десятилетиями, и он очень хорошо служил мне и многим другим. Он стал как доспехи, от которых я не могу избавиться».

«Но как вы можете быть уверены, что все ваши блестящие рассуждения о работе - не просто очередная Личность?»,- я спросил: «Как вы можете сказать, что ваша работа исходит из Сущности?»

Затянувшаяся пауза свидетельствовала о том, что я задел его за живое. «Конечно, вы высказали вескую точку зрения», - наконец сказал он. «Я жду...» - тут он замолчал, словно размышляя вслух, а затем

продолжил: «Я жду момента расплаты, когда эти две части — Сущность и Личность - столкнутся друг с другом, вступят в поединок, в котором сможет выжить только один. В глубине души я знаю, что этот момент настанет, и что все усилия, которые я приложу до тех пор, какими бы незначительными и скромными они ни казались сейчас, определяют, чья сторона одержит победу».

Момент расплаты для **Мо** действительно настал, и вскоре после этого пророческого признания. Годом позже у него диагностировали рак в последней стадии.

*
**

В этой работе книги и лекции меркнут по сравнению с уроками, которые преподают коллеги. Человек учится, взаимодействуя с другими: соглашаясь, не соглашаясь, иногда споря, всегда преодолевая разногласия. Полезно быть свидетелем как их успехов, так и неудач. И когда кто-то наблюдает за коллегой-практикующим, попавшим в безвыходное положение, как я наблюдал за **Мо**, борющимся с внутренними силами, которые он не может преодолеть, неспособным прорваться, несмотря на все свои усилия, это впечатление оставляет глубокий след. Это вынуждает к самоанализу: «Действительно ли я отличаюсь от них? Могу ли я быть уверен, что мой прогресс превосходит их?» Каждая такая встреча, будь то ободряющая или тревожащая, в корне меняет человека.

Итак, резкий контраст между разными личностями **Мо** изменил что-то фундаментальное во мне. Но это было только началом более глубокого разочарования. По мере того, как я сближался с другими практикующими, я начал замечать подобные несоответствия в каждом из них. Я понял, что шок был вызван в равной степени моим собственным фантастическим воображением, а не тем, что они активно говорили или делали. Я возвел их всех на пьедесталы совершенства, ожидая, что они воплотят в себе полную интеграцию, к которой мы все стремились. И все же, чем лучше я узнавал, чем больше я наблюдал за ними, тем больше они страдали от той же фрагментации, которую я наблюдал в себе. В этом осознании была особая боль, боль от потери невинности в отношении прогресса других, но также и странное утешение, которое меня успокаивало. «Вы в хорошей компании», - сказал пожилой человек на нашей групповой встрече. Теперь его слова приобрели более глубокий смысл; я не безнадежно отстал, а скорее шел по тому же пути, по которому продолжали идти даже мои наставники, иногда продвигаясь вперед, иногда отступая. Это разочарование ознаменовало собой необходимый переход от ученика к практикующему, от последователя к коллеге. Невидимый барьер, разделявший нас, растворился, и я обнаружил, что стою на равных со всей группой, теперь сам отвечаю за свое фермерское хозяйство, принимая на себя как бремя, так и привилегию возделывать свою собственную землю, не испытывая

утешения от мысли, что другие уже довели до совершенства то, что я только начинал.

Реальных и долговременных изменений добиться так трудно, что вполне естественно, что многие новички уходят из школы вскоре после знакомства с внутренним фермерством. Они приходят в поисках преобразований, а не перечня своих недостатков. И поскольку самым мощным стимулом для того, чтобы увидеть себя со стороны, является работа с другими практикующими, они обманывают себя, прибегая к работе в изоляции. Личность гораздо лучше способна поддерживать свой лелеемый образ себя без раздражающего отражения в зеркале других практикующих. Конечно, это предпочтение и есть тот самый механизм, который удерживает их в тупике. Густые заросли привычки не поддадутся принятию желаемого за действительное или уединенным размышлениям.

