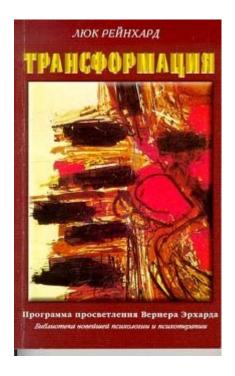
Люк Рейнхард

Трансформация или программа просветления Вернера Эрхарда (ЭСТ)



Аннотация

Люк Рейнхард написал захватывающее драматическое воспроизведение ЭСТ— тренинга, литературизированное воссоздание событий четырех дней. Он передает переживание тренинга со своей собственной точки зрения, однако заботится и о в целом точной передаче фактов.

Как Арчибальд МакЛейш сказал некоторое время назад в «Поэте и прессе», простое сообщение фактов не всегда передает правду. Вместо буквальной передачи происходящего Люк избрал подход новеллиста и блестяще использовал его для ясной передачи читателю как ощущения пребывания в тренинге, так и духа происходящего.

Написанное Люком напоминает мне иллюминатор, глядящий в заполненный бассейн. Это одна из точек наблюдения, с которой можно видеть, что происходит. Через некоторое время ты перестаешь замечать границы иллюминатора и, по-прежнему глядя через него, получаешь представление о пребывании в бассейне.

Люк не только делится своим переживанием тренинга, он также представляет переживания других людей, которых он воспроизвел в виде персонажей своей драматизации.

Я получил от книги Люка большое удовольствие. Она позволила мне получить некоторое представление о том, что может переживать некто, проходящий ЭСТ. Я полностью поддерживаю Люка Рейнхарда.

Вернер ЭРХАРД, основатель ЭСТ

Люк Рейнхард Трансформация

Введение

ЭСТ, эрхардовский семинар-тренинг, — это, очевидно, наиболее быстрорастущая, важная, оригинальная и вызывающая наибольшую полемику программа «просветления» в Соединенных Штатах. Стандартный Тренинг состоит из двух долгих уик-эндовских сессий, длящихся более шести часов.

В течение этих сессий на 250 учеников кричат, командуют ими, оскорбляют их, читают им лекции и вводят их в различные «процессы» (упражнения по наблюдению в измененных состояниях сознания). В результате они начинают делиться интимными переживаниями, открывают скрытые аспекты самих себя и в конечном счете приходят, как по волшебству, к переживанию «получения этого», т. е. наконец видят, чем в действительности является жизнь и как сделать, чтобы она работала.

Со времени создания ЭСТа в 1971 году, он распространяется с силой взрыва, почти удваивая каждый год число выпускников. К концу 1976 года число желающих пройти тренинг настолько превосходило пропускную способность ЭСТ, что тысячи людей должны были месяцами ждать этой возможности. Более 100 090 человек уже прошли двухнедельный тренинг.

В их число входят сотни психологов, психотерапевтов, а также такие знаменитости, как Джон Денвер, Питер Макс, Валери Харпер, Клорис Яичмэн, Иоко Оно, Рой Шнейдер, Джерри Рубин, многие из которых теперь с энтузиазмом поддерживают программу.

ЭСТ использует лучшие приемы различных религиозных и психотерапевтических дисциплин. Его цель — за два уик-энда дать людям уникальное переживание, которое трансформирует их жизнь.

Многие выпускники обнаруживают, что их проблемы испаряются, как только они начинают брать тотальную ответственность за свои переживания. Жизненные цели проясняются, обостряется концентрация, и часто кажется, что жизнь наконец начинает работать.

Пройдя ЭСТ в первый раз, я осознал, что это, несомненно, экстраординарный тренинг. За столь короткое время он оказывает удивительно сильное воздействие на человеческую жизнь. Он явно заслуживает книги, но это не должно быть обычное в таких случаях писание. Хотя я делал психологические работы, несколько лет проработал в психиатрических больницах, больше десяти дет изучал западные психологии и восточные религии и получил от Колумбийского университета звание доктора философии, я чувствовал, что академическое исследование ЭСТа будет хоть и интересным, но контрпродуктивным. «Понимание» и «верования», как я узнал и из Дзэна, и из ЭСТа, являются барьерами к освобождению. «Знание» об ЭСТе могло бы во многих случаях стать барьером для решения пережить тренинг. Для того чтобы ЭСТ сработал, тренинг должен быть пережит.

Кто-то, конечно, может поверить, что он понимает ЭСТ, или обнаружит отношение ЭСТа к гештальттерапии или сайентологии. Можно изучать факты об ЭСТе: число выпускников, используемые методы, предлагаемые программы. Эта книга содержит некоторые факты. Но понимание и информация не имеют никакого отношения к сути ЭСТа. Можно читать про ЭСТ, можно читать про ЛСД, но нельзя в таком случае ожидать драматического пробуждения.

Проблема в том, что ЭСТ – это не религия, не терапия, не академический курс и не система верования. Лучше всего он может быть описан, если вообще может быть описан, как живой театр, театр участия, театр столкновений. Как только мы, начинаем видеть ЭСТ под таким углом, начинает приобретать смысл многое, что нельзя описать ни как религию, ни как терапию, ни как науку.

Безымоциональное поведение ассистентов, драматическое появление тренера, их громкие голоса и комические и драматические монологи, написанные Вернером для тренера, конечно, весьма театральны. Аналогия может показаться неприемлемой ввиду того, что аудитория является главным участником многих драматических столкновений тренера с учениками. Но переживание своих «поступков» и самих себя как актеров является одним из результатов ЭСТа. Наши умы играют нами, как кукольник своими марионетками или режиссер своими актерами. И, конечно, театр участия вовлекает аудиторию в пьесу.

Взгляд на тренера как на главного актера, играющею предписанную роль вместе с кордебалетом ассистентов, позволяет нам лучше оценить его слова и поступки, чем ошибочное мнение о нем как об ученом, читающем лекцию. Тренер постоянно противоречит себе, однако

достигает успеха; ученый, который противоречит себе, проваливается. Тренер настаивает, чтобы аудитория не верила тому, что он говорит, а затем спорит с учениками, не принимающими его авторитарных установок, — необъяснимое для «рассудочного» человека поведение.

Тренер насмехается и оскорбляет верования учеников — поведение, позволительное для актера, но непозволительное при нормальных человеческих отношениях (и поскольку ученики не переживают тренера как актера, они часто не выносят его оскорблений).

Если тренинг лучше всего описать как театр участия, он также может быть преподнесен читателю как драма. Книга, суммирующая ЭСТ посредством описания его «философии» и, как говорят некоторые, его «терапии», может продлить именно тот образ жизни, который ЭСТ и стремится взорвать, – приверженность к умственным системам верований.

«В жизни понимание – это приз для дураков» – распространенный ЭСТафоризм. Переживание тренинга – это единственный способ получить то, что Предлагает ЭСТ, но максимальным приближением является драматизация.

Большая часть этой книги состоит из воспроизведения основных событий четырех дней тренинга, представленных по возможности близко к тому, как ученик мог бы их пережить. Тренинг обычно длится от пятнадцати до двадцати часов в день, поэтому каждый ученик время от времени впадает в «бессознательность» – периоды, когда он так скучает, злится, вовлечен в собственные фантазии или просто исчерпан, что неспособен переживать происходящее на тренинге.

Это идеи ЭСТа, различные процессы медитативного типа, рассказы учеников о своих переживаниях. Такие повторения необходимы для успеха тренинга, но были бы неэффективны и скучны в книге. Поэтому для избежания неработающих в печатном виде повторений я опустил некоторые материалы и обозначил эллипсами и разрывами текста пробелы во времени и сознательности.

Читателю должно быть совершенно ясно, что хотя эта книга и драматизирует основные события тренинга и пытается передать переживания пребывания на тренинге, тем не менее это книга, а ЭСТпереживание не может быть результатом чтения никакой книги.

Никакие воспроизведенные здесь переживания, слова или имена не указывают на реальных людей. Все это – продукт свободно фантазирующего ума писателя. Имена двух тренеров также вымышленные, но их слова передают положения ЭСТа, повторяемые на всех тренингах, а их перепалки с учениками должны помочь уловить дух тренинга.

Выпускники ЭСТа, прочитавшие мое воспроизведение тренинга, говорят: «Да, ты действительно уловил суть...» Затем каждый неизбежно добавляет: "А почему ты не написал побольше про... " – и каждый предлагает что-нибудь свое. Я прошел тренинг два раза в трех разных городах, с пятью разными тренерами. Мои переживания менялись день ото дня, от тренера к тренеру, от аудитории к аудитории. Обсуждения со множеством выпускников открыли множество других тренингов.

Как бы объективно я ни пытался представить свое фиктивное драматическое воссоздание стандартного тренинга, я представляю только тот тренинг, который пережил, оценил и решил воспроизвести. Более того, в целях передачи специфического духа тренинга и драматического эффекта, я позволил себе маленькие вольности с передачей последовательности событий. Другой писатель, равно искренний и объективный, мог бы воспроизвести на двухста страницах совершенно другой тренинг. Если бы ты прочел три таких книги и затем сам прошел тренинг – сюрприз! – мог бы появиться четвертый тренинг, только твой.

Часть первая

Тренинг

Что такое ЭСТ? – спросил незнакомец. Это гештальттерапия без прикосновений и поглаживаний, – сказал гость, не прошедший ЭСТ.

Это сайентология без фокус-покуса, – сказал второй гость.

Это упакованный Дзэн, – сказал третий. Это способ, которым Вернер зарабатывает на жизнь, – предположил четвертый.

Это научный удар в пах, – сказал недавний выпускник ЭСТ.

Это два уик-энда безумия, чтобы стать нормальнее во все остальные дни, – сказал второй выпускник. Это автомобиль, – сказал третий выпускник. Автомобиль? – удивился незнакомец, теперь уже совершенно сбитый с толку.

Да, автомобиль, – подтвердил выпускник, – ты можешь использовать его для того, чтобы передвигаться быстрее, или для того, чтобы побывать в новых местах. Понятно, – сказал незнакомец, нахмурившись. Или, – сказал четвертый выпускник, – ты можешь лечь перед ним, чтобы он тебя переехал, а потом обвинять автомобиль.

День первый: великое надувательство, или «И я за это заплатил 250\$!»

Тук-тук! – неожиданно донеслось из глубины души.

Кто там? – с удивлением и испугом спросил Искатель.

Это Бог, – раздался голос изнутри.

Докажи, - сказал Искатель.

Наступила тишина.

Однажды, примерно в 11.17, солнце остановилось в небесах. Прошло три дня, прежде чем кто-нибудь заметил это.

* * *

В субботу утром мы нервно толкаемся в коридоре большого зала при отеле. Мы не слишком много знаем о начинающемся тренинге. Большинство присутствовали на «семинаре для гостей» и узнали кое-что о впечатляющих вещах, которые происходят с людьми, прошедшими тренинг. Большинство присутствовали на трехчасовом «пре-тренинге» в прошлый понедельник, на котором обсуждались основные правила и «соглашения» тренинга. Нам сказали, что мы не сможем мочиться, есть и курить в течение долгого времени, и многих это огорчило.

Смешавшись с ранее прибывшими, мы замечаем, как под отдельными зевками прорывается приятное возбуждение ожидания наряду с граничащей со страхом нервозностью. Несколько человек боятся, что тренинг ничего им не даст. Однако в большинстве случаев причина страха прямо противоположная — что, если ЭСТ работает? Что, если тренинг нас переиначит, заставит потерять интерес к нынешним играм, семейным проблемам, поступкам, личным отношениям...

Ужасающая мысль.

Будучи искушенными и умными людьми, многие из нас вступают в искушение и ведут умные разговоры, ничего не говорящие ни об эмоциях, ни об интеллекте, но зато о стиле.

«Как вы сюда попали?» – спрашивает Джек Дженифер.

«Моя дочь прошла тренинг и теперь держит свою комнату в чистоте. Я не могу поверить».

«Да... Мой друг сказал, что увеличил свои прибыли на 30%. Но что действительно произвело на меня впечатление; это то, что парень знает, что он делает. Он неожиданно стал уверен в себе».

«Я понимаю, что вы имеете в виду. Моя дочь так много говорит о "создании пространства" для меня и своих сестер, что можно подумать, что она снимает квартиру».

Двери открываются, и молодой человек с каменным лицом и приколотым значком ЭСТ объявляет четким голосом: «Вы можете войти в зал. В зале нельзя разговаривать. В зале нельзя курить. Подойдите к главному столу справа и возьмите значок со своим именем. На левый стол положите часы. После этого вы можете войти в зал. В зале нельзя разговаривать. В зале нельзя курить. Подойдите к главному столу...»

Мы сбиваемся, как стадо овец у дверей хлева, и проходим мимо нескольких других роботоподобных ассистентов. В действительности выражение их лиц совершенно нейтральное, свирепым оно кажется только по сравнению выжидаемой улыбкой. Большинство оставляют свои часы на столе и нервно проходят через вторые двери в большой зал, в котором 254 стула в восемь рядов дугой стоят у приподнятой платформы.

Зал экстравагантно декорирован в версальском стиле — яркие красные портьеры и яркий пурпурный ковер. Яркие канделябры свешиваются с плоского белого потопка. На платформе, тридцать футов в длину, двенадцать в глубину и фут в высоту, стоят два высоких кожаных стула, маленькая подставка, подставка побольше с кувши-ном и термосом и две доски по обеим сторонам платформы. Лекторские принадлежности кажутся совершенно не на месте среди канделябров и мерцающих портьер. Входящие люди постепенно заполняют места.

«Я не думаю, что мне это действительно нужно, – шепчет Тина сидящей рядом Джин, – но ЭСТ помог моему бывшему мужу и, кто знает, может быть, сделает что-нибудь и для меня».

«Мой психиатр говорит, что он исследовал ЭСТ, – отвечает Джин, – и не нашел в нем ничего плохого. В его устах это похвала».

«А вы почему пришли на тренинг?» – спрашивает Тина соседа справа, пожилого человека по имени Стэн.

«Потому, что моя жизнь пошла на х..., – отвечает Стэн, – мы с женой разошлись год назад, и я как потерянный. Что бы ЭСТ ни делал, он, кажется, дает людям понять, что происходит и чего они хотят».

"Это верно, – говорит Тина, – мой муж этим летом едет в Афины. Он говорил об этом пятнадцать лет и вот неожиданно сделал. Когда я...»

– МЕНЯ ЗОВУТ РИЧАРД МЭРРИСОН. Я АССИСТИРУЮ ВАШЕМУ ТРЕНЕРУ, – разносится по залу голос.

Высокий стройный мужчина стоит на платформе и глядит на аудиторию. Наступает тишина. Все 254 участника рассажены в восемь рядов с двумя центральными секциями по одиннадцать мест и боковыми по пять или шесть, разделенными тремя проходами по пять футов шириной. Ученики внимательно смотрят на Ричарда.

Позади стульев стоят семь или восемь ассистентов, трое держат в руках микрофоны. Позади них еще двое ассистентов сидят за другими столами. В конце зала стоят столы с графинами воды и бумажными стаканчиками.

- СЕЙЧАС 8.36, - громко объявляет Ричард, - ВАШ ТРЕНИНГ НАЧАЛСЯ. Вернер разработал некоторые основные правила тренинга, которые вы согласились выполнять. Основные правила существуют по одной причине - потому что они работают. Их выполнение позволит вам получить максимум результатов. Мы хотим, чтобы вы решили выполнять эти основные правила. Вы уже заключили соглашение с ЭСТ. Вы согласились не приносить часы.

Если у вас есть часы, встаньте и пойдите в конец зала. Ассистент возьмет часы и даст вам билет. Есть у кого-нибудь часы?

Двое людей поднимают руки. Одна из них, стройная привлекательная женщина лет двадцати с лишним, говорит мягким голосом: «Часы у меня в сумке, но я обещаю не смотреть на них».

– ТЫ СОГЛАСИЛАСЬ НЕ ПРИНОСИТЬ ЧАСЫ В ЗАЛ.

ВОЗЬМИ СВОИ ЧАСЫ.

- Они в сумке, говорит Линда, это не то же самое, что на руке.
- СУМКА В ЗАЛЕ. ЧАСЫ В СУМКЕ. ТЫ СОГЛАСИЛАСЬ НЕ ПРИНОСИТЬ ЧАСЫ В ЗАЛ. ОТНЕСИ ЧАСЫ НАЗАД.

Вспыхнув, женщина отворачивается от Ричарда, поднимает свою сумку и быстро идет назад.

– ПОГЛЯДИТЕ НА СИДЯЩИХ С ОБЕИХ СТОРОН ОТ ВАС. ЕСЛИ ВЫ ВСТРЕЧАЛИСЬ С КЕМ-ЛИБО ДО СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ, ПОДНИМИТЕ РУКУ... ХОРОШО. ПУСТЬ ТОТ, КТО СИДИТ С ЭТОЙ СТОРОНЫ (Ричард показывает налево), ВСТАНЕТ И ОТОЙДЕТ НАЗАД.

