

СЛУШАТЬ ЖИЗНЬ

*Иногда, когда река — лед, спроси меня
Об ошибках, что я совершил. И еще спроси меня,
Свою ли жизнь создал я. О других
Подумал я не спеша. Кто-то из них старался помочь,
Кто-то боль причинял: спроси меня,
Что для меня их ненависть и их любовь.
Я услышу тебя. Вместе мы
Повернемся к молчащей реке. Подождем.
Знаем мы, настоящее спрятано там.
Человек пришел и ушел,
Но что свершается вдали от нас,
Создает перед нами покой.
Что река говорит, то и я говорю.*

УИЛЬЯМ СТЭФФОРД, «СПРОСИ МЕНЯ»

«И еще спроси меня, свою ли жизнь создал я». Кому-то эти слова кажутся бессмыслицей, просто поэтическим приемом, противоречащим логике и законам языка. Конечно же, то, что я создал, — это моя жизнь! С чем ее сравнить?

Однако для других, и я из их числа, эти строки звучат точно, пронзительно и тревожно. Они о моментах, когда я ясно видел, что моя жизнь совсем не та, которой мне хотелось бы. В эти минуты я мельком вижу свою настоящую жизнь, словно реку подо льдом. И в духе автора стихотворения думаю: а что я должен делать согласно предназначению? Кем я должен стать?

Мне было чуть за тридцать, когда я в буквальном смысле начал просыпаться, задаваясь вопросами о своем призвании. Дела у меня внешне шли хорошо, но какое дело душе до внешнего! Я стал искать более осмысленный путь. Я не хотел ни богатства, ни власти, не стремился к победам или карьере, но начал понимать, что можно жить не своей жизнью. Я боялся именно этого и не был уверен в том, что внутри меня кроется истинное призвание, не понимал, могу ли доверять своему чувству, смогу ли дотянуться до этой жизни. Я просыпался посреди ночи и часами смотрел в потолок.

Затем я наткнулся на старую квакерскую* пословицу: «Пусть жизнь говорит». Она меня очень вдохновила, и я подумал, что понимаю ее смысл: «Руководствуйтесь наивысшими ценностями и истиной. Живите в соответствии с ними всегда». В то время моими героями были люди, которые так и поступали (Мартин Лютер Кинг — младший,

* Ква́керы [от англ. *quake* — трепетать (перед Богом)] — изначально протестантское христианское движение, возникшее в годы Английской революции в Англии и Уэльсе в 1652 году. *Здесь и далее, если это не оговорено особо, примечания даны переводчиком.*

Роза Паркс, Махатма Ганди), и призыв к жизни ради великой цели получил отклик в моей душе.

Итак, я нашел самые высокие идеалы, какие только смог, и приступил к их достижению. Результатами редко хотелось восхищаться, часто они выглядели смешными и довольно несуразными. И они всегда были ненастоящими, искажали мое истинное «я» — собственно, как и бывает, когда человек живет снаружи, а не изнутри. Я просто отыскал «благородный» способ проживать не свою жизнь. Я тратил ее на подражание, вместо того чтобы слушать свое сердце.

Сегодня, тридцать лет спустя, фраза «Пусть жизнь говорит» значит для меня нечто другое. Теперь значение отражает как двусмысленность этих слов, так и сложность моего собственного опыта: «Прежде чем сказать своей жизни, что вы намерены с ней сделать, послушайте, что она хочет сделать с вами. Прежде чем сказать своей жизни, каким истинам и ценностям вы решили соответствовать, позвольте ей рассказать вам, какие истины вы воплощаете, какую ценность представляете».

Мое юношеское понимание фразы «Пусть жизнь говорит» привело меня к тому, что я нарисовал в своих фантазиях самые восторженные образы, какие только смог, а затем попытался им соответствовать — независимо от того, мои они или нет. Именно так мы обычно и поступаем — лишь потому, что нас так часто учат. У нас есть упрощенная разновидность морального учения, сводящая нравственность к составлению списка, с которым вы дважды сверяетесь, а затем изо всех сил стараетесь быть хорошим.

Возможно, вы найдете его в оглавлении какого-нибудь бестселлера о добродетелях.

В жизни бывают моменты, когда мы настолько бесформенны, что нам нужны совершенно другие ценности, чтобы не рухнуть, типа экзоскелета. Однако если такие моменты часто повторяются во взрослом возрасте, это уже проблема. Попытки жить чужой жизнью или соответствовать некой абстрактной норме обречены на неудачу, не говоря уже о том, что могут довольно сильно навредить.

Призвание, которое искал и я, становится актом воли. Необходимостью принять суровое решение и смириться, что жизнь пойдет тем или иным путем, хочешь ты того или нет. Если «я» погрязло в грехе, самопринуждение следовать истине и доброте имеет смысл. Но если «я» стремится не к патологии, а к целостности (а именно так я полагаю), то навязанное самому себе, не идущее из глубины души стремление к призванию, даже возвышенному, является актом насилия. Истинное «я», когда по отношению к нему применяют силу, всегда будет сопротивляться, иногда высокой ценой, удерживая жизнь под контролем до тех пор, пока мы не признаем истину.

Упрямство не приведет к призванию — необходимо прислушиваться к своей жизни и пытаться понять, из чего на самом деле она состоит. То, чем я хотел бы ее наполнить, может не представлять собой ничего реального, сколь бы ни были серьезны мои намерения.