Единственное преимущество нашей раздробленности в том, что мы никогда не застреваем надолго в одном уголке нашего участка. По мере того, как человек переходит от одной личности к другой, даже перспективы внутреннего земледелия выглядят по-другому. В какие-то моменты они кажутся мрачными и безнадежными, какими они часто казались мне. Как мало во мне было возможностей измениться и как сильно сопротивление бросающее вызов этому многообещающему потенциалу! И все же, переходя к другим аспектам моей многогранности, я понял, что сложная задача внутреннего земледелия кажется мне захватывающей. В один из таких моментов вдохновения в моем сознании сами собой возникли архитектурные планы массивного сооружения с подробными схемами помещений, коридоров, инженерных систем и фундаментов - всего того, что еще предстоит построить. Я испытывал странное сочетание страха и энтузиазма. Сам масштаб предстоящей работы отрезвлял, но в то же время было что-то волнующее в том, чтобы стоять перед чистым холстом с инструментами в руках и, наконец, осознавать как ограниченность моей земли, так и ее неиспользованный потенциал.

Со временем к нашей группе присоединились новые люди, и мантия новичка перешла с моих плеч на их, позволив мне шире взглянуть на работу, которую я только начал понимать. Когда они приходили со своими серьезными вопросами и знакомыми сомнениями, я мог распознать повторяющиеся циклы энтузиазма и разочарования, целеустремленности и отступления - симптомы, которые я проявлял незадолго до этого. Занавес медленно приподнимался, открывая терпеливую, методичную работу по внутреннему земледелию, перед лицом которой ни один человек не имеет никаких преимуществ перед другим.

«Моя цель - изменить свои склонности к саморазрушению», - сказал новичок лет тридцати, чье измученное заботами лицо несло на себе отпечаток того, кому жилось тяжелее, чем можно было предположить по его годам. На его лице застыло выражение разочарования, главным образом недовольства самим собой. «После нескольких ожесточенных

столкновений с близкими мне людьми (по моей собственной вине) я понял, что настоящая дружба требует, чтобы я перестал быть подлым и эгоистичным и перестал жаловаться на все, с чем я не согласен. Я должен многое изменить, возможно, даже полностью измениться».

Его признание тронуло нас. Он продемонстрировал искренность и четкое понимание своего состояния. Взяв на себя ответственность, а не обвиняя других, он, по крайней мере, правильно отнесся к своему вызову. Однако не прошло и месяца, как этот новичок вступал в жаркий спор с одним из наших практикующих (что само по себе было очень необычно), спор, который перерастал в войну со всей нашей группой. Ни с того, ни с сего он яростно заявил, что учение было надуманным, наша группа - мошенничеством, а все практикующие - были обманутыми. Благородная цель, смиренное признание, стремление к настоящей дружбе исчезли. На смену им пришла изначальная склонность к насилию, та самая проблема, которая в первую очередь побудила его заняться фермерством, теперь вновь обретшая силу и восторжествовавшая. Для тех, кто наблюдал за ним, не могло быть более ясного проявления нашей внутренней раздробленности, а также ее горьких последствий. Излишне говорить, что он недолго оставался с нами.

Мое обучение у **Мо** подошло к естественному завершению, когда я согласился на работу за границей. Перспективы новой должности были не слишком привлекательными, но меня все равно тянуло к ней, потому что на новом месте я мог познакомиться со многими практикующими специалистами. Тем не менее, я поделился своим решением с **Мо** с тяжелым сердцем, зная, что это повлияет на наши близкие отношения, которые стали такими значимыми для нас обоих.

«Я искренне рад за тебя», - сказал он. Мы сидели в его кабинете (мы договорились, что я буду регулярно навещать его там, чтобы заставить его конфликтующие личности противостоять друг другу). «Вы стремитесь влиться в более широкое сообщество практикующих. Если вы будете продолжать в том же духе, я не сомневаюсь, что вы многого достигнете». Он говорил с отеческой теплотой, больше довольный успехами сына, чем обеспокоенный собственным безвыходным положением. Он перевел взгляд с меня на свой кофе и сменил тон. «Что касается меня, то я не знаю», - серьезно сказал он. «Мне давно следовало уехать отсюда. Кто знает, сколько времени у меня осталось и чего я могу надеяться достичь за это оставшееся время?»