После короткого замешательства трое или четверо отходят назад и их направляют на новые места.

– Вы все согласились оставаться в зале столько, сколько этого потребует тренер, никто НЕ БУДЕТ выходить в ТУАЛЕТ, пока тренер не разрешит, кроме тех, у кого есть медицинские противопоказания. Нельзя курить. Нельзя читать. Нельзя записывать и пользоваться магнитофоном. Нельзя жевать резинку. Нельзя разговаривать.

Если вы хотите поговорить с тренером или поделиться с остальными, поднимите руку.

Когда тренер вас заметит, вы должны встать и ждать, пока ассистент не принесет вам микрофон. Вы берете микрофон, держите его на три дюйма ото рта и говорите всё, что хотите сказать. В других случаях говорить нельзя. Все ясно? Да, Давид.

Встань. Возьми микрофон.

- А... да, говорит Дэвид, высокий представительный мужчина лет тридцати с лишним, мы все слышали об этих соглашениях на претренинге и, честно говоря, я не за то заплатил двести пятьдесят долларов, чтобы мне полчаса напоминали, что я не могу курить. Нельзя ли начать тренинг?
- ТРЕНИНГ УЖЕ НАЧАЛСЯ. Я ЗДЕСЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ АССИСТИРОВАТЬ ТРЕНЕРУ И НАПОМИНАТЬ ВАМ О СОГЛАШЕНИЯХ. ЭТО ЗАЙМЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПОЛЧАСА.
 - Мне это кажется глупым.
- Напоминание о соглашениях всегда кажется глупым тем людям, которые их не выполняют. Я понял, что это кажется тебе глупым. А ты понял, что то, что я сейчас говорю, это часть тренинга?
 - Кто-то сказал, что можно получить деньги назад. Это правда?
 - Это правда. Тренер расскажет вам об отказе и возврате денег.
 - Хорошо.
- Спасибо, говорит Ричард. Вы все время остаетесь на своих местах и встаете со стула только по моей или тренера инструкции, или когда говорите. После каждого перерыва вы занимаете новое место. Если вы чувствуете, что вас рвет, поднимите руку, и ассистент принесет вам платок. Когда вас рвет, держите пакет близко к лицу и рвите. Когда вас вырвет, ассистент заберет пакет и принесет новый. Нельзя выходить в туалет, кроме специальных перерывов, объявленных тренером. Здесь нельзя курить. В течение тренинга, т. е. ближайших десяти дней, нельзя принимать алкоголь, наркотики, галлюциногены или другие искусственные стимуляторы и депрессанты, кроме тех случаев, когда есть медицинское предписание, и лекарство абсолютно необходимо для вашего здоровья. Мы рекомендуем в этот период не практиковать медитации. Да, Хэнк.
- На службе мне приходится выпивать с клиентами пиво, вино или виски. Могу ли я нарушить эту часть соглашения?
- ТВОИ КЛИЕНТЫ ПЕРЕЖИВУТ, ЕСЛИ ТЫ НЕ ВЫПЬЕШЬ ПИВА. ВЫПОЛНЯЙ СОГЛАШЕНИЯ. Спасибо.

Некоторые из вас по медицинским причинам занесены в специальный список. Пусть.

Ассистент Ричард тратит пятнадцать минут на то, чтобы пересадить занесенных в специальный список (например, врач указывает, что они должны регулярно ходить в туалет или регулярно принимать лекарства) на последний ряд. Задается несколько вопросов на тему курения, алкоголя, рвотных пакетов, вязания, возможности снять пиджак, жевания резинки, закрывания глаз, расписания перерывов, продолжительности сессий, доставки домой, определения медитации и еще некоторых мелких уточнений условий соглашений.

Затем, так же внезапно, как и появился, Ричард спускается с платформы и уходит. Платформа пуста. Участники хранят почтительное, если не сказать испуганное, молчание.

Ничего не происходит. Сцена остается пустой. Некоторые вертятся, но большинство, устав от долгих напоминаний и тривиальных вопросов, сидит спокойно. Проходит четыре, пять, шесть минут. Нервное напряжение нарастает. Наступает глубокая тишина. Слышны только звуки машин с улицы. Наконец, какой-то другой человек быстро проходит по тому же центральному проходу, поднимается на сцену, подходит к маленькой подставке и открывает большой блокнот, который он принес с собой. Человеку лет тридцать с небольшим, он хорошо одет, смуглый, представительный. На его значке написано «Дон».

Он быстро, ни дружелюбно, ни враждебно, оглядывает аудиторию и начинает листать блокнот. Складками его брюк, кажется, можно резать бумагу; ботинки сияют, воротник рубашки не застегнут. Он не похож на Вернера Эрхарда.

Человек изучает свой блокнот еще минуту. Становится еще тише. Затем он снова смотрит на учеников. Наконец начинает говорить. Его голос, как и у ассистента Ричарда, звучит

неестественно громко, твердо и драматично.

– МЕНЯ ЗОВУТ ДОН МЭЛЛОРИ. Я ВАШ ТРЕНЕР.

Человек делает паузу. Его абсолютная уверенность, необычная громкость голоса и слово «тренер» повергают некоторых присутствующих в трепет.

Лицо человека ни тепло, ни холодно. Замечательно, что на нем никогда не отразится никаких эмоций. Голос его, однако, в отличие от голоса ассистентов, будет меняться. Иногда он будет кричать, большую часть времени говорить нормально и громко, иногда драматически понижать голос. Человек будет играть голосом, но лицо его будет оставаться стоически индифферентным ко всему.

– Я ВАШ ТРЕНЕР, – продолжает он напряженным и пронизывающим голосом, – А ВЫ УЧЕНИКИ, я ЗДЕСЬ ПОТОМУ, ЧТО МОЯ ЖИЗНЬ РАБОТАЕТ. А ВЫ ЗДЕСЬ ПОТОМУ, ЧТО ВАША ЖИЗНЬ НЕ РАБОТАЕТ.

Дон медленно окидывает взглядом внимательных учеников.

- Ваша жизнь не работает. У вас есть великие теории о жизни, впечатляющие идеи, умные системы верований. Вы все очень рассудительно относитесь к своей жизни, и ваша жизнь не работает. Вы жопы *. Ни больше, не меньше.
- (* При переводе была сохранена ненормативная лексика, которая является одним из методов ЭСТа и без которой невозможно достичь желаемого эффекта, приводящего к освобождающим переживаниям и трансформации человека. (Прям. лерев.)

И мир жоп не работает. Мир не работает. Только вспомните сумасшедший город, через который вы прошли сегодня утром, и вы поймете, что мир не работает. Только взгляните на свою ебаную жизнь, и вы поймете, что она не работает. Вы заплатили двести пятьдесят долларов за этот тренинг, и ваша жизнь будет работать. Вы потратите ближайшие десять дней на то, чтобы сделать все, чтобы тренинг не сработал, и ваши жизни продолжали мирно не работать. Вы заплатили двести пятьдесят долларов, и вы получите от тренинга нулевой результат.

Темные глаза тренера внимательно глядят на учеников.

– Ричард напомнил вам о ваших соглашениях, и я могу сказать по своему опыту, что все вы, ВСЕ нарушите некоторые из них. Большинство уже это сделали. Мы просили вас не разговаривать в зале, и что случилось?

(Волна нервного смущенного смеха прокатывается через зал).

– Все очень просто. Все вы нарушаете соглашения. Это одна из причин, по которой ваша жизнь не работает. У вас у всех есть теория, что вы – что-то особенное, привилегированное, и вам можно обманывать. Подоходные налоги, стоп-сигналы, мужья, жены и, конечно, маленькие тривиальные соглашения с ЭСТ. «Почему бы мне не выпить стакан вина?», «ЭСТ очень суров, я не обязан играть в их игры». Нет смысла выполнять соглашения, если их нарушение не принесет никому вреда, а так как вы люди рассудительные, вы все нарушите соглашения.

Вы все нарушите соглашения. Вы не можете выполнить соглашения. Ваша жизнь настолько запуталась, что вы даже не знаете, что вы не можете выполнить соглашения. Вы врете себе. Друг – это тот, кто согласен принимать вашу ложь, если вы принимаете его. И ничья жизнь не работает.

Голос у тренера холодный и пронизывающий. Он обводит учеников взглядом, как будто видит их насквозь.

- Я расскажу, что будет происходить. Две части я говорю, и вы говорите. Сейчас я говорю. Я говорю, а вы слушаете. Но хочу сказать сразу, что я не хочу, чтобы вы, жопы, верили хоть одному моему слову. Ясно! Не верьте мне. Просто слушайте.
- −То, что вам придется пережить в течение ближайших десяти дней, это то, что вы обычно изо всех сил стремитесь не переживать. Вам придется пережить злость, страх, тошноту, рвоту, слезы. Скрытые чувства, с которыми вы утратили связь десятилетия назад, выйдут наружу. Они выйдут наружу. Конечно, вы будете пытаться их избежать. Ох, как вы, жопы, будете пытаться избежать своих истинных чувств! Вам будет скучно и неинтересно, будет хотеться спать. Вы будете чувствовать страшное раздражение, даже злость, на меня, на других учеников, на соглашения. Вам будет хотеться спать. Вам будет хотеться написать в штаны. Вы будете чувствовать, что если вы не выкурите сигарету или не съедите сладкого, то

не выдержите тренинг. Вы будете плакать. Вам будет казаться, что этот тренинг – сплошное надувательство.

– Вы будете хотеть уйти. Ох, как вы будете хотеть уйти!

Все, все, все, лишь бы избежать БЫТЬ ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС с вашим актуальным переживанием. Все, что угодно, лишь бы не избавиться от своих теорий, от прекрасной, структурированной, рассудительной неработающей мешанины, в которую вы превратили свою жизнь.

– Вам придется пережить целую гамму неприятных эмоций, пока вы не поймете, что вы делаете все, чтобы не быть здесь и сейчас. У вас также найдется целая куча рациональных доводов, что то, что я говорю, – глупо. А я буду продолжать стоять здесь и называть вас жопами, а вы будете продолжать оставаться жопами.

Тренер делает паузу. Хотя он и жестикулирует для усиления определенных мест, теперь руки свободно висят по бокам. Когда он жестикулирует – он жестикулирует, когда нет – руки в полном покое.

Тренер кажется чрезвычайно спокойным, без манерности и привычек.

- Если вы думаете, что не выдержите этого, я хочу, чтобы вы ушли. Отойдите назад, отстегните значок и уходите. Мы вернем деньги полностью. Но если вы выбираете остаться вы выбираете выполнять соглашения и переживать злость, тошноту и скуку; которые я описал. И если вы выбираете остаться и быть здесь, следовать инструкциям и принимать, что придет, то я гарантирую, что в следующее воскресенье вы получите это.
- Вы можете проспать половину времени и прозлиться другую, но если вы будете находиться здесь и следовать инструкциям, вы получите это. Это взорвет ваши умы...
- Вы не станете лучше. Вы уйдете точно такими же, какими пришли. Вы только повернетесь на сто восемьдесят градусов. Одна из ваших проблем согласитесь, что это может создать определенные трудности, это то, что вы ведете автомобиль вашей жизни обеими ручонками, обоими глазенками прилипнув к зеркалу заднего вида.

Через десять дней некоторые из вас начнут говорить о чудесах, которые творит ЭСТ, а все, что мы делаем – показываем возможную полезность руля.

– Да, Кирстен? Встань. Возьми микрофон.

Кирстен – стройная брюнетка. У нее легкий скандинавский акцент.

- Я телевизионная актриса. Я хочу поделиться тем так вы говорите? что я возбуждена и испугана. Моя подруга прошла ЭСТ, и это изменило ее жизнь, действительно изменило. Но я боюсь, что не получу этого.
- Кирстен, говорит тренер, двигаясь к ней, все, что нужно, чтобы получить это, это находиться здесь и быть со своими переживаниями.
 - Но я боюсь, мое сопротивление огромно. Я имею ввиду, что я попытаюсь...
- НЕ ПЫТАЙСЯ НИЧЕГО ДЕЛАТЬ, громко прерывает ее тренер, ты получишь это не потому, что будешь пытаться получить, и не потому, что ты умна и рассудительна, и не потому, что ты хороший человек. Ты получишь это по одной простой причине Вернер так сделал тренинг, что ты это получишь.
 - Спасибо, говорит Кирстен и садится.
- Кстати, говорит тренер, возвращаясь в центр платформы, Кирстен показала, что надо делать, когда хочешь что-нибудь сказать. Я сейчас покажу, что надо делать, когда кто-нибудь закончил говорить. Вот это (он несколько раз хлопает в ладоши). Это называется аплодисменты. Вы будете приветствовать каждого ученика, который закончил говорить, аплодисментами. Все поняли? Хорошо.
- Я говорю вам всем, что вы это получите. Но не думайте, что это будет так просто. Вы, жопы, запутывали свою жизнь от пятнадцати до семидесяти лет, и можно быть совершенно уверенным, что вы сделаете все, чтобы запутать этот тренинг, как вы запутываете все на свете.
- Первым делом вы станете претендовать на то, что вы здесь потому, что муж или жена этого захотели, иди дядя Генри, или босс, или потому, что прочитали в журнале, что это будет полезно для вашей астмы. Это мышление жоп. Если вы остаетесь, то я хочу, чтобы вы поняли, что вы здесь потому, что решили быть здесь.
 - Сейчас, здесь, я хочу, чтобы вы выбрали остаться или уйти. Если вы выберете

остаться, вам придется чувствовать себя оскорбленными, взволнованными, уставшими, – но вы это получите. Но оставайтесь только потому, что вы решили остаться, а не потому, что кто-то сказал или психиатр порекомендовал. Если не так – уходите. Вы поняли? Я хочу, чтобы все вы... Давай, Джек. Возьми микрофон.

Джек – крупный волосатый мужик в цветном пиджаке. Голос у него такой же громкий, как и у тренера.

- Я здесь потому, что несколько людей, которых я уважаю, порекомендовали мне. Один из них психотерапевт. Что в этом плохого?
 - Ничего плохого. Хочешь ли ты сейчас остаться на тренинге?
- Честно говоря, после того, что я услышал, я бы не остался. Но, как бы глупо это ни звучало, раз они рекомендовали...
- ТЫ ЖОПА, Джек. Этот тип мышления перекладывает ответственность на твоих друзей. Мы хотим, чтобы ТЫ отвечал за свою жизнь.
 - Я отвечаю.
- ТОГДА ПЕРЕСТАНЬ ПОЗВОЛЯТЬ ДРУЗЬЯМ В НЕЕ ВМЕШИВАТЬСЯ! Выбираешь ли ты, здесь и сейчас, остаться в зале и пройти тренинг?
 - Да, я уже сказал...
- И ты выбираешь остаться, потому что ТЫ... ВЫБИРАЕШЬ... ОСТАТЬСЯ. Ты понял, Джек? Не потому, что Дик, Том или Гарри порекомендовали тебе остаться, а потому, что ТЫ ВЫБРАЛ остаться. Ты понял?
 - Да, я понял. Хорошо... Я остаюсь потому, что я решил остаться.
 - Хорошо. Спасибо.

(Слабые неуверенные аплодисменты.)

— Эй, жопы, меньше половины из вас поприветствовали Джека. Я хочу видеть, как КАЖДЫЙ поприветствует его. Можно или аплодировать, или бросать деньги на сцену. Или то, или другое. Поняли? Давайте послушаем.

(Громкие аплодисменты, денег нет.)

- Хорошо. Вы учитесь. Джек решил остаться. Велика важность. Мне насрать, уйдет он или останется. Мне насрать, уйдет или останется любой из вас. Двадцать тысяч человек стоят на очереди. Ваша жизнь поставлена на карту, а не моя. Моя жизнь будет работать, пойди вы хоть на тренинг, хоть на порнографический фильм.
- Это ваше дело. Это ваше дело решить остаться, решить трансформировать свою жизнь. Только вы это можете сделать. Я не собираюсь это делать за вас. Все, что я могу сделать, это сыграть тренера. Кстати, вы достаточно хороши такими, какие вы есть, вы просто этого еще не понимаете. Но мы, во всяком случае, знаем, что вам не удалось изменить свою жизнь тем способом, каким вы пробовали, и потому ваша жизнь не работает.
- Все, что вы можете сделать, это выбрать тренинг, остаться в зале, следовать инструкциям и взять, что получите. Или вы можете уйти. Сейчас. Деньги возвратим. Это ваш выбор, ваша жизнь, а не моя...

Тренер делает паузу и оглядывает зал.

Поднимаются две руки.

- Том, - говорит тренер, - встань. Возьми микрофон.