Этот смысл скрыт в самом слове «призвание», в котором есть корень «зов». Призвание не означает цель, которую я преследую. Это зов, который я слышу. Прежде чем

сказать своей жизни, что я хочу с ней делать, я должен выслушать, что моя жизнь говорит мне о том, кто я. Я должен прислушиваться к истинам и ценностям, лежащим в основе моей собственной личности, а не к стандартам, по которым мне следует жить. Это принципы, которых я не могу не придерживаться, если живу собственной жизнью.

За таким пониманием призвания стоит истина, которую наше эго не хочет слышать, потому что она выбивает из-под него почву: у каждого есть жизнь, отличная от «я» повседневного сознания, — жизнь, которая пытается жить через «я», которое она наполняет. Это знает каждый поэт, это внушает любое традиционное учение: существует огромная пропасть между моим истинным «я» и тем, кем мое эго хочет сделать меня, используя маски и небылицы, придуманные в личных интересах.

Требуются время и горький опыт, чтобы ощутить разницу между ними, почувствовать, что под поверхностным опытом, который я называю своей жизнью, есть более глубокая и истинная жизнь и она ждет признания. Уже поэтому сложно следовать совету «прислушаться к своей жизни». К тому же с первых дней нас учат ориентироваться на окружающих, а не на себя.

Иногда я веду ретриты*, и участники показывают мне заметки, которые они делают по ходу занятий. Почти всегда одно и то же: люди много записывают за ведущим, иногда отмечают какие-то мудрые мысли других

* Ретрит (от англ. retreat — уединение, затворничество) — времяпрепровождение, посвященное духовным и медитативным практикам и уходу от суеты.

участников группы, но редко фиксируют то, что говорят сами. Мы прислушиваемся к кому угодно, только не к себе.

Я настоятельно призываю участников ретрита пересмотреть свои записи, потому что в наших словах часто содержится совет самим себе. В нашей культуре есть странная высокомерная идея, что если мы сами произнесли фразу, то непременно понимаем, что она значит! Однако часто это не так, особенно когда речь идет о более глубоких понятиях, чем интеллект или эго. Когда внутренний учитель чувствует себя достаточно свободно, чтобы высказаться, нужно прислушиваться к тому, что говорит наша жизнь, и записывать это, чтобы не забыть свою правду или не отрицать, что мы ее слышали.

Конечно, вербализация — не единственный способ, которым говорит наша жизнь. Она общается с нами через наши действия и реакции, через интуицию и инстинкты, чувства и телесные состояния, причем сильнее, чем через слова. Мы подобны растениям с их тропизмами*, когда нас притягивают одни переживания и отталкивают другие. Если мы научимся считывать собственные реакции на происходящее с нами, то есть видеть текст, который пишем бессознательно каждый день, то у нас в руках окажется руководство, необходимое, чтобы жить настоящей жизнью.

Но чтобы моя жизнь говорила то, что я хочу слышать и с радостью скажу другим, придется позволить ей говорить

* Тропизм — реакция ориентирования клетки, то есть направление роста или движения клеток относительно раздражителя (химического, светового и др.); пример — поворот цветка к солнцу.

и то, чего я слышать не хочу и никогда никому не скажу! Моя жизнь — это не только сильные стороны и добродетели. Это мои обязательства и мои границы, мои прегрешения и моя тень. Неизбежный, хотя часто игнорируемый аспект поиска целостности — необходимость принять то, что нам не нравится в себе, что мы считаем постыдным, наравне с тем, в чем мы уверены и чем гордимся. Именно поэтому поэт говорит: «Спроси меня об ошибках, что я совершил».

В последующих главах я часто говорю о собственных ошибках: о неверных поворотах, о неправильном понимании своей реальности, ибо в этих моментах ключ к моему призванию. Я не печалюсь из-за своих ошибок, хотя скорблю о боли, которую они иногда причиняли другим. Наша жизнь — это «эксперименты с истиной» (эту фразу я позаимствовал в автобиографии Ганди), а в эксперименте отрицательные результаты важны не меньше успехов. Не представляю, как я узнал бы правду о себе и своем призвании без сделанных ошибок; тогда пришлось бы написать гораздо более длинную книгу!

Как прислушиваться к своей жизни — вопрос, над которым стоит подумать. Прямолинейность не подойдет: душа не реагирует на повестки в суд и перекрестные допросы. Ей нужны спокойные, располагающие условия, обстановка, которой можно доверять.

Душа подобна дикому животному: она дерзкая, полная жизни, сообразительная и самодостаточная и в то же время чрезвычайно осторожная. Если мы хотим увидеть

дикое животное, последнее, что мы должны делать, — это ломиться через лес, крича, чтобы оно вышло. Но если мы тихо посидим в лесу час или два, то краем глаза увидим, как существо, которого мы ждем, грациозно промелькнет между деревьями.

Вот почему стихотворение в начале этой главы завершается молчанием. И мне немного неловко, что, когда эта глава закончится, читатель не погрузится в молчание, а будет читать страницу за страницей. Я надеюсь, написанное соответствует тому, что я услышал в тишине от своей души. И читатель сможет услышать тишину, которая окружает нас при написании и чтении слов. Это молчание, которое извечно приглашает нас постичь смысл жизни и постоянно напоминает нам о глубинах смысла, которых никогда не коснутся слова.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