У него зазвонил телефон, и я впервые увидел, что **Мо** смотрит на него глазами практикующего врача, а не бизнесмена. Это было так, словно звонок олицетворял проклятие, которое он только что сформулировал. Он подождал, когда телефон перестанет звонить и посмотрел на меня. «Видите ли, дело не только во времени, - продолжил он, проводя рукой по гладкой поверхности своего стола, как будто читая историю своей жизни, - дело в характере этого офиса. Он не позволит принести себя в жертву. От скольких возможностей поближе познакомиться с деятельностью школы я еще не отказывался?

Каждый раз мне представлялся, казалось бы, оправданный повод. Первый моя компания находилась на критическом этапе, который требовал моего полного внимания. Если бы только я выдержал тот год, я сказал себе, что достигну финансовой свободы, которая откроет передо мной бесконечные возможности в последующие годы. Но потом ухудшившееся здоровье моей матери потребовало, чтобы я оставался поблизости. И теперь у меня рак. Если я вылечусь от этого вида рака, смогу ли я тогда сделать этот шаг? Мой послужной список свидетельствует об обратном. Он посмотрел на меня, и его глаза на мгновение заблестели. «Каждый раз, когда я набирался достаточно смелости, чтобы сделать осмысленный шаг, возникала новая проблема, которая подавляла мою решимость. Как будто дьявол всегда был на шаг впереди меня».

Слова **Мо** поразили меня силой откровения. Здесь сидел шестидесятилетний мужчина, уважаемый, успешный, состоявшийся, и признавался, что та самая система, в которую я боялся попасть, на самом деле оказалась ловушкой, о которой я и подозревал. Что еще больше напугало меня, так это его признание в параличе. Много лет назад он разобрался в этой иллюзии - даже нашел практику, которая обещала освобождение, - но оставался прикованным к тому самому механизму, который считал бессмысленным. Недостаточно было просто увидеть ловушку; нужно было обладать волей, возможно, даже удачей, чтобы избежать ее. **Мо** раздобыл карту, но ему не хватило смелости покинуть свою хорошо оборудованную тюрьму. Когда я сидел там, едва достигнув двадцати лет, я мельком увидел один из возможных сценариев моего будущего, который я чудом сумел предотвратить: человек, захваченный собственным успехом, вечно обещающий себе, что следующий год будет другим, в то время как дьявол обстоятельств постоянно остается на шаг впереди, заставляя топтаться на месте и никогда не добиваться значимого прогресса.

Мо столкнулся с проблемой рака, как и со всеми другими проблемами в своей жизни, с методичной решимостью генерала, который отказывается сдаваться. Его богатство открыло ему двери в лучшие больницы Швейцарии и консультации у самых известных специалистов. Однако после двух лет оттягивания неизбежного, даже этих преимуществ оказалось недостаточно, и ему пришлось признать горькую правду: его конец можно было лишь немного отсрочить ценой невыносимой физической боли.

Звонок раздался зимним утром, через несколько месяцев после того, как я уже переехал. Безошибочно узнаваемый голос **Мо** - тот самый голос, который, как я видел, без усилий привлекал внимание членов совета директоров, - теперь звучал прерывисто и невнятно из-за наркотиков в больнице в Женеве. «Для меня все кончено», - сказал он, с трудом выговаривая каждое слово. «Я мог бы купить всю эту больницу, но это не принесло бы мне никакой пользы». У человека, построившего империю, вот-вот должна была закончиться «валюта», которую невозможно было купить за деньги. Каждая песчинка,

падающая в его песочные часы, показывала всю тщетность материальных достижений.

«Я должен попросить вас кое о чем», - продолжил он. Естественно, я пообещал сделать все, что в моих силах, чтобы помочь ему. «Мне нужно... Мне нужно увидеть вас всех. Вас и всех практикующих, которые так или иначе сыграли важную роль в моей работе, — в последний раз. Вы бы сделали это для меня? Не могли бы вы устроить так, чтобы вы все приехали навестить меня здесь, прежде чем я... уеду? Я оплачу все расходы — перелет, проживание, питание — все. Вы это устроите?»