Том, молодой бородатый человек в очках и с четками в руках, говорит важным голосом: – Мне говорили, что ЭСТ – это программа просветления типа Дзэна, а я слышу в течение часа, как чрезвычайно неуравновешенный человек – т. е. ты – делает кучу глупых обобщений, которые, может быть, и можно применить к некоторым людям, но явно не ко всем. Я не понимаю, что происходит.

- Отлично, Том. Ты сделал больший прогресс, чем кто бы то ни было в этом зале. Если вы, жопы, думаете, что понимаете, что происходит, вы выражаете свою жопную сущность во всей полноте. А ты, Том, пришел на этот тренинг с прекрасной теорией о том, что такое ЭСТ, т. е., что это программа просветления типа Дзэна, и решил не обращать внимания ни на что, что не подходит под твою прекрасную теорию.
 - Много ли ты получишь, если будешь жить таким образом?
 - Может быть, я ошибаюсь в том, что такое ЭСТ, говорит Том, нахмурившись, но ты

все равно не прав, когда говоришь, что ничья жизнь не работает. Я могу отличить ложные обобщения, и они мне не нравятся.

– Отлично! Я понял. Я изменю свои ложные обобщения. Все ученики, кроме тебя, – жопы, потому что они живут в системах верований, которые не дают их жизни работать. Ты исключение. У тебя прекрасная система верований, и мы согласны называть тебя «прекрасной жопой».

Том секунду ошеломленно молчит.

- Ты можешь называть меня как хочешь. То, что ты меня оскорбляешь, просто симптом твоей неуравновешенности.
- Я понял, Том, говорит тренер, подходя к краю платформы, ты веришь, что я неуравновешенный человек, потому что я называю жоп жопами, правильно? Том, Это еще одна твоя теория. Часть твоей системы верований. Твой ум говорит тебе: «Уравновешенные люди не называют других людей жопами». Это твое верование. Отлично! Я понял. Можешь сесть, зная, что я знаю, что ты веришь, что я неуравновешен. А я останусь стоять здесь, потому что ваша жизнь не работает. Хорошо?

Том, сердясь, но важно и размеренно:

- Что хорошего в том, чтобы долдонить, что наша жизнь не работает? Я думал, что ЭСТ создает благоприятную среду, в которой люди могут говорить о себе, а ты пришибаешь всех, кто открывает рот.
- Среда здесь благоприятная, говорит тренер, спускаясь со сцены и останавливаясь напротив Тома. Нет ничего плохого в том, чтобы быть жопой. Некоторые из моих друзей жопы. Все мои лучшие друзья жопы. И я не пришибаю людей. Я только выношу суждение. А если эти суждения заставляют вас чувствовать пришибленность, то это ваш вклад, а не мой.
 - Мне кажется, что учитель Дзэна не стал бы называть своих учеников жопами.
- Я не думаю, Том. Я слышал про очень свирепых учителей Дзэна. Многие из них много вопят, когда не бьют своих монахов по головам. Но если ты хочешь учителя Дзэна найди учителя Дзэна. Если хочешь ЭСТ бери ЭСТ. Причина, из-за которой я вам говорю, жопы, что ваша жизнь не работает, проста ВАША ЖИЗНЬ НЕ РАБОТАЕТ! Если бы она работала, вы бы не были здесь.

Я долдоню это потому, что вы тащите с собой целую кучу верований, чтобы убедить себя, что ваша жизнь работает, что вы правы. Пока до вас не дойдет, что вы застряли, – вы будете прятаться в своей лжи, той лжи, которая и не дает вашей жизни работать.

- Но нельзя изменить людей лекциями.
- Правильно! Я это понимаю. Поэтому я и сказал вам, что не надо верить ни одному моему слову.
 - Почему же ты тогда их говоришь?
- Я их говорю потому, что Вернер установил, что когда тренер их говорит, это работает. Том на секунду замолкает.
 - Нам что, просто сидеть и слушать?
- Или стоять и слушать. Как угодно. Работает и сидя, и стоя. Стоя, вероятно, немного лучше стоящую жопу лучше видно, чем сидящую.
 - Иисусе! Ты высокомерный мерзавец!
 - Отлично! Что-нибудь еще, Том? Том стоит несколько ошеломленный.
 - Нет, говорит он, высокомерный мерзавец это все.
 - Спасибо, Том, говорит тренер. (Последовавшие аплодисменты довольно жидки.)
- Эй, жопы, вы не аплодируете. Или деньги, или хлопать. Я хочу, чтобы все поблагодарили Тома.

(Громкие аплодисменты)

- Джин. Встань.

Джин, привлекательная, консервативно одетая, почтенного вида женщина лет под сорок.

- Я не понимаю, зачем нужна вся эта суета с аплодисментами. Нельзя ли без этого обойтись?
 - Нет, без этого обойтись нельзя.
 - Но зачем это нужно?

- Это нужно потому, что это одно из основных правил. Я хочу, чтобы КАЖДЫЙ знал, что после того, как он выскажется, мы поблагодарим его аплодисментами. Мы аплодируем не потому, что согласны с ним, как жопа с жопой, а потому, что благодарны ему за то, что он поделился с нами своим переживанием или точкой зрения. Вот и все.
 - Глупо аплодировать тому, кто просто спросил, можно ли снять пиджак.
- Это нормально, Джин. Учись жить глупо, в этом весь ЭСТ. Спасибо, эй! КУДА это ты СОБРАЛАСЬ?!
- Молодая женщина поднялась с первого ряда и торопливо идет к заднему выходу. Она бледна и держит руку у рта. Ее возвращают на место.
 - Меня сейчас вырвет! Меня сейчас вырвет! говорит она.
 - Возьми микрофон, Мария.
 - Я хочу в туалет! Меня сейчас вырвет!
- Ассистент принесет тебе пакет. Если хочешь блевать блюй в пакет. Подержи ей микрофон, Ричард.
 - Я не знаю, как им пользоваться, говорит Мария, вертя пакет.
- Возьми пакет в руки, говорит тренер и в первый раз садится на один из кожаных стульев, и поднеси к лицу.

Ты не промахнешься. Давай.

- Я не могу!
- ДАВАЙ! (Тишина.)
- Я не могу дышать, говорит Мария приглушенным из-за пакета голосом.
- Держи ебаный пакет чуть дальше от лица.
- Я могу не попасть!
- Мне все равно, что ты за ебаный стрелок, держи пакет ближе.
- Тогда я не могу дышать!
- Слушай, говорит тренер, откидываясь на стуле, если хочешь дышать дыши. Если хочешь блевать держи пакет ближе к лицу и блюй.
 - Пожалуйста, пустите меня в туалет!
 - Сядь. Поиграй со своим пакетом и не пытайся проверять свою меткость. Спасибо.

Мария садится под нервные аплодисменты.

- Эту девушку тошнит! раздается крик сзади.
- ЗАТКНИСЬ! кричит тренер в ответ, встает и подходит к краю платформы. Если ты хочешь говорить в этом зале, ты поднимаешь руку и не говоришь до тех пор, пока я тебя не вызову и ассистент не даст тебе микрофон. Тогда ты встаешь и говоришь все, что хочешь. Поняли, жопы?

Наступает полная тишина. В заднем ряду поднимается рука.

– Все в порядке, – говорит тренер. Джон. Встань. Возьми микрофон.

Встает человек, который кричал. Это пожилой мужчина в очках, седой, со слегка заторможенным выражением лица.

- Я потрясен, говорит он взволнованным голосом, я не понимаю, почему ты так грубо обращаешься с людьми. Ты мог объяснить девушке, как обращаться с этим пакетом, не оскорбляя ее и не превращая каждый ее шаг в посмешище.
- Понял, Джон, говорит тренер, садясь на свой стул, но давай разберемся. Мария хочет поблевать. Мы дали ей пакет. Мы бесплатно проинструктировали ее. Ты чувствуешь, что должен встать и защитить оскорбленную женственность. Мария чувствует, что должна вот-вот вырвать. Мы обращаемся с вами одинаково. Тебе даем микрофон. Ей даем пакет.
 - Но меня не тошнит, говорит Джон.
 - Прекрасно! Не надо пакет Джону.
 - Ты мог бы быть вежливее. Ты мог бы ей помочь.
- Конечно. Это как раз та игра, в которую Мария заставляет людей играть, когда создает тошноту. «Бедная Мария! Ее тошнит! Бедная детка!» Когда кто-нибудь хочет поблевать на ЭСТе, мы говорим: «Прекрасно! Вот пакет. Развлекайся». Замечательно, что очень немногие в конце концов решают им воспользоваться. Джон неуверенно садится.
 - Спасибо, Джон.

(Аплодисменты.)

- Мы забыли поблагодарить Джин, которая говорила, когда Мария собралась уходить. (Аплодисменты.)
- Теперь все в порядке. Прежде чем продолжить, я хочу напомнить, что я не хочу, чтобы вы верили хоть одному моему слову. Просто слушайте. Причина, по которой ваша жизнь не работает, это то, что вы живете механически в своих системах верований, вместо того чтобы жить в мире актуальных переживаний.

Вы думаете, что вы глядите на реальность и делаете выводы? Нет! Вы сделали это десятки лет назад. Вы, жопы, идете со своими выводами через жизнь, как роботы. Вы конструируете реальность через свои выводы десятилетней давности. Неудивительно, что вы все утратили живость. Неудивительно, что ваша жизнь не работает.

Смотрите. Если мы посадили крысу в лабиринт с четырьмя тоннелями и всегда будем класть сыр в четвертый тоннель, крыса через некоторое время научится искать сыр в четвертом тоннеле. Хочешь сыр? Зип-зипзип в четвертый тоннель — вот и сыр. Опять хочешь сыр? Зип-зип-зип в четвертый тоннель — вот и сыр.

Через некоторое время великий Бог в белом халате кладет сыр в другой тоннель. Крыса зип-зип-зип в четвертый тоннель. Сыра нет. Крыса выбегает. Опять в четвертый тоннель. Сыра нет. Выбегает. Через некоторое время крыса перестает бегать в четвертый тоннель и поищет где-нибудь еще.

Разница между крысой и человеком проста – ЧЕЛОВЕК БУДЕТ БЕГАТЬ В ЧЕТВЕРТЫЙ ТОННЕЛЬ ВЕЧНО! ВЕЧНО!

ЧЕЛОВЕК ПОВЕРИЛ В ЧЕТВЕРТЫЙ ТОННЕЛЬ. Крысы НИ ВО что не верят, их интересует сыр. А человек начинает верить в четвертый тоннель и СЧИТАЕТ, ЧТО ПРАВИЛЬНО БЕГАТЬ В ЧЕТВЕРТЫЙ ТОННЕЛЬ, ЕСТЬ ТАМ СЫР ИЛИ НЕТ. Человеку больше нужна правота, чем сыр.

Вы все, к сожалению, люди, а не крысы, поэтому вы все ПРАВЫ. Вот почему в течение долгого времени вы не получали сыра, и ваша жизнь не работает. ВЫ верите в слишком много четвертых тоннелей.

Это прекрасно. Поэтому вы здесь. Чтобы сломать все ваши жизнеотрицающие, сыроотрицающие верования. Чтобы вы начали понимать, что вы хотите. Мы хотим помочь вам выбросить всю систему верований, совершенно вас распотрошить, чтобы вы могли заново собраться, и ваша жизнь заработала.

Но не думайте, что это будет просто. Вы были отменными жопами десятки лет, вы знаете, что ВЫ ПРАВЫ. Вся ваша жизнь базируется на принципе вашей правоты. А то, что вы страдаете, что ваша жизнь не работает, что вы не получали сыра с тех пор, как были в четвертом классе, — неважно. ВЫ ПРАВЫ. Ваши ебаные системы верований — лучшее, что может создать ум или можно купить за деньги. Это правильные системы верований, а то, что ваши жизни скомканы, — несчастный случай.

Говно! Ваши правильные, умные системы верований непосредственно связаны с тем, что вы не получаете сыра. Вы лучше будете правы, чем счастливы, и вы годами бегаете по четвертым тоннелям, чтобы доказать это.

Вы знаете, что тратите свое время в четвертых тоннелях потому, что иногда вы неожиданно получаете кусочек сыра. Вы вдруг чувствуете свободу, радость, живость, настолько отличные от вашего обычного состояния, что думаете, уж не подсыпали ли вам ЛСД в утренний кофе. «Ух ты! – говорите вы себе. – Это грандиозно. Это надо сохранить». И тут – БАХ! – это исчезает. Чем больше вы стараетесь вернуть это, тем хуже себя чувствуете.

ВЫ – ЖОПЫ. ВЫ НИКОГДА не сможете найти этого в том же самом месте. Великий Бог жизни в белом халате всегда перемещает сыр. Вы никогда не будете счастливы, пытаясь быть счастливыми, потому что ваши попытки полностью определяются вашей верой в то, что вы знаете, где находится сыр. Как только у вас появляется идея о том, чего вы хотите и где это найти, вы уничтожаете шанс быть счастливым, т. к. идея или вера разрушает переживание. Да, Бетти. Встань.

Бетти – привлекательная молодая рыжая женщина.

– Я не понимаю, почему идея о том, чего я хочу, не даст мне этого получить.

- Получишь, получишь. А у тебя есть идея?
- Конечно.
- Что за идея?
- Я хочу иметь дом в деревне, чтобы жить там с детьми.
- Прекрасно.
- Но ты сказал, что идея не даст мне его получить.
- Идея не даст тебе его ощутить. Ты можешь завести дом, но коль скоро у тебя есть идея о том, что это должен быть за дом и что он тебе даст, ты никогда не сможешь пережить актуальный дом и, следовательно, никогда не будешь счастлива в нем. Ты потратишь время на попытки жить в вымышленном доме и никогда не насладишься реальной грязью на реальном ковре реального дома.
 - Но я не понимаю, какое отношение это имеет к поискам сыра в четвертом тоннеле.
- Хорошо, Бетти. Это не так просто понять, т. к. застряла ты в этом четвертом тоннеле очень давно. Сейчас трудно сказать, почему ты думаешь, что весь сыр находится в доме в деревне. Многие люди, живущие в деревне, думают, что в городе им было бы гораздо лучше. Позднее, когда мы начнем «процесс правды», ты можешь взять темой свою неудовлетворенность местом жительства и все понять про эти дома.
- Почему я не могу верить, что жизнь в деревне будет лучше для меня и детей, чем в этом проклятом Бронксе?
- Ты можешь когда-нибудь пережить, что жизнь в деревне лучше, но пока ты делаешь это в Бронксе, ты никогда не сделаешь этого в деревне. Любая вера во что-либо убивает это. Поверил, какой дом ты хочешь, БАХ! нет дома. Поверил в Бога БАХ! нет Бога.
- ПЕРЕЖИВАНИЕ, ЖОПЫ! кричит тренер. Вы столько живете в своих ебаных умах, что, вероятно, никогда не жили в доме за свою жизнь. Спасибо, Бетти.

(Аплодисменты.)

– Джерри. Встань.

Джерри, крупный мужчина, подстрижен ежиком. Он, должно быть, весит около 240 фунтов и похож на водителя грузовика, но говорит легко и отчетливо.

- Это самая нелепая чушь из всего, что ты сказал.
- Что такое? дружелюбно спрашивает тренер.
- Что вера в Бога убивает Бога.
- Точно.
- Нужно верить в Бога, чтобы в конечном счете его пережить.
- Нужно НЕ верить в Бога, чтобы когда-либо его пережить.
- Но это ерунда, говорит Джерри взволнованно, большинство крупных религиозных деятелей в истории верили в Бога.
- ГОВНО, Джерри! Они пережили Бога, кричит тренер и подходит к Джерри. Ты веришь в существование людей?
 - Это глупый вопрос.
- КОНЕЧНО, ГЛУПЫЙ! Ты чувствуешь их непосредственно, ты их знаешь, верить совершенно ни к чему.
 - Но я могу верить в Бога, а также пережить его, восклицает Джерри.
- Если ты переживешь Бога, действительно переживешь Его, то ты, вероятно, обнаружишь, что из твоего переживания нельзя извлечь никакого верования. Святой Фома Аквинский написал о Боге семьдесят три тома!
- Значит, у него было не слишком много времени переживать Его! Слушай, Джерри, мне не нужны твои проклятые верования. Они не работают. Если ты хочешь поделиться со мной своим актуальным переживанием Бога, мне будет интересно, но идеи о Боге мертвы. Они так глубоко расположены на шкале непереживания, что менее материальны, чем призраки.
 - Я верю, что Бог есть, громко говорит Джерри, и моя вера не уничтожает Бога.
- Для тебя, коль скоро ты живешь в своем веровании, уничтожает. Уничтожает.
 Послушай, говорит тренер и подходит к Джерри, я расскажу тебе одну историю. Один мой приятель учился у индийского йога, существа очень высокого уровня, и однажды, после двадцатичасового поста и шестичасовой медитации, он внезапно пережил каскад

ослепительного, всепроникающего света. Он был потрясен. Этот парень знал все наркотики, известные Богу и Тимоти Лири, и никогда не переживал ничего похожего на этот всеобъемлющий поток света и радости. Естественно, парень рассказал про это своему лучшему другу. Йог в это время был в Европе. «Ты видел Бога, — сказал друг с энтузиазмом. — Если ты еще попостишься и помедитируешь, ты увидишь Его снова».