Невозможность этой просьбы сразу же поразила меня. Список был длинным, его участники разбросаны по всему миру, и некоторые из них теперь сами должны быть слабыми и иметь различные медицинские проблемы. Но мольбы **Мо** превзошли разумные возражения. Я дал слово сделать все, что в моих силах, чтобы удовлетворить его последнюю просьбу.

«Ты хоть представляешь, сколько у тебя осталось времени», - спросил я.

«Две недели», - сказала **Мо** голосом, полным слез. «Это то, что назначили мне врачи». Теперь **Мо** приложил всю свою волю к выполнению последней и сложной задачи: остаться в живых, пока мы не соберемся у него.

*
**

«**Мо** ждал тебя».

Меня провели через темный холл в круглую столовую с панорамным видом. Стол был убран, чтобы освободить место для кровати, на которой лежал **Мо**, укрытый одеялами. Комната была заполнена посетителями, собравшимися, чтобы попрощаться с **Мо** в последний раз. Мне потребовалось два месяца, чтобы собрать всех. **Мо** пережил свой мрачный прогноз на шесть недель!

Я сел и вздохнул с облегчением, потому что все чудесным образом получилось. С другого конца комнаты я мог наблюдать, как посетители **Мо** подходили к нему по одному, разделяя несколько минут близости, чтобы обменяться прощальными словами, а затем отступить. Внезапно осознание того, что он вот-вот покинет нас навсегда, поразило меня, как удар почти невыносимых эмоций. Сейчас он здесь - я понял это с болезненной ясностью - и очень скоро уйдет навсегда. То ли из-за важности события, то ли из-за теплоты компании, окружавшей меня, я не уверен почему, но вместо того, чтобы разрыдаться, я смог сдерживать переполняющие меня эмоции, и в этот момент *время остановилось*. Или, возможно, было бы точнее сказать, что время стало осязаемо нереальной. Секунды и минуты, конечно, продолжали течь, но они казались второстепенными по сравнению со сценой, разворачивающейся передо мной. Я словно вышел за пределы

самого себя. Мое сознание, обычно ограниченное моим телом, расширилось далеко за свои привычные границы, охватывая гораздо более широкую панораму. Я воспринимал комнату себя, **Мо**, практикующих с точки зрения зрителя, наблюдающего за спектаклем.

Все, что раньше казалось обычным, теперь наполнилось смыслом. Процессия людей, прощавшихся со своими коллегами, не ограничивалась нами и, Да, такое случалось раньше и случится снова. Люди поднимались по лестнице внутреннего земледелия с самого зарождения человечества, на каждой ступеньке был кто-то, кто тянул кого-то снизу, а кого-то тянули сверху. Цепь никогда не была разорвана и никогда не будет. Я был свидетелем финальной сцены драмы, в которой каждый играл свою предписанную роль - не во времени, а в вечности.

Невозможно было сказать, сколько прошло времени, но в какой-то момент последний посетитель обнял **Мо** и поманил меня к себе. Я присел у кровати **Мо**. Цвет его лица был бледен, и сознание его было прерывистым, как у двигателя, работающего на последних парах. Каждый вдох казался ему последним. «Ты выполнил мою предсмертную просьбу», — сказал он, когда сознание вернулось, - «Ты доказал, что на тебя можно *положиться*», - усмехнулся он. Я был поражен, что он запомнил эту деталь.

Тело **Мо** сморщилось почти до неузнаваемости, но восторженное выражение его глаз не изменилось. Я смог увидеть и распознать лучшее в **Мо**, что я постепенно узнавал и чем наслаждался, - живую Сущность, проглядывающую сквозь разлагающийся физический сосуд. «Дело было не только в Личности», - заявил он голосом триумфатора всей своей жизни. «Я пришел к пониманию в трудную минуту...», он ненадолго замолчал, затем вернулся к своим мыслям, «Я признаю, что все эти годы моя работа была более поверхностной, чем следовало бы, больше разговоров, чем действий. Но страдания последних шести месяцев углубили это чувство и превратили его в Сущность - в этом я уверен. Настал момент расплаты, и я получил то, о чем просил. Я просто никогда не представлял, какой ценой это обойдется!»

«Как тебе это удалось?», - спросил я - «Как тебе удалось прожить гораздо дольше, чем ожидали врачи?»

«Все изменилось в тот момент, когда стало ясно, что мое время на исходе, в тот момент, когда я потерял свое гипотетическое будущее Личность исчезла. Тому, у кого нет будущего, не нужно беспокоиться о внешности. Я наконец-то сбросил эту тяжелую броню, и хотя мое Физическое тело быстро деградировало, моя Сущность чувствовала прилив сил. Я точно знал, что должен был сделать: *я должен был остаться в живых, пока вы все не придете*».

«Я знал, что вы не сможете собрать всех в течение двух недель. Поэтому мне пришлось приложить все усилия, чтобы сохранить это

тело дольше, чем предсказывали мрачные прогнозы. С этой целью я изучал его как ученый, стремящийся точно понять, что в нем происходит. Я так хорошо изучил его причуды, что точно знал эффект всего - кусочка пиццы, глотка напитка - *всего*. Я мог точно сказать, как что-то повлияет на мой организм, и благодаря этому знанию замедлить его упадок.»

«Мне нужно было много отдыхать, и каждый раз, когда я просыпался после отдыха, мне приходилось заново ставить перед собой цель. *Я должен остаться жить, пока они не придут*. Я должен был постоянно помнить об этом. *Я должен оставаться живым, пока они не придут*, - говорил я себе. Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы остаться в живых? Иногда это был особый вид пиццы, которого жаждало мое тело, или напиток, который немного облегчал боль и снимал давление. Порой я просил накрыть себя одеялом, чтобы было теплее, или снять его, чтобы остудиться. Иногда это был вид из окна (вот почему вы находите меня здесь, в столовой). Иногда это был звонок другу, простая беседа, чтобы отвлечься. И так, день за днем, мгновение за мгновением, я подтверждая свою цель, отложил неизбежное, пока не появился ты...» Его глаза закрылись, и он погрузился в другой мир. Он сделал несколько глубоких вдохов в этом подвешенном состоянии, затем пришел в себя и посмотрел на меня так, словно только что замолчал. «Но это не то, что я хотел тебе сказать...»

«На пороге смерти между этой жизнью и потусторонним миром появляется трещина, и ты осознаешь многие вещи, которые обычно не видишь. Я столько всего увидел, Асаф, что мог бы потратить дни, пытаясь поделиться этим с тобой - кое-что о себе, об этом мире... и кое-что *о тебе*.»

«Я всю свою жизнь собирал осколки, Асаф: вот цитата из Маймонида, вот урок из Гилель ..., но у меня никогда не было возможности сплести их во что-то цельное и завершенное. *У вас есть эта свобода*. Эти древние учения умирают, разбросанные по традициям, которые больше не общаются друг с другом...». Он снова задремал, затем вернулся с удивительной быстротой и живостью, схватил меня за руку с твердостью, несоразмерной с его хрупкой внешностью, и добавил: «Обещай мне, что соберешь их, но не как ученый, собирающий артефакты, а как фермер, который знает, что делать, в каких семенах еще живет жизнь. Пообещай мне создать то, чего я никогда не мог: совершенный метод, который чтит прошлое и служит настоящему!»

Я был ошеломлен и потерял дар речи. Все, что я смог выдать из себя, - это кивнуть в знак согласия. Пристально глядя на меня, его лицо расплылось в едва заметной улыбке, а затем, так же тихо, он закрыл глаза и повернул голову набок, чтобы отдохнуть. Время его отсутствия теперь длилось дольше. Я понял, что его запасы на мой визит были исчерпаны. Я нежно поцеловал его в лоб, встал и направился к остальной компании. Мы поблагодарили его жену и ушли.

Когда позже в тот же день я связался с его семьей, то узнал, что Мо так и не пришел в сознание с момента нашего отъезда. И не придет никогда. Наш диалог стал для него последним.

*
**

Ничто так ярко не характеризует три наших тела, как шок от смерти, поскольку это показывает, насколько по-разному каждая из наших частей относится к нашей смертности. Хотя Сущность, Физическое тело и Личность различаются на протяжении всей нашей жизни, еще больше они различаются в своем отношении к смерти.