Теперь, после переживания того, что мы можем назвать Богом, у моего приятеля появились идеи о Боге — Он яркий, Он сияющий, Он всеобъемлющий, Он приходит после поста и медитации. Мой приятель стал реализовывать эти верования на практике. И что? Угадай, Джерри? Бог исчез. Мой друг постился и медитировал два года, и ничего не произошло. Конечно, у него были идеи о Боге, вера в Бога, но вы, конечно, понимаете, что он отдал бы их все за одну только минуту переживания.

Джерри полминуты молчит.

- А что сказал йог?
- Йог сказал: «Хорошо, ты видел Бога. Не ищи его там больше». Помни, Джерри, Бог ускользает. Если мы пытаемся связать его со светом или с распятыми парнями, или со смуглыми парнями, сидящими в лотосах, мы просто жопы. Позднее сегодня я очень ясно вам покажу, что те вещи, в которых вы действительно уверены, которые мы действительно знаем, очень далеки от системы верований. Люди верят только в то, чего они не знают. Призраки, летающие тарелки, воскрешение, совершенное общество, верные мужья...
 - Но мы должны верить, говорит Джек через полчаса.
 - Кто это говорит? спрашивает тренер.
 - Я говорю.
 - Это одно из твоих верований, Джек, одна из причин твоей заебанности.
 - Но ты веришь, что верить плохо?
 - Кто это говорит?
 - Я говорю.
 - Это еще одно твое верование, Джек, еще одна причина, по которой твоя жизнь...
 - Но разве ты не веришь, что верования плохие?
 - НЕТ. жопа!
 - Ты веришь, что большинство верований плохие?
 - Нет
 - Во что же ты веришь?
 - НИ ВО ЧТО! Я уже час это говорю.
 - Но веришь, что что-либо верно, либо неверно?
 - Ты можешь верить, а не я.
 - Ты должен верить.
 - Я не верю ни одному слову, которое говорю, и не хочу, чтобы вы верили.
 - А, значит, ты играешь словами.
- Хорошо, Джек. Я играю словами и моя жизнь работает, а ты веришь в слова, и они играют тобой.
 - Я никак не пойму.
- Вот и хорошо. Не беспокойся об этом. Если бы ты понял это сейчас, то как скучно было бы тебе в последующие три дня.
- Но ты говорил, что я должен разрушить всю свою систему верований. Вся моя жизнь базируется на моих интеллектуальных и моральных верованиях. Вы никогда не заставите меня отбросить их. Если тренинг в этом, я этого никогда не достигну.
- Ты достигнешь, Джек, говорит тренер, и на его лице появляется намек на улыбку, не беспокойся. Будь здесь, следуй инструкциям и бери, что получишь. Спасибо, Джек.

(Аплодисменты.)

– Вы все получите это, потому что я беру на себя ответственность вам это сообщить. Вы все не понимаете, что такое общение. Вы думаете, что делаете все, чтобы кому-либо что-либо сообщить, а если он этого не понимает, то он говно. Или что вы внимательно слушаете, а если не поняли, то это вина других.

Здесь общение означает ответственность за то, чтобы другой понял твое сообщение. Если

он не понял – ответственность на тебе. А когда вы слушаете, вы берете, что вам говорят, и смотрите, что бы вы сами могли к этому добавите.

Например, Том недавно назвал меня высокомерным мерзавцем. Я понял это. Предположим, что, когда он меня так назвал, я обнаружил, что испытываю легкую злость. Злость — это то, что я добавил. Я должен взять полную ответственность за злость. Я называю вас всех жопами. Прекрасно! Отметьте, что вы прибавляете к этому возмущение, злость, замешательство, депрессию, восхищение, ненависть, стыд. Что бы вы ни прибавили — это часть вашей жопности. Вашей механичности. Взгляните. Вас возмущает, когда я называю вас жопами. Замечательно!

Я вас возмущаю. Велика важность. Бывает и в лучших семьях. Только помните, что это ваше, а не мое. Я говорю слова – «вы жопы». Все остальное – ваше создание.

* * *

Время шло. Ни один из учеников не был постоянно сосредоточен. Одним из существенных качеств тренера является то, что вне зависимости от того, какими скучными или глупыми ни были бы возражения, он чрезвычайно внимателен. Кажется, что он не только слышит слова, но и понимает их латентный эмоциональный смысл и тенденции. Вопросы и возражения возникают вновь и вновь. Некоторые дремлют, большинству надоело бесконечное обсуждение тривиальных проблем.

- РАССУДОЧНОСТЬ! ДА, РАССУДОЧНОСТЬ, кричит тренер. Он поворачивается к доске и проводит посередине горизонтальную линию. Внизу доски он пишет слово «рассудочность». Это одна из низших форм не-переживания, говорит он и пишет слово «не-переживание» под линией в правом углу. Все вы живете рассудочно, следовательно в сфере не-переживания.
 - Но что нам с этим делать? спрашивает Лестер, высокий молодой человек лет двадцати.
- Не пытайтесь ничего делать. Ничего-не-делание наверняка сработает, но вы этого еще не понимаете. В действительности, в своих ошибочных усилиях достичь реальных переживаний вы иногда поднимаетесь на несколько более высокие уровни не-переживания: решение... надежда... помощь.

Он пишет эти слова над словом «рассудочность», но ниже горизонтальной линии.

- А что выше линии? спрашивает Лестер.
- Выше линии находятся пережитые переживания.

Первый шаг над линией, первая реальная форма переживания — это приятие. Если вы хотите выйти из сферы не переживания, надо перестать рассуждать, принимать решения, надеяться и принять что есть. Ни больше, ни меньше. Принять что есть. Когда вы это делаете — включается лампочка переживания. Если нет — она выключена.

- Мне кажется, говорит Лестер, что любое переживание это переживание. Что такое не-пережитое переживание?
- Поскольку все, что вы делали десятками лет, это непереживание переживаний, то разницу объяснить трудно. Я понимаю. Давай, например, представим, что ты занимаешься любовью с женщиной.
 - Давай.
 - И ты рассуждаешь.
 - Ох, Иисусе!
- Ты размышляешь о том, думает ли женщина, что ты ее ебешь, или это ты думаешь, что она это думает. Пока ты размышляешь, переживаешь ли ты свое переживание?

(Нервный смех.)

- Совсем не то, что я хотел бы переживать.
- Затем ты передвигаешься на следующий уровень. Ты решаешь заняться любовью с показной страстью, но без словесного общения. Пока ты решаешь, ты переживаешь?
 - Нет.
 - Ты надеешься, что она достигнет оргазма. Пока ты надеешься, ты переживаешь?
 - Нет.
- Нет. Наверняка также, что с каждой секундой, пока ты надеешься, вероятность оргазма уменьшается. Наконец ты решаешь пустить в ход свою замечательную сексуальную технику,

свежепочерпнутую со страниц пятьдесят девять – сто сорок восемь «Радостей секса», и помочь своей подружке достичь оргазма. Пока ты занят помощью, ты переживаешь?

- Нет, когда я думаю о помощи. Но когда я действительно помогаю, это может быть прекрасно.
- Это может быть, Лестер. И если это так, то это так, потому что ты вышел за надежду, перестал надеяться и начал просто быть с женщиной, а не верить, решать, надеяться и помогать. Ты понял?

Лестер молчит несколько секунд.

- Конечно, я это понял. Но если просто быть с женщиной это из сферы переживания, то я хочу заявить, что я иногда жил в сфере переживания.
- Это возможно, Лестер. Определенно, одна из причин, по которой секс так притягивает мужчин и женщин, та, что здесь возможны оживляющие переживания, убитые почти во всех других сферах. Но не придавайте этому значения. Большинство из вас никогда не переживало еблю

Большинство из вас, жоп, не еблось с шестнадцати лет. Мне все равно, сколько раз вы перепрыгивали из одной постели в другую. Вы ебетесь в уме. Одна из причин, по которой жопы стремятся к новым связям, та, что они не способны получить полного удовлетворения с одним человеком и думают, что, может, получится с двадцатью.

Проблема в том, что иногда вам удаются действительно ценные переживания – прекрасные" разделенные любовные переживания, – и что вы делаете? Вы используете их для убийства любых потенциальных подобных переживаний. Вы берете этот прекрасный разделенный опыт и кладете его в серебряную коробочку. Каждый раз, когда жизнь приносит вам что-либо подобное, ваш жопный ум говорит вам: «Ух! Это должно быть так же хорошо, как и то, что лежит в коробочке. Вот мы посмотрим!» Вы открываете коробочку и смотрите. Вы тратите столько времени на сравнения, что никогда не переживаете того, что происходит сейчас и здесь.

- Я понял, к чему ты клонишь, говорит Лестер, улыбаясь, но разве жизнь не является смесью переживания и не-переживания?
- HET! HET, будь ты проклят! Кто когда-нибудь слышал про слабо пережитую боль в заднице? Ты либо чувствуешь ее, либо нет.

Смотри. Вот другие виды переживаний, кроме приятия. Следующее — это присутствие, или наблюдение, — и Дон пишет эти слова над словом «приятие». — Дальше — участие, или разделение, и, наконец, то, что мы называем «сотворение». Не думайте обо всем этом сейчас. Все это из сферы полностью пережитых переживаний. Это все, что вам сейчас надо знать.

Теперь, если ввести шкалу на сто делений, то можно сказать, что рассуждение – это минус восемьдесят по шкале не-переживания. Решение – это минус двадцать. Надежда – минус десять и помощь – минус пять. С другой стороны, приятие – это, скажем, плюс пять и сотворение – плюс сто. Поняли? Как нам теперь перейти от минуса к плюсу?

- Через ноль, быстро отвечает Лестер.
- Правильно! Через ноль. Вы должны пройти через ничто, Дон пишет слово «ничто» на горизонтальной линии. Вы должны пройти через ничто. Я хочу, чтобы вы поняли: либо переживание, либо непереживание. Либо плюс, либо минус. Лампочка либо включена, либо выключена. И чтобы попасть из не-переживания в переживание, вы должны пройти через ничто.

* * *

Сэнди поднимает руку.

- Так, - говорит он, хмурясь, - ты настаиваешь, что если этот тренинг научит нас перестать пытаться измениться, то мы изменимся.

Не то, Сэнди, – говорит тренер и отхлебывает из своего термоса. – Я уже говорил, что вы ничего не получите от этого тренинга, ничего не изменится. Как говорится в наших проспектах: «Целью ЭСТа является трансформация вашей способности переживать жизнь, чтобы ситуации, которые вы пытаетесь изменить, прояснились в процессе самой жизни».

Я предупреждал, что «трансформация» не означает «перемена». В этом контексте это означает нечто вроде «трансмутации»: или «изменения субстанции» вашей способности

переживать жизнь. Перемена включает только изменение формы.

Мы говорим о чем-то таком же радиикальном, как разница между плюс единицей и минус единицей. Переход от минус одного к плюс одному – это поворот на сто восемьдесят градусов.

Это – трансформация вашей способности переживать жизнь. И чтобы попасть из минус одного в плюс один, вы должны пройти через ничто.

- Я думаю, что семантические различия не так уж важны. Важно, что мы можем надеяться на перемены.
- Нет, я не хочу, чтобы вы надеялись на перемены! Я не хочу, чтобы вы менялись. Вы хороши такими, какие есть. Оставайтесь в зале и берите, что получите, а потом сможете сказать, перемена это или нет.

Наши ягодицы болели, наши плечи болели, животы урчали, мочевые пузыри надувались, мы начинали чувствовать, что если еще раз услышим слово «переживание», то попросим слова и заорем. Как проклятый тренер может столько говорить? Почему я не могу выкурить сигаретку? Сколько это может еще продолжаться? Они что, нарочно сделали стулья такими неудобными? Почему бы всем нам, жопам, не согласиться со всем, что говорит Дон, и не устроить перерыв?

- ... Энди, расскажи мне о чем-нибудь, что ты действительно знаешь, просит тренер.
- Я знаю, как боксировать, говорит Энди, коренастый молодой человек лет двадцати.
- Отлично. Как ты боксируешь?
- Встаю в стойку, поднимаю перчатки, слежу одновременно за корпусом и руками противника. Потом...
 - Отлично. Но как же ты боксируешь?
 - Держу левую у лица, вот так, правую чуть ниже. Потом... боксирую.
 - Но это я и хочу знать как боксировать?
 - Я могу дать урок.
 - Но как я буду боксировать?
 - Слишком долго объяснять.
 - Сколько? (Тишина.)
 - Несколько лет.
- Я-то думал, что ты действительно знаешь, как боксировать, а тебе, оказывается, надо несколько лет, чтобы объяснить.
 - Может, и больше.
- Спасибо, Энди (аплодисменты). Я хочу, чтобы вы рассказали мне о том, что вы действительно знаете. Таня?
 - Я знаю, как петь, говорит Таня.
 - Отлично. Расскажи мне, как поют. Таня смотрит на тренера.
- Ты открываешь рот, нет, вот так, и Таня приятным сопрано поет две первые фразы «Аве Мария». Вот так поют.

(Все громко аплодируют.)

- Отлично, говорит тренер, но как ты поешь?
- Я не могу объяснить словами.
- Ты хочешь сказать, что ты это знаешь и не можешь объяснить?
- Только не пение.
- Спасибо, Таня. Джед?

(Аплодисменты Тане.)

Джед – полный пожилой человек в мятом пиджаке.

- Я знаю, как ходить.
- Отлично, расскажи, как ходят.
- Примерно так, говорит Джед и ходит вперед и назад по проходу.
- Я вижу, но как ты ходишь?
- Сперва поднимаю одну ногу, потом другую.
- Отлично, но как ты ходишь?
- Поднимаю левую ногу, сгибаю колено, переношу вес, ставлю снова на пол (Джед очень внимательно изучает свои ноги), закрепляю, начинаю сгибать правое колено...

– Хорошо, но как ты ходишь?

Джед смотрит на тренера:

- Я показал.
- Я видел, как ты ходил, но я хочу знать, как ходить.
- Я говорю: "Поднимаю левую ногу...»
- Но как ты поднимаешь левую ногу?
- Иисусе, я не знаю как.
- Я-то думал, что уж это ты знаешь.
- Знаю, черт подери, но как об этом сказать?
- Спасибо, Джед (аплодисменты). Кто еще? Билл?

Билл – разбойничьего вида мужчина с пышными усами и копной волос. Он улыбается.

- Что ты знаешь? спрашивает тренер.
- Я знаю, как быть жопой.

(Cmex.)

- Отлично, говорит тренер, расскажи, как быть жопой.
- Вступить в разговор с тренером. (Смех.)
- Но как быть жопой?
- Нет проблем, будь собой! Дон тоже улыбается:
- Но как мне быть жопой?
- Я сказал, будь собой.
- Нет, Билл, это не работает. Так уж получается, что когда становишься собой, прекращаешь быть жопой. Но спасибо, что поделился. (Аплодисменты.)
- Смотрите, когда вы действительно что-то знаете с полной уверенностью и надежностью, то вера в это, чувства, размышления совершенно ни при чем. Вы просто знаете. Вера, мысли и чувства не нужны, и слова неадекватны.

В терминах уверенности мы делаем первый шаг к чему-то надежному, когда уходим от верований и чувств и просто наблюдаем. Когда вы выходите на уровень наблюдения, вы достигаете уровня, который мы называем реализацией – это когда вы говорите «ага»... Рик, давай, встань, бери микрофон.

Рик, невысокий плотный человек, одет в бутсы и ярко-пурпурную рубаху. Он говорит с явным раздражением.

— Эх... как держать эту дрянь? Так? Вы меня слышите? Я... приехал из Эль-Пасо, Техас, на этот тренинг, и будь я проклят, если я понимаю, что происходит. Вы, ребята, порете такую чушь, я ничего подобного не слыхал. Что за чертовщина — все эти уровни переживания и уровни уверенности? Что это за чертовщина — не знать, как ходить?

Как я понимаю, во всем, что тут говорили, столько же смысла, как в твоих словах. Хотя и немного. Как я понимаю, верить во что-нибудь, или думать о чем-нибудь, или делать что-нибудь лучше, чем сидеть здесь, глазеть по сторонам и ждать какого-нибудь дурацкого «ага»!

(Смех и аплодисменты.)

- Я понял, Рик, говорит тренер, мы говорили об уровнях уверенности, верно?
- Будь я проклят, если понимаю, о чем ты говорил.
- Что ты делаешь?
- Я развожу скот. У меня тысяча голов лучшего в Западном Техасе крупного рогатого скота.
 - Отлично. Давай предположим, что я верю, что разведение скота на убой нормально.
 - Мне наплевать, что ты думаешь.
- Я сказал: предположим, что я верю. Следующим уровнем уверенности будет то, что разводить скот плохо.
 - Мне все равно насрать.
 - Правильно. Поэтому я и собираюсь написать губернатору Техаса донос на тебя.
- Желаю удачи, говорит Рик с ухмылкой, губернатор Техаса бьет за неделю больше скота, чем я за год.

(Cmex.)

- Я чувствую, что убивать скот жестоко.
- Чувствуй, что хочешь.
- Теперь, Рик, что будет, если я перестану верить, думать, делать и чувствовать и просто приеду к тебе на ранчо посмотреть?
 - У тебя появляется здравый смысл.
 - Правильно. А теперь посмотри на диаграмму уровней уверенности.

Рик глядит на левую доску, на которой обозначены уровни уверенности: «верить», «думать», «делать» и «чувствовать» под горизонтальной линией и «наблюдение», «реализация», «уверенность в не-знании» и «естественное знание» — над ней. Список аналогичен написанной на другой доске диаграмме уровней переживания.

- Да, я вижу.
- Вот о чем она говорит. Чем выше мы поднимаемся по шкале, тем надежнее наше знание. Высший уровень уверенности это естественное знание. Так, Джед знает, как ходить, а Таня как петь. И ты видишь, что низшая форма уверенности лежит в сфере веры.
 - Наверное, зависит от веры?
- НЕТ, жопа, ВСЕ верования это наименее надежная форма знания. Вера представляет собой неуверенность. Люди верят в Бога, так как не имеют реальных сведений о нем. Где есть естественное знание Бога, нет нужды в вере. Высшая форма уверенности это когда ты знаешь что-то настолько естественно, определенно, что не можешь описать словами.
- Да, я понял, говорит Рик, поэтому мне и казалось, что все эти разговоры один навоз.
 - Это навоз. Все, что я говорю, навоз. Я ведь несколько раз предупреждал, не так ли?
 - Ну да?
 - Я говорил, что не верю ни одному своему слову.
 - Зачем же тогда говоришь?
 - Зачем ты перекачиваешь грязную воду из пруда в стойло?
 - Чтобы вычистить говно.
 - Понял теперь? Поэтому я и лью на вас слова, жопы.
 - * * *
 - Хорошо, сейчас мы устроим процесс, а после этого будет перерыв.

(Волна стонов и отдельные аплодисменты.)

Сперва я расскажу, как делать процесс, а после этого вы его сделаете. Я хочу, чтобы вы слушали внимательно, НО НЕ НАЧИНАЙТЕ, ЖОПЫ, НИЧЕГО ДЕЛАТЬ. Понятно? Хорошо. Сначала я дам инструкцию снять очки и контактные линзы, положить все предметы на пол и сесть поудобнее, не перекрещивая рук и ног. Я попрошу положить руки на бедра и закрыть глаза.

Потом я дам инструкцию «войти в свое пространство», что значит просто спокойно быть в своем уме, что бы это ни значило.

Потом я скажу: «Поместите пространство в пальцах левой ноги», – и, дав достаточное время, чтобы поместить пространство в пальцах левой ноги, я поблагодарю вас, сказав «прекрасно», «хорошо» или «спасибо».

Потом я попрошу «поместить пространство в левой лодыжке». Через пять или шесть секунд я скажу: «Хорошо, поместите пространство в левом колене». Такие инструкции и поощрения будут продолжаться до тех пор, пока вы не поместите пространство во всех частях вашего тела, в обеих ногах, корпусе, голове, обеих руках и плечах. Я также попрошу вас отмечать любые напряжения между глаз, в челюстях, на языке...

Еще минут пятнадцать тренер во всех деталях описывает процесс и отвечает на вопросы. Напряжение в зале начинает спадать. Люди потягиваются, зевают, потирают глаза и разминают запястья. Некоторые начинают шептаться.

– Эй! – кричит тренер. – Здесь нельзя разговаривать.

Понятно? Заткнитесь! – и он продолжает объяснять.

Наконец процесс начинается. Мы сидим спокойно, глаза закрыты.

– Я хочу, чтобы вы поместили пространство в пальцах левой ноги... Хорошо... Поместите пространство в левой лодыжке... Прекрасно... Поместите пространство в костях левой стопы...

Прекрасно... теперь поместите пространство в пальцах правой ноги... Прекрасно... Поместите пространство в костях правой стопы... Хорошо... Теперь поместите пространство в правой лодыжке... Хорошо... Поместите пространство в левое колено... Прекрасно... Поместите пространство в левую берцовую кость... прекрасно... теперь поместите пространство в правой голени... Хорошо... Поместите пространство в правую берцовую кость... Хорошо... Поместите пространство в правое колено...

Эффект громкого голоса тренера сначала отнюдь не расслабляющий, но, поскольку большинство учеников утомлены энергичными препирательствами с Доном, повторяющиеся инструкции и поощрения скоро оказывают гипнотическое действие.

Ученики, каждый по своему, погружаются в менее сознательное состояние. Раньше, чем через десять минут, когда тренер помещает пространство только в левое колено, раздается тихий женский плач.

Когда тренер добирается до диафрагмы и дает инструкцию следить за вдохами-выдохами, слышатся другие всхлипывания, погромче.

Позднее — ритмичный храп. Процесс идет, и в течение двадцати пяти минут тренер по-прежнему громким и интенсивным голосом помещает пространство и расслабляет мышцы на лбу, челюстях и языке. Женщина, которая плакала, перестает плакать, но всхлипывания другой все еще слышны. Мужской храп накатывается и откатывается, как океанский прибой.

После того как все тело исследовано, мышцы лица полностью расслаблены, ученики делают три глубоких вдоха и РАССЛА... А...А... БЛЯЮТСЯ на выдохе, тренер начинает читать длинную поэму в прозе — долгую декларацию самоутверждения, приятия жизни и расширения возможностей личности.

У меня все хорошо У меня всегда все было хорошо Я могу сделать все, что хочу Я могу быть всем, чем хочу Если это не причинит вреда другим Мне будет хорошо Я люблю и меня любят Я осознаю и принимаю это Я стремлюсь, и я достигну высшей Степени сознательности Это правильно...

Чтение продолжается минут пять. Когда процесс завершается, тренер просит нас воссоздать в уме зал и медленно возвращает нас к реальности. Когда мы открываем глаза, на платформе стоит Ричард. Он механически описывает расположение трех туалетов, хотя большинство из нас, несомненно, отыскало бы их, даже если бы они были тщательно замаскированы. В перерыве нельзя есть, и все ученики должны быть на своих местах ровно через тридцать минут. К своему изумлению мы обнаруживаем, что сейчас 16.05, то есть мы провели с тренером почти восемь часов!

Неудивительно, что зады болят!

* * *

- Шарлотта? Встань, - говорит тренер после перерыва.

Шарлотта, очень молодая блондинка в джинсах и блузке, встает.

- Вот что со мной случилось во время этого процесса, оживленно говорит она, я вся расслабилась, совершенно отпустила себя, это было грандиозно. Когда ты вернул нас обратно, зал показался таким красивым! Я имею в виду ковер. Цвет ковра был просто потрясающим. Как будто поле травы, если ты понимаешь, что я имею в виду. Мне очень понравилось.
 - Спасибо, Шарлотта (аплодисменты). Майк.
- Я говорю в первый раз, произносит Майк глубоким голосом, во время этого процесса со мной ничего не случилось. Напрасно потерянное время.
 - Спасибо, Майк.
 - Можно задать вопрос?
 - Чуть позже.
 - Хорошо.
 - Спасибо. (Аплодисменты.) Том?

Том – молодой человек, который ранее назвал тренера высокомерным мерзавцем.

– Было интересно, – говорит он, – я много занимался медитацией и должен признать, что все эти «перемещения пространства» привели меня в такое состояние, которого я обычно достигаю не раньше, чем через час глубоких дыхательных упражнений. Я просто удивлен. Было хорошо.

- Спасибо. (Аплодисменты.) Дженифер? Возьми микрофон.

Дженифер, полная женщина лет сорока с утомленным выражением лица.

- Знаете, это я плакала. Я не знаю почему. Я делала все, как ты говорил, и когда мы дошли до живота, и ты сказал «поместите пространство в животе», я внезапно заплакала. Это было смешно. Я понятия не имею, почему я плакала.
- Все в порядке, Дженифер, говорит Дон, выполняй инструкции и бери, что получишь. Ты сопротивлялась плачу?
- Нет. Это даже странно. Это был очень спокойный плач. Как будто ты нажал какую-то кнопку у меня на животе, и открылся какой-то кран. Это было странно.
 - Спасибо, Дженифер. (Аплодисменты.) Тим? Возьми микрофон.

Тим, маленький лысоватый человечек в очках, говорит напряженным дрожащим голосом.

- У... сперва я хочу сказать, что мне страшно говорить. Я, он прочищает горло, испуганный говнюк (рассеянные аплодисменты). Но что касается процесса... как только ты сказал «войти в свое пространство», даже до того, как надо было поместить пространство в левой ноге, то есть в самом начале процесса, я почувствовал панику. Меня все время трясло. Я не поместил ни одного пространства... Я все время пытался взять себя в руки. Я ничего не боялся целый день. Это черт знает что! Я еле держу микрофон.
- Все в порядке, Тим. Позднее, сегодня и завтра, мы будем говорить о том, что делать с такими вещами. Ты научишься смотреть на свой страх, и он исчезнет. Но не хватайся сейчас за этот спасательный круг. Оставайся со своим переживанием. Я не думаю, что ты должен понять это прямо сейчас. Сейчас просто будь со своим страхом, наблюдай его, не борись с ним. Хорошо? Спасибо, что поделился. (Аплодисменты.) Катя?
- —Со мной ничего особенного не случилось, говорит Катя, высокая стриженая женщина, но я хочу рассказать, что где-то в конце процесса со мной было переживание «ага!», она улыбается, и некоторые смеются. Это было во время помещения пространства в правую ягодицу, которая все время чертовски болела. Это самое яркое переживание за весь день. Я прикоснулась к своему телу и, действительно, прикоснулась к жизни.
 - Спасибо, Катя. (Аплодисменты.) Дэвид?
 - Я хочу знать, в чем цель процесса.
- Ни в чем, спокойно отвечает Дон, это просто часть тренинга. Я имею в виду, должны ли мы были увидеть свет? Или расплакаться? Или просто немного отдохнуть?
 - Вы должны были следовать инструкции и взять, что получите. Что ты получил, Дэвид?
- Я ничего не получил, говорит Дэвид, хмурясь, но я, конечно, и не следовал инструкциям. Я все время думал, зачем мы это делаем, и еще думал о том, что хорошо бы поесть.
- Вот это ты и получил, Дэвид. Я понял, что ты понял, что ты не следовал инструкциям, думая, зачем нужен процесс, и мечтал о еде. Если ты хочешь прожить остаток своей жизни в уме, то давай, но если ты хочешь нечто пережить, то я предлагаю тебе начать с выполнения инструкций. Спасибо. (Аплодисменты.) Салли?

Обмен переживаниями продолжается. Очень странно видеть спокойную откровенность, с которой люди делятся своими переживаниями, так не похожую на столкновения с тренером до процесса и перерыва. Дон ли изменился или, может быть, мы?

– Вы прекрасны, – говорит Дон примерно через час, – однако существуют барьеры, не дающие вам переживать и выражать свое совершенство. Это первое положение.

Второе положение касается этих же барьеров. Положение простое – сопротивление ведет к усугублению. Если вы пытаетесь чему-то сопротивляться или что-то изменить – оно только крепнет. Единственный способ от чего-то избавиться – это позволить ему быть. Это не означает игнорировать.

Игнорирование— это форма сопротивления. Игнорирование тревоги или злобы— тот способ, которым жопы пытаются от них избавиться. Позволить чему-то быть — значит наблюдать это, прикасаться к этому, не делать усилий это изменить.

Третьему положению вы никогда не поверите, но мы и не хотим, чтобы вы верили. Положение такое – при воспроизведении переживания переживание исчезает. При полном воспроизведении оно исчезает. Дженифер? Встань.

- Ты говоришь, что попытка что-либо изменить усугубляет это. Но мне казалось, что люди должны контролировать свои эмоции. Разве это не означает сопротивление?
- ДА! И ты прекрасно знаешь, что это не работает. Весь мир веками пытается изменить вещи, и что? Сколько войн начиналось, чтобы положить конец войнам?
- Но если попытки контролировать вещи не работают, медленно говорит Дженифер, то почему же люди продолжают их делать?
- ПОТОМУ ЧТО ЛЮДИ ЖОПЫ! кричит тренер в лицо Дженифер. Я знаю, что это звучит парадоксально, но попытки контролировать или изменять абсолютно гарантируют усугубление. Если ты злишься и начинаешь злиться на свою злость, твоя злость усугубится. Если ты, чувствуешь напряжение и пытаешься расслабиться, то будешь оставаться напряженным. Если у тебя болит голова и ты пытаешься избавиться от боли, голова будет болеть столько, сколько ты будешь продолжать эти попытки. Спасибо, Дженифер. (Аплодисменты.) Дэвид?
 - Тогда я не понимаю, говорит Дэвид, как вообще что-нибудь меняется.
- Мы говорим не о переменах, резко отвечает тренер, мы говорим об усугублении. Если ты пытаешься изменить свою напряженность, ты можешь изменить ее форму, но напряжение усугубится. Тебе не удастся от него избавиться. Суть дела не изменится.
- Хорошо, говорит Дэвид, тогда я не понимаю теорию о том, как вещи перестают усугубляться.
 - ЭТО НЕ ТЕОРИЯ, ЖОПА!
 - А что это? Идея, положение, называй, как хочешь, но это или теория, или верование.
- Нет! Это ты можешь сделать из этого теорию или верование, а я этого не говорю. Я говорю слова «сопротивление ведет к усугублению», и это...
 - Это положение веры, говорит Дэвид, и его лицо вспыхивает.
 - Это положение моего непосредственного опыта.
 - Как это отличается от веры?
 - Как ночь и день, жопа. Вера это положение, которое НЕ ВЫТЕКАЕТ ИЗ ОПЫТА.

Христос умер и воскрес на третий день. Это тоже положение, но оно сегодня не имеет никакого отношения к чьему бы то ни было непосредственному опыту. Это верование.

- Хорошо. Ты можешь назвать свое положение идеей. Я все равно не понимаю, как, согласно твоей идее, что бы то ни было может перестать усугубляться.
 - Очень просто при воспроизведении переживания переживание исчезает.
 - Что это значит?
- Для того чтобы воспроизвести переживание, надо полностью прикоснуться к нему, выстроить его элемент за элементом, и парадоксально оно исчезнет.
 - Каким образом можно воспроизвести что-нибудь вроде напряжения?
- Хорошо, я тебе расскажу. Сперва ты должен при коснуться к элементам напряжения. Ты
 не сможешь построить дом, пока не знаешь о дереве, кирпичах, гвоздях. Аналогично ты не
 можешь воспроизвести напряжение или другое переживание, пока не знаешь, из чего оно
 сделано.
 - Напряжение это не дом, это... абстракция.
- Нет. Это слово, которым люди описывают определенные переживания. Поскольку люди не знают своих переживаний, поскольку они живут в сфере не-переживания, они не знают ни одного из элементов напряжения.
- Хорошо. Мы вернулись к началу. Нельзя воспроизвести напряжение, не зная его элементов, а этих элементов никто не знает.
- Нет, ты опять не понял. Каждый переживал напряжение по крайней мере однажды, и мы хотим, чтобы он пережил его еще раз. Если он перестанет сопротивляться и начнет просто быть с ним, наблюдать его, то он как раз и воспроизведет переживание напряжения, и оно исчезнет.
 - Немыслимо.
- Конечно, немыслимо. Я ничего другого и не говорил. Скоро ты будешь иметь возможность видеть, как люди один за другим будут выходить на эту платформу с напряжением, усталостью, головной болью. Я попрошу их пронаблюдать и воспроизвести свою усталость, напряжение, головную боль, и они исчезнут. Совершенно немыслимо. Полная чушь.

Однако работает.

- Я поверю, когда увижу.
- НЕ ВЕРЬ, СКОЛЬКО БЫ РАЗ ТЫ НИ ВИДЕЛ, кричит тренер в лицо Дэвиду, переживи, если увидишь.
 - Ясно, что я этого не увижу, поэтому семантические различия...
- ЕБАЛ Я ТВОИ СЕМАНТИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ. Я говорю о РЕАЛЬНЫХ различиях, и только твоя жопная рассудочность не дает тебе этого понять.
 - Я не собираюсь с тобой спорить, говорит Дэвид и садится.
- Вы приспосабливаетесь, говорит тренер, здесь вы не можете победить. Никто, кроме меня, не может здесь победить. Кроме тех случаев, когда я вам позволю победить. Вам всем должно быть совершенно ясно, что вы жопы, а я БОГ. Только жопы спорят с Богом. Я могу разрешить и вам быть Богами, но только позже. Спасибо, Дэвид. Мария?