Смерть физического тела очевидна и бесповоротна. Мы делаем последний вдох, и наше сердце останавливается, и в течение нескольких часов наше тело теряет свое тепло. Трупное окоченение медленно распространяется от челюсти к ноге и исчезает таким же образом. Разложение начинается в течение нескольких дней, а в течение десятилетий наше Физическое тело превращается в пыль.

Напротив, Индивидуальность-Личность исчезает мгновенно. Конструкция, существовавшая исключительно в наших головах, - наше представление о себе, наша забота о восприятии окружающими, наша тщательно поддерживаемая репутация - исчезает в тот момент, когда мы перестаем об этом думать. Очевидно, что это происходит, когда наше Физическое тело умирает, но это может произойти и раньше, как продемонстрировал сам **Мо**, когда его Личность исчезла в тот момент, когда у него перестало быть гипотетическое будущее. Какой смысл был сохранять имидж основателя компании, если он больше никогда не сможет посетить её? Вся наша социальная адаптация, усвоенные манеры поведения и культивируемые устремления неизбежно исчезают после смерти, хотя от них также можно отказаться, приложив разумные усилия. Это первая цель внутреннего земледелия, и это вполне понятно, потому что, как только мы очищаем наш внутренний ландшафт от зарослей агрессивной личности, мы легко получаем доступ к его истинной Сущности.

Культивирование Сущности - это вторая цель внутреннего земледелия. Сущность не является воображаемой, как Личность и также не подвержена влиянию времени таким же жестким образом, как Физическое тело. Предпосылка, лежащая в основе внутреннего земледелия, заключается в том, что Сущность является неполной. Её судьба находится в наших руках. Она может погибнуть из-за нашего пренебрежения к ней задолго до смерти Физического тела, а может быть возвращена и полностью преобразована. Плоды такого сбора будут постепенно рассмотрены в ходе этой книги, хотя их доказательства разбросаны по истории человечества. Великие произведения литературы и искусства часто несут в себе безошибочный признак разума, работающего на экстраординарных уровнях осознания, как будто их создатели получили доступ к глубинам реальности, обычно скрытым от посторонних глаз. Помимо подобных культурных свидетельств, история изобилует прямыми сообщениями о

трансформации человека - изменениях в нашем восприятии времени, в нашем осознании, в нашем восприятии реальности и, возможно, прежде всего, в нашем восприятии самих себя, своего «я». Мой собственный опыт на смертном одре **Мо**, когда время, казалось, остановилось, а осознание расширилось за привычные границы, переключается с этими художественными достижениями и мистическими рассказами. Однако опытный фермер не должен принимать их на веру. Они действительны и актуальны только в том случае, если их можно воссоздать. Поэтому мы оставим их открытыми для откровенного изучения на протяжении всей этой книги, в ходе практического культивирования таинственного зерна Сущности.

Чтобы систематизировать это исследование, мы назначаем символические урожаи каждому из наших трех тел: сено - физическому телу, пшеница - Личности, а виноград - Сущности. Руководствуясь этими рамками, мы рассмотрим физическое тело и его влияние на нашу психологию в большей степени во время уборки сена: труд май и июнь. Мы рассмотрим конструкцию Личность и ее посягательство на наш внутренний ландшафт, во время жатвы пшеницы, трудов Июль и август. И мы постараемся понять «зерно» Сущности и ее уникальный потенциал в течение сбора винограда, трудов сентября и октября.

Какие бы тайны ни таились в зерне Сущности, они могут прорасти только благодаря терпеливой и методичной работе - в случае **Мо**, работе всей его жизни. Поэтому мы должны начать как можно скорее, и самый безопасный способ начать - это сформулировать нашу цель. Что привело нас сюда? Почему мы не довольствовались тем, что жили неисследованной жизнью, как другие? Сам вопрос подчеркивает нашу фрагментарность. По мере того как наши внутренние разногласия становятся все более очевидными, мы в конечном счете достигаем главной цели, этого голоса совести, взывающего к нам сквозь толстые слои корки Личность. Только такая цель может дать нам силы преодолеть препятствия, которые непременно возникнут в нашем сельском хозяйстве, поскольку наша земля не будет так легко подчиняться нашей воле. **Мо** смог отсрочить смерть своего физического тела намного дольше, чем предсказывали врачи, благодаря силе цели. Мы точно так же свернем горы, если воспользуемся силой своей Сущности. Таков дух января, и фермер, который понимает это, может решительно распахнуть ворота к внутреннему земледелию, потому что он твердо понял, что, когда его лопата наталкивается на сопротивление земли, результат зависит от нас. Это будет определяться не силой его удара пяткой, а четкостью его цели.