(Аплодисменты.)

- Ты хочешь сказать, что когда сегодня утром мне хотелось вырвать, я должна была не сопротивляться, а рвать?
- Когда ты почувствовала тошноту, ты, вероятно, впала в панику и попыталась что-то изменить, верно?
 - Да.
 - И что-то случилось?
 - Стало хуже.
- СТАЛО ХУЖЕ. ЭТО УСУГУБИЛОСЬ, ЖОПЫ... Что случилось, когда я показал, как пользоваться пакетом?

Мария секунду размышляет.

- Ну... меня постепенно перестало тошнить.
- Прекрасно. Что ты пережила после того, как села?

Мария снова молчит.

- Я отчетливо помню, какой чистой мне показалась внутренность пакета. Я также помню, что отметила, что пакет достаточно большой, чтобы вместить... все, что я могла дать... я также почувствовала, что им очень просто пользоваться...
 - Продолжай.
 - И... я больше не хотела рвать. (Тишина.)
- Она больше не хотела рвать. Вы знаете почему? Кто-нибудь из вас, жоп, знает почему? Чак?
- Потому, что она была эмоционально потрясена, и злость подавила тошноту, говорит Чак.
 - ГОВНО, рычит тренер. Мария, ты злилась на меня?
 - Нет, отвечает Мария.
 - Нет. Тогда почему Марию вдруг перестало тошнить? Анджела?
- Потому, что... я думаю, я поняла, неуверенно начинает Анджела. Потому что когда она увидела, что пакет достаточно большой и она может им воспользоваться, и что это кажется мне важным тебе все равно, вырвет ее или нет, она могла свободно рвать.

Она могла не сопротивляться.

-Да, - говорит Дон со странной мягкостью, - она могла не сопротивляться... - и вдруг кричит: - ОНА МОГЛА НЕ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ, ЖОПЫ! Она приняла это, прикоснулась к этому - и оно исчезло.

Он стоит в центре платформы и нейтрально глядит на аудиторию почти полминуты.

- Спасибо, Анджела. Спасибо, Мария. Все громко аплодируют.
- Попытка изменить переживание усугубляет его. Воспроизведение переживания, приятие, пребывание в нем, наблюдение заставляют его исчезнуть. Это говно. Это чушь. Но работает. Да, Джери.

Джери – большой мужчина, который отстаивал свою веру в Бога:

- Я обычно злюсь на людей, которые пытаются оттеснить других, главным образом меня. Злость в большинстве случаев оправданна, но сегодня утром я понял, что мне лучше не думать о правоте и не злиться.

В действительности, я очень хорошо научился это контролировать. У меня очень самодовольный босс, и когда он мне приказывает, мне хочется сказать, что это нечестно. Откровенно, мне хочется дать ему в зубы. Но вместо этого я говорю «да, сэр» и делаю то, что он хочет. Я, как бешеный, считаю вдохи-выдохи и думаю о выпивке. Злость взята под контроль. Когда она возникает, я успешно превращаю ее во что-то другое, что позволит мне потом не сожалеть о содеянном.

- И ты каждый раз пытаешься сопротивляться своей злости?
- Конечно, говорит Джери, и у меня получается.
- И твоя злость усугубляется? (Молчание.)
- Да... неуверенно говорит Джери, но не так, как...
- ТЫ ПРАВ, БУДЬ ТЫ ПРОКЛЯТ, ОНА УСУГУБЛЯЕТСЯ! ОНА БУДЕТ УСУГУБЛЯТЬСЯ ДО КОНЦА ТВОЕЙ ЕБАНОЙ ЖИЗНИ, И ТЫ ЭТО ЗНАЕШЬ!
 - Но я изменил ее, настаивает Джери со смущенным видом.
 - Ты ее модифицировал. Но она осталась. Она не исчезла.
 - А что я должен делать? Разорвать начальника на куски?
- Перестань сопротивляться своей злости и начни наблюдать. Перестань пытаться от нее избавиться, будь с ней, прикоснись ко всему физическим ощущениям, чувствам, отношениям.
 - Какая от этого польза?
 - Никакой, кроме той, что твоя злость, вероятно, исчезнет.
 - $-y_{x}$
- -Смотри. Все вы знаете, что годами пытались изменить свою жизнь, и она НЕ ИЗМЕНИЛАСЬ. Что было, то и осталось. Дело не в вашей слабости, не в том, что вы плохо старались. Дело в том, что вы жопы, вот и все. У вас неправильный метод. Если вам что-то не нравится в себе или других, то все, что надо делать, – это просто наблюдать, переживать, прикасаться. Ты говоришь, что твой босс – раздражительный, самодовольный мерзавец? ПРЕКРАСНО! Замечательно! Посмотри, сколько специфических проявлений раздражительности, самодовольства, мерзости ты сможешь обнаружить и пережить. Он тебя злит? Великолепно! Как именно? Что это такое – злость? Взвесь ее, измерь. Посмотри, какого она цвета. Посмотри, на какие мышцы она действует, какие вызывает ощущения в каких частях тела. Действительно прикоснись к своим ощущениям и чувствам, связанным с боссом. Ты знаешь, что случится?
 - У меня заболит голова, говорит Джери. (Смех.)
 - Это как раз то, что обычно бывает, правильно?
 - Это то, что всегда бывает.
- А ты знаешь, что хочет сказать твоя голова? Она хочет сказать: «ПЕРЕСТАНЬ СОПРОТИВЛЯТЬСЯ И ОБРАТИ ВНИМАНИЕ».
 - Ты хочешь сказать, что босс перестанет быть самодовольным гадом?
 - Ты перестанешь воспринимать его как самодовольного гада.

Джери хмурится.

- Но ведь ты сказал, что именно к этому надо прикоснуться.
- Правильно.
- Но если мы к этому прикасаемся, то как мы можем перестать это переживать?
- Единственный способ перестать что-либо переживать к этому надо прикоснуться. Это совершенно невозможный парадокс если ты что-то полностью пережил, то переживание исчезнет и появится новое.
 - Я никак не пойму.
- Это потому, что ты в своем жопном уме. Я не хочу, чтобы ты это понимал. Понимание приз для дураков. Это надо попробовать и пережить. Ты можешь даже пере-пережить свою жопность.

Джери напрягается.

- Может быть, это ты жопа, говорит он.
- Отлично. А теперь прикоснись к своей злости. Смотри на то, что ты переживешь прямо сейчас.
 - Ты тупой фашист!

- ЭТО НЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ, ЖОПА! Кричит Тренер, подходя к Джери. ЭТО ВЕРОВАНИЕ! СМОТРИ! СМОТРИ НА СВОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ! Я хочу, чтобы ты наблюдал и прикасался к тому, что ты сейчас чувствуешь.
 - Я бешусь.
 - Это ближе. Что именно ты сейчас чувствуешь?

Джери колеблется и, кажется, начинает себя исследовать.

- Мышцы напряжены, живот бурлит, и ты фашист.
- Хорошо! Два переживания и верование! говорит тренер.

Он стоит рядом с Джери и кажется маленьким по сравнению с ним.

- Какие мышцы напряжены?
- На руках и челюстях. На животе.
- Прекрасно. Где на челюстях?
- Вот здесь... вот эти, говорит Джери и показывает возле уха.
- Хорошо. Где на животе?
- У... здесь, говорит Джери и показывает повыше пупка.
- Сколько в глубину?
- Около двух дюймов.
- Хорошо. Это боль, тяжесть или что?
- Это... ух... просто чувство, напряжение.
- Хорошо. Опиши, что происходит с мышцами рук.
- Они все еще слегка напряжены.
- У тебя в руках две ебаные мили мышц! Где именно?
- В пальцах и вокруг плеч.
- Прекрасно. Расскажи точнее, какие ощущения у тебя в пальцах.

Джери шевелит пальцами.

- Они... уже в порядке.
- Прекрасно, посмотри снова на живот. Опиши, что ты чувствуешь.
- Тяжесть выше пупка.
- Какой она величины?
- С мяч для гольфа.
- Сколько в глубину?
- Должно быть, два дюйма.
- Прекрасно. Какого она цвета?
- Цвета?
- Какого цвета тяжесть?

Джери долго стоит с опущенной головой, вглядываясь в себя.

- Нет, не могу сказать.
- Хорошо. Тогда скажи, какой величины тяжесть сейчас?

Джери колеблется.

- Она... ух... там ничего больше нет. Нет тяжести.
- Я вижу. Ты все еще чувствуешь злость? Джери застенчиво улыбается.
- Нет.
- Ты все еще воспринимаешь меня как тупого фашиста?

Джери улыбается.

- Когда ты спросил, я почувствовал волну раздражения, но... в основном... нет. Фашист, может быть, но не тупой.
 - Ты прикоснулся к своей злости, и она исчезла?

Секунду Джери неуверенно переминается с ноги на ногу.

Затем он трясет головой и усмехается: – Она явно исчезла.

- Что бы произошло, если бы я пять минут назад попросил тебя взять себя под контроль, превратить свою злость в миролюбие, раздражение в любовь?
 - Я бы сказал, чтобы ты заткнулся... я бы продолжал злиться...
 - Стало бы хуже?
 - Да...

- Спасибо.

Начинается наш второй процесс. Мы садимся, не перекрещивая рук и ног, и следуем инструкции по размещению пространства. Минут через двадцать постоянное фоновое бормотание наших умов — «иама-иама» в ЭСТ— терминах — затихает. Один или два человека плачут, некоторые спят. Мы расслабляем мышцы во лбу, челюстях, языке. Мы глубоко дышим. Мы слушаем длинную декларацию утверждения жизни, которую читает тренер.

Наконец нас просят представить себе идиллический пляж, на котором мы могли бы чувствовать себя совершенно свободно. Тренер помогает нам увидеть и почувствовать дюны, тростник, ракушки, теплоту песка, линию пены параллельно линии воды, голубое небо с облаками, кусочки дерева, раздавленную банку из-под пива, остатки костра, чаек, кружащихся над разлагающейся рыбой. Он помогает услышать крики чаек, шум прибоя. Включается запись с ритмическим шумом прибоя. Нас просят играть в любые приятные нам игры.

Наконец наступает долгожданный полуторачасовой перерыв на обед. Как школьники, которых слишком долго держал строгий учитель, ученики разбегаются по прилегающим к отелю улицам.

Сидя за столами различных ресторанов, рассеянных в окрестностях отеля, многие ученики кажутся несколько подавленными. Трудно сказать, что это — усталость ли после долгого дня или безмятежность, вызванная второй медитацией на наших «пляжах», или смутное подозрение, что все наши обычные застольные разговоры — это все не то, не то, не то...

* * *

- Гарольд? Встань. Возьми микрофон, говорит тренер после перерыва.
- То, что случилось со мной на пляже, было сперва приятным, а потом пугающим. Я был там, я действительно слышал волны и чувствовал воду. Когда ты сказал играть, я решил играть с двумя своими детьми. Но они не пришли, они не материализовались. Тогда я решил позвать своих приятелей. Никого. Никто не материализовался. Это было жутко. И тогда я понял, что никогда ни с кем не играл. Никогда. Не потому, что они не хотели со мной играть... Это я никогда не играл с ними...

Барбара: — ...Я не понимаю, почему меня тошнит. Оба раза, в обоих процессах, как только ты заканчивал с размещением пространства в ногах, я начинала чувствовать боль в животе. Нет ни мыслей, ни воспоминаний, только тошнота... Почему?

Дэвид:

— ...Когда ты предложил играть, я неожиданно побежал вдоль пляжа, вдоль линии прибоя. Но ты сказал «играть», и я подумал, что это не

игра. Я пытался представить себе игру, но я продолжал бежать, это было так живо, я бежал не от чего-то, а к чему-то, просто бежал по своему пляжу.

Дженифер:

— ...На этот раз я не плакала. Я сидела на песке и смотрела на волны, это было хорошо. Когда пришло время играть, я построила крепость из песка, в жизни я ни-когда. Этого не делала. Я построила крепость у самой воды, Я знала, что большая волна все разрушит, но это не имело значения... Я была счастлива. Когда стену смыло, было очень приятно...

Роберт:

– Как можно играть на этом ебаном пляже, когда женщина рядом все время дергается? Все это смешно. Проклятая запись грохотала, как поезд. Я только раздражился и все время думал, что это за хуйня...

Анджела:

– Я никогда не чувствовала запахов, первый раз в жизни. (Анджела излучает возбуждение и застенчиво улыбается.) Я почувствовала запах. Я знаю, что это покажется странным, но запах разлагающейся рыбы был прекрасен... просто прекрасен.

Хэнк:

- Я только хочу сказать, что я ничего не получил от процесса. Я думаю, что зря потратил время. Я главным образом спал...

Том:

 Отличный был пляж. Небо было таким голубым, как под травой, я даже чувствовал тепло. Но когда ты сказал играть, я пошел прямо в океан, а потом поплыл. Я не прыгал в прибое, как обычно, а плыл прямо, прямо в ебаный океан, прямо туда... ох, это было тяжело. Хорошо, что ты вернул нас обратно, пока не было уже поздно...

* * *

- Все вы убиваете жизнь, говорит тренер позднее, все вы пытаетесь измениться. Вы все пытаетесь изменить, что есть, и поэтому не живете тем, что есть. Каждый день своей жизни вы убиваете того, кто вы есть, тем, что не являетесь тем, кто вы есть...
- Все вы жопы, говорит он, отхлебнув из металлического термоса, и ваша ложь о том, где вы есть, не дает вам попасть туда, куда вы хотите попасть.

Смотрите, предположим, я – хороший, типичный нормальный человек и стою точно в центре платформы. Но, как хороший нормальный человек, я совершенно не представляю, где я нахожусь. Я вру. Я верю, что я радикал, левый. Я вру, что я стою на левой стороне платформы.

Великолепно! Я стою в центре платформы и вру себе, что я стою в левом переднем углу.

Смотрите, что получается. Я хочу попасть в правый передний угол платформы. Значит, я должен сделать тридцать шагов на запад... и смотрите, что получается...

Я ПАДАЮ С ПЛАТФОРМЫ МОРДОЙ ВНИЗ! – кричит тренер и карикатурно изображает падение.

Вернувшись в центр платформы, он свирепо смотрит на аудиторию.

– Вы врете. Вы чувствуете, что вы застряли, и хотите вырваться, но вы не можете попасть туда, куда вы хотите попасть, пока не поймете, где вы действительность. Попытка изменения вещей ведет к их усугублению.

Единственный способ от чего-то избавиться — это наблюдать, обнаружить, что это и где это. Полное переживание вещей ведет к их исчезновению. Сегодня вечером мы устроим маленькие процессы, в которых вы полностью переживете свою усталость или головную боль, и они исчезнут. Это ерунда. Завтра вы переживете действительно важные для своей жизни вещи, и они исчезнут, по крайней мере для некоторых из вас. При наблюдении и воспроизведении вещи исчезают.

Совершенно невероятно. Полная чушь. Кто первый?

Волна нервного смеха прокатывается через зал.

Поднимается несколько рук.

- Дэвид, говорит тренер и показывает на высокого, хорошо одетого мужчину, который часто с ним спорит.
- Мне все еще неясно, говорит Дэвид. Почему сопротивление не является лучшей стратегией по отношению к очевидно нежелательным вещам?
- Хорошо, Дэвид, я вижу, что ты очень умный и рациональный человек и читал про самые разные системы верований. Ты мог бы припомнить, что китайцы знали про все эти вещи пять тысяч лет назад. Они называли это инь-ян. Если кто-то тебя толкает, а ты толкаешь его, вы наверняка будете толкаться вечно. Не может быть темноты без света. Темнота существует только из-за «сопротивления» света. Плохое может существовать только из-за сопротивления «хорошего», а «хорошее» только из-за сопротивления «плохого». Уничтожь сопротивление, уничтожь полярность, уничтожь попытки что-либо изменить и... Ты получишь ничто. НИЧТО. А когда получил ничто, ты действительно получил кое-что.
 - Ты, кажется, говоришь, что хороший человек должен перестать избегать плохого?
 - Правильно, Дэвид.
 - Это говно.
- Правильно, Дэвид, а говно твоя контртеория. Хорошие люди миллионы лет пытаются уничтожить плохое, и это не работает. Это не работает.
 - Это работает лучше, чем не делать ничего.
- Не так, Дэвид. Я знаю миф о том, что если все будут делать хорошо и избегать плохого, все станет лучше. Но грустная правда состоит в том, что человек, который убивает своего соседа, всегда верит в добро и зло свое добро и соседское зло...