*

**

«Моя цель - перестать жаловаться», - поделилась женщина лет тридцати с серьезным видом человека, привыкшего к тщательному самоанализу. «Всю свою жизнь я жаловалась. На самом деле, жалобы -

это настолько важная часть моего представления о себе, что я с трудом представляю, каким человеком я была бы без них. Я работаю воспитательницей в детском саду, и по мере приближения последней недели нашего учебного года я стала замечать знакомое облако обиды, омрачающее мой внутренний ландшафт. Моя любовь жаловаться бросала тень на все, заставляя меня только ждать конца недели. Поэтому я поставила перед собой цель не жаловаться в течение этой последней недели».

Вот воплощение духа января. Этот практикующий врач реагирует на конкретное отношение, которое она наблюдала у себя. Правильный диагноз - это половина успеха. Более того, она сосредоточила свои усилия на конкретном проявлении этого отношения, а именно на своей работе с детьми. Жалобы, несомненно, проявятся и в других сферах ее жизни — погоде, текущих событиях, семейных проблемах — но она концентрирует свои ресурсы на одном-единственном сражении в этой более масштабной войне. Слишком широкая направленность подрывает нашу растущую волю, как и перспектива усилий в течение неопределенного периода времени. Вместо того, чтобы беспокоиться обо всем своем участке, она мудро сосредоточилась на нескольких квадратных метрах. По прошествии недели она отчиталась: «Сначала я старалась не жаловаться, но это требовало от меня постоянной бдительности. Поводы для жалоб появлялись постоянно, и каждая из них проверяла мою решимость. Но благодаря неоднократному подтверждению моей цели, она приобрела надежность и стала моим якорем. Жалобы напомнили мне о внутреннем земледелии. Более того, по прошествии нескольких дней я начала воспринимать склонность жаловаться как нечто отдельное от меня. Даже если я поддавалась этому чувству, я могла быстро восстановиться и подтвердить свою цель. Это открыло совершенно новое измерение для моих дней. Я переживала все на двух уровнях одновременно: внешние события и свою внутреннюю реакцию на них».

Правильно сформулированная цель превращает наши слабости в сильные стороны. Каждый раз, когда возникает наше естественное желание, оно больше не превращается в неосознанную привычку, а служит напоминанием для подтверждения нашей решимости. Вооруженная сильной целью, эта практикующая удвоила свой жизненный опыт. Она больше не зависела от обстоятельств своего дня, ее повседневная жизнь включала в себя как то, чем она занималась внешне, так и ее внутреннюю реакцию на это.

«С каждым днем мне все больше хотелось прийти в детский сад, все больше хотелось проверить свою растущую осведомленность, доказать себе, что я могу выполнять свои обязательства, не поддаваясь жалобам».

Стремление жить своей жизнью, радость узнавать что-то новое о себе, трепет от столкновения с внутренним вызовом — все это характерные черты Сущности. По мере того, как мы освобождаем

Сущность от оков личности, эти и многие другие эмоции естественным образом проявляются, придавая нашей работе новый импульс. Радость и удовлетворение от хорошо выполненной работы свидетельствуют о том, что практикующий специалист ослабил хватку личности и позволил Сущности свободно дышать, это подлинное удовлетворение фермера, который после усердной работы делает паузу, чтобы оценить плоды своего труда. Вместо обременительной рутины, связанной с работой, внутреннее земледелие превращает нашу жизнь в сказку.

*

**

Это первая глава книги Асафа Бравермана под названием «Старый новый метод», которая будет опубликована в 2027/2028 годах.

[Начните практиковать Старый новый метод!](#)