Работает ничего-не-делание. Ты, вероятно, пока не можешь этого понять, но даосы знали это тысячи лет назад...

* * *

– Прекрасно. Кто хочет, чтобы усталость исчезла?

Сэм? Поднимайся сюда.

Сэм, взъерошенный человек с тяжелой походкой, поднимается на платформу. Его глаза красны, и он, действительно, выглядит уставшим. Он садится на один из двух высоких стульев и автоматически обвисает. Он бросает короткий взгляд на тренера и снова смотрит в землю.

- Сэм, хочешь ли ты, чтобы твоя усталость исчезла?
- Да, хочу.
- Прекрасно. Закрой глаза... войди в свое пространство. Скажи, Сэм, ты устал?
- ... Да.
- Хорошо. Где ты чувствуешь усталость?
- В плечах.
- Хорошо. Где еще?
- В шее... в икрах.
- Хорошо. Где еще?
- В плечах... спине... глазах... Глаза устали.
- Хорошо. Что ты чувствуешь сейчас в плечах?
- Тяжесть.
- − Где?
- ...сзади... сверху...
- Прекрасно. Опиши тяжесть. Сэм сидит прямее, он сконцентрировался на своих внутренних ощущениях.
 - Хорошо... все в порядке... больше ее нет.
 - Прекрасно. Опиши нам, что ты чувствуешь в глазах.
 - Легкое жжение.
 - Хорошо. Точнее.
 - Как маленькие вспышки.
 - Сколько вспышек в секунду?
- Ммммм... они вроде перестали, мягко говорит Сэм, внезапно широко открывает глаза и смотрит на аудиторию. Я чувствую себя отлично, заключает он.
 - Ты устал?
 - Нет, все прошло. Я чувствую себя отлично.
 - Прекрасно. Спасибо, Сэм.

Сэм спускается под легкие аплодисменты. Некоторые смотрят скептически. Поднимается несколько рук.

- Когда вы успели подсадить Сэма? - кричит кто-то.

Тренер не слышит. Он вызывает Джери, большого человека, чья злость на тренера «исчезла» ранее.

- Мне кажется, говорит Джери, что все, что случилось, это то, что когда Сэм вышел на платформу, он нашел все это интересным, и его усталость со скукой исчезли.
- Прекрасно, Джери, говорит тренер и отхлебывает из своего термоса, я понял. Только помни, что этот процесс должен показать вам, жопам, как мало вы наблюдаете. Понял ли ты, что, когда Сэм сидел, он чувствовал усталость, которая ему, конечно, не нравилась, а когда он вышел на платформу и пронаблюдал ее, то обнаружил, что ее нет?
 - Может быть, но я не уверен, что дело тут в наблюдении.
- Великолепно. Смешно думать, что, просто описывая усталость, можно от нее избавиться, не так ли?
 - Да.
 - Особенно так быстро.
 - Да.
 - И она может вернуться к Сэму через десять или пятнадцать минут...
 - Правильно.
- Все это иногда составляет на тренинге проблему. Мы поднимаем людей, которые говорят, что они чувствуют изнеможение уже несколько часов подряд, просим их описать свое состояние, и через тридцать секунд они говорят: «Все прошло, я чувствую себя отлично». Или у человека весь день болит голова, а когда мы просим рассказать, какой величины его головная

боль, он говорит: «Какая головная боль?» (Смех.)

Иногда через полчаса их голова ухитряется снова заболеть. Мы снова их выводим, и... все исчезает. Проблема в том, что ебаный процесс – процесс прекращения усугубляющего сопротивления – работает так быстро, что вы, жопы, решаете, что все это обман.

Хорошо, давайте составим список причин головной боли. Ты говорил, Беверли, что напряжение вызывает у тебя головную боль. Есть еще причины головной боли? – тренер поворачивается и быстро пишет на доске слово «напряжение».

- **Тим?**
- Перепой.
- Правильно. Перепой, тренер пишет на доске слово «перепой».

Поднимается множество рук.

- Перенапряжение глаз.
- Хорошо. Перенапряжение глаз.

Тренер просит Марсию подняться и помочь ему заисывать. Молодая женщина сначала чувствует неловкость, но быстро проникается важностью задачи и записывает мириады возможных «причин» головной боли.

- Джон?
- -3лость.
- Правильно, злость. Энн?
- Беспокойство.
- Хорошо. Беспокойство.

Ассистенты бегают с микрофонами, иногда не успевая вовремя подбежать. Но ученики кричат просто так. Они в безопасности.

- Да, Майк.
- Желудочные боли.
- Разговор с тренером.
- Правильно, разговор с тренером. Запиши, Марсия. Боб?
- Удар по башке, говорит Боб, улыбаясь.
- Правильно, удар по башке. Кэрол?
- Перегрев.
- Правильно. Андреа?
- Переутомление.
- Хорошо. Джек, ты не можешь помочь Марсии?

Джек охотно выходит. Список растет. Причины головной боли бесконечны: ревность, шум, холод, тревога, ненависть, страх, несварение желудка, голод, беспорядок, недосып, депрессия, телевизор, спор с женой, дети, плохие очки, перееб, завтрак с боссом, тесная шапка, вонь...

– Хорошо, – заключает тренер, – давайте возьмем одну из этих головных болей и устроим процесс, который покажет, что вы не умеете наблюдать. Я не имею в виду хронических головных болей. Я имею в виду боли, которые продолжаются часов пять – шесть. Хочет ли кто-нибудь выйти, сесть на этот стул (он кладет руку на спинку стула) и быть перед группой со своим переживанием головной боли?

Из большого количества желающих сообщить о причинах головной боли осталось теперь только трое.

- Хорошо, Джоан. Не хочешь ли ты? Она выходит на платформу.
- Как давно у тебя болит голова?
- Около часа.
- Хочешь ли ты быть со своим переживанием головной боли перед группой?
- Да, спокойно отвечает Джоан.

Тренер сажает ее на стул.

- Хочешь ли ты сейчас пережить головную боль перед всеми, и если она исчезнет, то пусть исчезнет, а если останется, то пусть останется?
 - Да.
 - Хорошо, Джоан. Расслабься, закрой глаза, войди в свое пространство.

- Тренер дает ей минуту.
- Прекрасно. Ты готова?
- Да, я готова.
- Джоан, опиши нам свою головную боль. Расскажи о своем переживании.
- Это как давление в голове.
- Где в голове?
- У... позади глаз, позади бровей.
- Прекрасно. Какой она величины?

Аудитория сосредотачивается. Джоан секунду думает.

- Как кирпич. От виска до виска.
- Какого цвета?
- Красного.
- Прекрасно. Какой формы?
- Продолговатой, с острыми краями.
- Как далеко за глазами?
- Около половины дюйма и дюйма два в глубину.
- Хорошо. Какой величины?

Джоан сосредотачивается.

- С кирпич.
- Какого цвета? (Пауза.)
- Оранжевого.
- Хорошо, какой формы?
- Как округлый гладкий кирпич.
- Какой величины?
- Как губка.
- Прекрасно. Какого цвета? Аудитория притихла.
- Оранжевого с серым.
- Какой формы?

Джоан колеблется.

- Она тает. Как растаявшее мороженое.
- Хорошо. Какой величины?
- Может быть, с мяч для гольфа.
- Какого цвета? Она колеблется.
- Желтого с серым.
- Какой формы?
- Круглой.
- Какой величины?

Джоан молчит почти пятнадцать секунд. В зале полная тишина.

- Ее почти нет, удивленно говорит Джоан, она не больше горошины.
- Прекрасно. Какого цвета?
- Ммммм... никакого, она прошла, ее больше нет.

Джоан открывает глаза, снова закрывает и повторяет:

- Она прошла.
- Спасибо, Джоан, говорит тренер. Аудитория взрывается бурными продолжительными аплодисментами.

День второй: правда освободит тебя

Слушай, Вернер, вчера я освободился еще от трех верований.

- Очень хорошо, улыбаясь сказал Вернер, и сегодня, насколько мне известно, ты прибавил одно новое.
- Вернер, если все фиксированные верования иллюзии, то твое положение о том, что все фиксированные верования иллюзии, тоже иллюзия.
 - Абсолютно верно.

- Во что же тогда верить?
- Именно.

Кто неправ, если твоя жизнь начинает работать?

ЭСТ-коан

* * *

Следующее утро. Тот же самый зал, тот же самый тренер, те же самые ученики. Даже ассистенты те же самые. Мы ушли отсюда меньше чем восемь часов назад.

Все – то же самое, и все – другое. Напряжение и страх, которым многие были подвержены большую часть первого дня, теперь менее ощутимы. Люди больше улыбаются и меньше говорят. Когда ассистент Ричард в своей роботоподобной манере начинает говорить о соглашениях, ученики не дрожат, а смеются или хихикают. Тренер на этот раз появляется совершенно неформально. Он смотрит на учеников и говорит «хай!».

Ученики отвечают ему тем же «хай» либо зевают.

Прошлый тренинг закончился около часа ночи после исчезновения еще двух головных болей и ответов на большое количество вопросов.

Дон дал инструкцию, чтобы каждый ученик подумал о каком-либо устойчивом постоянном барьере — эмоции, травме, навязчивом действии, физической боли, привычке, которые хотел бы пере-пережить, как другие ученики пере-переживали свои усталость и головную боль.

Он также рассказал о трех процессах, которые мы должны были сделать в постели перед сном:

установлении внутреннего будильника, который позволит рано встать без помощи физического будильника; процесс приготовления к тому, чтобы проснуться бодрым, освеженным и оживленным, и процессе, который должен помочь вспомнить сны. Он также настоял на том, чтобы каждый, кому будет трудно заснуть, просто начал помещать пространство в своем теле, как мы это уже делали.

Этим утром тренер только один раз взглянул в свой блокнот и сказал, что мы начнем с того, что поделимся теми переживаниями, которые у нас были этой ночью. И мы делимся.

Трое или четверо, установившие внутренний будильник, сообщают, что проснулись точно по нему. Некоторые рассказывают о том, что после четырех— или пятичасового сна они проснулись более оживленными и энергичными, чем после нормального восьми— или девятичасового. Другие сообщают, что проспали свои внутренние будильники и проснулись усталыми, как обычно...

Фил:

— ...Я боялся, что не засну без обычной таблетки или глотка виски. Я годами страдаю бессонницей и мне нужно часа два, чтобы заснуть при помощи водки, телевизора или таблетки. Я подумал, что только задремлю, как проклятый внутренний будильник меня поднимет. Я решил попробовать этот ваш процесс. Я подумал, что по крайней мере узнаю о существовании сотни пространств, о которых раньше не подозревал.

Ну, я поместил пространство в большой палец левой ноги... и это последнее, что я помню. (Смех и аплодисменты.)

Мария:

— ...Мне было очень приятно, что мой внутренний будильник поднял меня вовремя и что я чувствую себя хорошо. Я поглядела в окно на дождь и вдруг почувствовала себя одураченной. Я снова легла в постель, и меня разбудил настоящий будильник.

Микрофон берет пожилой мужчина. Он одет в дорогой твидовый костюм. Его густые седые волосы вьются.

— Я писатель, — говорит Стюарт дрожащим голосом, — я добился успеха... но какой бы большой успех я ни имел и ни имею, его недостаточно, чтобы компенсировать мое внутреннее знание о неизбежности смерти. В последние годы я осознал, что умру, и это целиком меня захватило. Мне шестьдесят три года, и какого бы успеха я ни достиг, я знаю, что я умру (он прочищает горло). Я все время причиняю боль себе и своей семье тем, что указываю на эту... неумолимую реальность. Я не могу жить с этим... Я обычно пью вечером, чтобы заснуть. Если это не помогает, я принимаю таблетку. Я пью и принимаю таблетки, потому что боюсь заснуть.

Я боюсь заснуть. Я боюсь, что если я засну, я не проснусь. (Пауза). Прошлая ночь была одной из самых страшных. Я не мог спать. Я вообще не спал. Я выполнял соглашения почти до самого рассвета, потом я выпил две рюмки виски, — его голос дрожит, кажется, он вот-вот заплачет. — Я хотел бы знать, что мне делать... — начинает он и резко падает на свой стул.

(Слабые неуверенные аплодисменты.)

— Спасибо, Стюарт, — говорит тренер, — я хочу, чтобы ты понял одну вещь: не борись со своим страхом смерти. Не сопротивляйся ему. Когда ты умер — ты умер, это мы знаем. Сопротивление смерти убило большее число людей, чем какой бы то ни было другой способ. Что такое язва желудка, как не сопротивление? Если ты хочешь поскорее умереть, я очень рекомендую тебе сопротивляться смерти — все время и изо всех сил. Надо бы писать «Сопротивление смерти опасно для вашего здоровья».

Позднее сегодня, – Стюарт, в «процессе правды», ты увидишь, как надо поступать со своим страхом смерти.

Спасибо.

(Аплодисменты.)

Кирстен:

– Я пыталась перед сном избавиться от болей своего артрита... но это не сработало.

Стивен:

- Я никогда раньше не выступал, так как чувствовал, что должен сказать что-то значительное. (Смех узнавания.) Чтобы все поняли, какой я умный и что у меня все в порядке. Или как у меня все уникально плохо... а сейчас я решил сказать нечто, что, несомненно, не войдет в историю. (Смех.) Я хочу сказать, что мне нравится быть здесь, что мне нравится быть с вами, ребята. Вот и все.

* * *

– Под каждым стулом вы найдете карандаш и карточку, – говорит тренер, – но не лезьте сейчас под стулья, – авторитарно добавляет он. – Мы сейчас сделаем «профиль личности», который большинство из вас уже видели на пре-тренинге.

Еще минут десять он объясняет нам, что такое «профиль личности» и как заполнять карточки. После того как мы достанем карточки и карандаши, мы должны выбрать человека, чей профиль мы будем делать, — друга, супруга, любовника и вообще любого человека, которого мы изберем в качестве субъекта. Должны быть приведены имя, адрес, возраст, рост, комплекция и семейное положение. Затем ученики должны выбрать три прилагательных для описания личности субъекта, таких, как, например, «дружелюбный», «целеустремленный», «высокомерный», «застенчивый», «агрессивный», «экстравертный», «упрямый», «эгоистичный» и т. д. Затем учеников просят привести три вещи, на которые субъект имеет определенные реакции, например: «еда» — «любит поесть», «спорт» — «думает, что это пустая трата времени», «женщины» — «похотлив», «дети» — «терпеть не может» и т. д.

После этого ученики должны описать отношение и реакции субъекта на трех определенных людей. Например, «Эдгар, босс — уважает и восхищается», «Марси, жена отчужден, думает, что ненавидит, но все еще связан», «Джон, сын — любит, любит играть», «Оскар, друг — любит соревноваться». Учеников уверяют, что все карточки будут уничтожены в конце дня.

Когда все карточки заполнены, их передают ассистентам и тренеру.

– Хорошо, – говорит тренер громким, но каким-то мягким голосом, – для этого процесса мы пригласили выпускницу ЭСТ Линду Мартин, которая сделает для нас профиль личности. Линда?

Привлекательная молодая женщина проходит по центральному проходу и садится на один из двух стульев.

Аудитория аплодирует, она улыбается. Тренер, улыбаясь, начинает просматривать карточки.

- Если бы ваши друзья только знали, говорит он, и все смеются.
- Я не знал, что у нас сейчас столько врачей, говорит он через некоторое время, я вижу по почерку.
 - Хорошо, неожиданно произносит он, вот это пойдет. Не хочет ли Джейн Мак Дугал

выйти и поделиться с нами профилем своего друга?

Джейн хочет, она выходит и садится рядом с Линдой лицом к аудитории. Она нервничает.

- Хорошо, Линда, - начинает тренер, - закрой глаза, расслабься, войди в свое пространство.

Он дает ей несколько минут и продолжает нейтральным голосом:

– Я хочу спросить тебя о Карле Янсоне из СантаБарбары, Калифорния; Карлу тридцать два года, рост пять футов десять дюймов, вес сто семьдесят фунтов, коренастый, смуглый. Он женат. Линдау, поняла ты что-нибудь о Карле?

Некоторое время Линда молча сидит с закрытыми глазами. Вдруг ее лицо проясняется.

– Я увидела его! – говорит она.

Короткое молчание.

- Что ты увидела? спрашивает тренер.
- Я увидела, что он... очень интенсивный, очень энергичный, он любит делать вещи. Он получает удовольствие от деятельности.

(Молчание.)

 Прекрасно, – говорит тренер, – Джейн, насколько это совпадает с твоим переживанием Карла?

Джейн секунду молчит, потом говорит:

- Хорошо... да, он действительно интенсивный. Он не всегда кажется энергичным, но делает очень многое...
 - Что-нибудь еще?
 - Ему нравится деятельность.
- Хорошо, хорошо, Линда, сейчас я прочитаю тебе два контрастирующих прилагательных, и ты решишь, какое из них относится к Карлу. Ладно?
 - Прекрасно, говорит Линда.
 - У Карла сильный характер или слабый?
- Очень сильный. Я вижу, как он сам принимает решения и способен их выполнить. Он... он действительно способен управлять своей женой.
 - Джейн?

Джейн громко смеется:

- В этом она совершенно права.
- Хорошо, Линда, он общительный или застенчивый?
- Он очень дружелюбный. Он любит разговаривать.

Он любит детей. Я вижу, что ему нравятся вечеринки.

(Пауза.) Я вижу, что ему нравятся дети. Я не знаю, есть ли у него дети, но я вижу, что он любит детей.

- Джейн?
- Да, он действительно, болтун!

Она выглядит несколько удивленной.

– У него двое детей. Он их обожает.

Джейн явно поражена.

- Прекрасно. Вероятно, на этот вопрос ты уже ответила: он застенчивый или развязный?
- Он, несомненно, развязный. Я вижу, как он верховодит на вечеринках и на работе тоже.
- Джейн?
- Да, это верно.

Ее руки крепко стиснуты на коленях.

– Прекрасно. Теперь мы переходим ко второй части: трем вещам, на которые у Карла есть определенные реакции. Первая – это еда. Линда, что ты можешь сказать о еде?

Линда секунду колеблется:

- Он любит поесть.
- Прекрасно. Что-нибудь еще?
- Он любит хорошо поесть, он любит хорошую еду.

Я вижу как он похлопывает себя по животу после еды.

- Хорошо. Джейн?

Она кивает, но не вполне уверенно.

- Да, я думаю, что он любит поесть. Я имела в виду, что он страшный сластена. Но я думаю, что он вообще любит поесть...
 - Прекрасно. Хорошо, Линда. Следующая тема дети. Что ты скажешь о детях?
- Он любит их, он хороший отец. (Она делает паузу.) Я вижу его с мальчиком в лесу, это его сын.
- Правильно, правильно, говорит Джейн, он прекрасный отец и часто ходит в походы со своими двумя сыновьями.
 - Хорошо, Линда, что ты скажешь об отношении Карла к машинам?
- Я вижу, что он... любит машины. Он ими действительно интересуется. Его машина должна быть в полном порядке, или он нервничает. Я вижу, с каким удовольствием он демонстрирует свою новую машину.
 - Джейн?
- Я не знаю, неуверенно говорит она, я не думаю что он любит машины. Хотя он действительно нервничает, если что-нибудь не в порядке. Он продает их через несколько лет. Конечно, он всегда гордится новыми машинами, это верно. Он всегда показывает новые машины, когда покупает.
 - Прекрасно, Линда. Следующая тема это реакция Карла на трех людей. Ты готова?
 Она кивает.
 - Хорошо. Первый человек по списку это жена.

Что ты видишь?

Тренер бросает взгляд на аудиторию, затем нейтрально концентрируется на Линде.

- Я ясно вижу, что он начальник, что он должен распоряжаться...
- Это правильно, говорит Джейн, абсолютно.
- Я вижу, как они делают все вместе... но то, что он хочет.

Джейн смеется.

– Прекрасно, – говорит тренер, – что ты скажешь о его брате Акселе. Что чувствует Карл к своему брату?

Долгая пауза.

- Я вижу тепло. Хорошие теплые чувства... я вижу, что у них хорошие отношения, я вижу, как они обнимаются, улыбаются и смеются... Карл похлопывает своего брата по спине.
 - Джейн?
- Это правильно. У них действительно хорошие отношения. Они деловые партнеры, и удивительно, что как раз на прошлой неделе, когда они завершили большое дело, Карл похлопывал Акселя по спине.
 - Хорошо. Теперь, Линда, что ты скажешь о Джоне, лучшем друге Карла?

Она медлит, затем говорит:

- Я вижу чувство... соперничества. Тут что-то еще...
- она колеблется, я вижу между ними что-то негативное... какая-то тревога... это странно.
 - Что-нибудь еще?

Проходит полминуты.

- Нет, это все. Это все, что я вижу, говорит Линда наконец.
- Джейн?
- Я восхищена. Карл и Джон поссорились. Они дружили много лет, но всегда, кажется, в чем-то расходились.
 - Спасибо, Линда.

Аплодисменты.

- Джейн, обращается тренер, не хочешь ли ты что-нибудь сказать о своих переживаниях в связи с этим профилем личности?
- Да, отвечает Джейн, улыбаясь, я думаю, что Линда хорошо увидела Карла. Она сразу поняла, что ему нравится, а с этим похлопыванием по спине просто совсем удивительно. Я бы хотела знать, как она это делает?
 - Линда? говорит тренер и дает ей микрофон.

- Я не знаю, как я это делаю, быстро отвечает Линда, я просто стараюсь отключиться и беру, что приходит. Иногда это, как гвоздь в голове, иногда люди думают, что я несколько промазала.
 - Ты действительно что-нибудь видишь? спрашивает Джейн.
- Иногда. Похлопывание по спине я видела. И Карла с мальчиками в лесу. Но с братом я сначала увидела только тепло, а все, что я увидела с другом, это плохие вибрации.
- Прекрасно, говорит тренер и поворачивается к аудитории. Есть у кого-нибудь вопросы ко мне, Линде или Джейн по поводу профиля личности?

Линде и Джейн задают дружелюбные вопросы шесть человек. Седьмой говорит, что он сейчас замечает гораздо меньше антагонизма в вопросах, чем на пре-тренинге, когда был произведен такой же процесс. После еще двух вопросов Линде и Джейн разрешают вернуться на свои места.

Тут Дэвид, профессионального вида молодой человек, который часто спорит с тренером, энергично поднимает руку, встает и язвительно произносит:

– Я не могу не высказаться по поводу этой ерунды.

Я просто не могу.

- Давай, Дэвид. У тебя есть микрофон.
- Я думаю, каждый понимает, что есть по крайней мере две тысячи способов, которыми можно сфабриковать такой процесс. Вы заметили, что тренер выбирает карточку, тренер зачитывает прилагательные, тренер может наводить Линду на правильный ответ. Большинство доморощенных магов могут сделать подобную вещь, даже не вспотев.
 - Прекрасно, говорит тренер, откидываясь на стуле, что-нибудь еще?
- Да, решительно продолжает Дэвид, я делал процесс вместе с Линдой и увидел Карла почти так же хорошо, как и она. Когда...
 - ТЫ УВИДЕЛ! кричит тренер.

Аудитория смеется.

- Это ничего не доказывает! кричит Дэвид в ответ.
- А разве мы говорили, что мы что-то доказываем?
- Может быть, нет, говорит Дэвид, слегка покраснев, но все это, кажется, подразумевает, что у нас есть мистические способности, которые ЭСТ может развивать.
- $-\,\mathrm{B}\,$ ваших способностях не может быть ничего мистического, $-\,$ говорит тренер, $-\,$ поскольку у тебя они, кажется, тоже есть.

(CMex.)

- Они не мистические, продолжает Дэвид, это просто случай нахождения бессознательных подсказок, которые вы с Джейн делали. Все дело в этом, если это вообще не надувательство. А кроме того, она не угадала некоторых вещей. Вы все что, забыли это?
 - У тебя есть вопросы, Дэвид?
 - Хорошо, что все это должно доказать?
 - Ничего, Дэвид. Будь здесь и бери, что получишь.

Если ты понял, что мы дали Джейн взятку, чтобы она сказала, что Линда все угадала верно, – прекрасно! Если ты понял, что дело тут в бессознательных подсказках – великолепно! Никаких проблем. Ты видишь, мы не слишком умны. Мы делаем профиль личности только потому, что это работает. Что-то происходит. Ты и сам видел, что это можно сделать. После окончания курса каждый будет иметь возможность открыть в себе такие способности, как у Линды. Каждый сможет сыграть роль Линды, и, конечно, все это будет подстроено. Мы просто подкупим всех выпускников.

- Ты хочешь сказать, что после окончания курса мы все попробуем угадать чью-то личность?
- Ты не будешь угадывать, Дэвид. Ты войдешь в свое пространство, и кто-то будет задавать тебе вопросы типа тех, что я задавал Линде. Некоторые люди видят темноту, туман, они видят свой барьер. Другие, вроде тебя, видят личность. Разница невелика. В обоих случаях ты видишь то, что ты видишь...

* * *

- Я хочу, чтобы в первой половине этого дня вы прояснили темы, к которым вы решили

прикоснуться в процессе правды. Цель процесса правды не в том, чтобы сделать вас лучше. Цель в том, чтобы дать вам возможность прикоснуться к тому, что вы всегда концептуализировали, и научить вас просто быть со своим переживанием. Я хочу, чтобы вы выбрали какую-то устойчивую, постоянную тему, барьер, как мы это называем. Это может быть эмоция, физическое ощущение, точка зрения, навязчивое действие, от которого вам не удалось избавиться, несмотря на все усилия. Но я не хочу, чтобы вы выбирали тему из своей системы верований. Прикоснитесь к ней. Найдите ее в своем теле, в актуальном переживании. Я не хочу, чтобы какие-нибудь романтические герои брали темой «несправедливость» или «социальное отчуждение», а религиозные жопы— «грех». Я хочу, чтобы у вас была хорошая, солидная, настоящая тема — «боль в правом боку», «тошнота, возникающая при виде мужа», «стук зубов при публичных выступлениях». Да, Кирстен?

- Мне двадцать шесть лет, я думаю, моя тема это артрит. Несколько лет у меня болят руки и плечи. Дни вроде сегодняшнего я обычно провожу в постели с болезненно распухшими суставами. У моей матери то же самое. Это наследственное. Мне и сейчас больно.
 - Ты говоришь наследственное?
 - Да, у моей матери то же самое.

Маленькое тело Кирстен согнуто, голова опущена.

Она насторожена, нервничает.

- Где ты чувствуешь боль, Кирстен?
- В левой руке и плече.
- Где? Где именно?

Она озадачена.

- Ты хочешь сказать, где в левой руке?
- Именно
- В большом и указательном пальцах. В суставах.

Они распухли.

- Опиши боль, которую ты переживаешь.
- Описать боль?
- Да.

Кирстен колеблется.

- Когда я двигаю пальцами, я чувствую жгучую боль, жжение внутри суставов. Когда я двигаю левым плечом, то болит здесь (она показывает). Это как маленький огонь в центре плеча, между костей.
 - Это твое переживание, это ты чувствуешь огонь.

Правильно я понял?

- Да.
- Хорошо, это твоя тема. В процессе правды я попрошу тебя прикоснуться к своему артриту, и ты посмотришь, не ассоциируется ли он с какими-либо образами прошлого. Спасибо...

* * *

– Моя тема – тревога, – говорит Роберт.

Это шестой человек, который встает, чтобы уяснить свой «барьер».

– Это слишком неопределенно, Роберт. Когда ты переживаешь эту тревогу?

Роберт напряженно молчит несколько секунд.

– Все время. Я чувствую тревогу все время.

ГОВНО! – кричит тренер. – Если ты думаешь, что ты переживаешь что-то все время, то это явно концепция.

- Я хочу знать специфическое место и время, когда ты, действительно, переживаешь тревогу.
 - Хорошо, говорит Роберт, когда я выхожу. Я актер, и я в ужасе перед выходом.
- Хорошо, это ближе. Если ты хочешь пронаблюдать и пере-пережить свою тревогу, ты должен прикоснуться к ее элементам. Я хочу знать, какие физические ощущения, чувства, мысли ты переживаешь, когда ждешь выхода.
 - Страшное напряжение. Все тело напряжено.

- Это МОГИЛА, Роберт. Когда все тело напряжено это называется трупное окоченение. Ты умер. Прими это к сведению. Прежде всего, где ты ждешь выхода?
 - Какого выхода?
 - Специфического актуального выхода, когда ты уверен, что ты переживаешь тревогу.
 - Ох... хорошо, я сижу в зале, слева, в третьем ряду.
 - Хорошо. Ты сидишь прямо?
 - Нет. Я наклоняюсь вперед. Коленями упираюсь в переднее кресло.
 - Прекрасно. Какие физические ощущения ты переживаешь?
 - А... я скриплю зубами... мышцы живота...
- $-\Gamma OBHO!$ Ты бы не узнал мышцы живота, если бы я принес их тебе на тарелке. Где ты чувствуешь мышечное напряжение?
 - Хорошо, я бы сказал... чуть ниже желудка.
- Еще хуже, рычит тренер, отворачивается от Роберта и обращается ко всей аудитории: Слушайте, жопы, не рассказывайте мне про ваши желудки. Никто из вас, если только он не врач, не сможет с точностью до фута показать расположение желудка. Если вы хотите указать на физические ощущения в районе от сосков до гениталий, пользуйтесь пупком. Я думаю, большинство из вас знает, где находится пупок. Продолжай, Роберт.
 - Хорошо, я чувствую страшное напряжение выше пупка, вокруг него и вглубь.
 - СКОЛЬКО, БУДЬ ТЫ ПРОКЛЯТ?! Вглубь это значит в твоем ебаном позвоночнике.
 - Три дюйма...
 - Теперь хорошо. Вот твоя тема. Это напряжение в этой области перед выходом.
 - * * *
 - Заня?

Хрупкая привлекательная блондинка лет тридцати, хорошо одета и тщательно причесана. С первых же ее слов ясно, что она плачет.

- Мне так страшно... я не знаю, что происходит (она всхлипывает), это просто... мне... страшно.
 - Чего ты боишься, Заня? спрашивает тренер.
 - Я не знаю. Я не знаю (рыдания)... мне страшно.
 - Чего ты боишься? снова спрашивает тренер, направляясь к ней.

Заня неудержимо рыдает.

- Мне... страшно... я не знаю...
- ГОВНО. ЗАНЯ, ТЫ ЗНАЕШЬ! ЧЕГО ТЫ БОИШЬСЯ? кричит тренер прямо ей в ухо.
- МУЖА! МУЖА! внезапно выкрикивает Заня через рыдания.
- Хорошо, мужа, говорит Дон. Он берет у Зани микрофон и держит его у ее лица.
- Закрой глаза, опусти руки и войди в свое пространство... Почему ты боишься своего мужа?
 - Я просто (она делает паузу) его боюсь.
 - Почему ты его боишься? повторяет Дон.
 - ОН БЬЕТ МЕНЯ! снова выкрикивает она.
 - Хорошо, он тебя бьет. Когда он тебя бьет?
 - ВСЕ ВРЕМЯ!
 - Когда он тебя бьет? Где он тебя бьет? Место и время?

Заня еще некоторое время рыдает, бормочет что-то невнятное, затем очень ясно говорит:

- Я беременна...
- Ты беременна. Когда? Сейчас? Когда это случилось?
- Восемь лет назад.
- Где он тебя бил? В спальне? В гостиной?
- В гостиной.
- Что ты делаешь?
- Я... свернулась на полу... около дивана... ОН ПИНАЕТ МЕНЯ!
- Прекрасно, говорит тренер. Он держит микрофон у ее лица и нейтрально смотрит на нее. – Что ты ему говоришь?
 - Ничего... я плачу... мне так страшно...

- Что ты чувствуешь? Какие физические ощущения?
- Страх...
- Я знаю, что это страх. Страх это концепция!

Какие у тебя чувства и физические ощущения?

- Я вся избита. Большой шар боли в груди... все мышцы напряжены...
- Все мышцы не напряжены. Какие мышцы?
- Руки, мышцы живота, челюсти... это так нехорошо!
- Он что-нибудь говорит тебе?
- Нет... он просто пинает меня... он называет меня дешевой сукой... он ругается, он пьян. Он пьян ВСЕ ВРЕ МЯ!
 - Что ты ему говоришь?
 - НИЧЕГО! Я просто лежу... он пьян...
 - Что бы ты хотела ему сказать?
 - Это нехорошо... это нехорошо...
 - СКАЖИ ЭТО ЕМУ!
 - ЭТО НЕХОРОШО! ТЫ НЕ ИМЕЕШЬ ПРАВА МЕНЯ БИТЬ!

Я НОШУ ТВОЕГО РЕБЕНКА!

- Хорошо. Что еще ты хотела бы ему сказать?
- Я ХОРОШАЯ ЖЕНА!.. Ты не имеешь права меня бить... это НАШ РЕБЕНОК!
- Какая у тебя поза, выражение лица?
- Я свернулась, колени у подбородка... я хочу защитить ребенка. Я плачу.
- Хорошо. Какие отношения или точки зрения?
- Это нехорошо. Это нехорошо. Если бы он только изменился. Если бы только перестал пить.
 - Почему он тебя пинает?
 - Он пьян... он вне себя...
 - Хорошо. Почему он тебя пинает?
 - Я не знаю... Я ЛЮБЛЮ ЕГО!
 - Это прекрасно. Заня, почему он тебя пинает?

Заня, всхлипывая, несколько секунд стоит с опущенной головой.

- ...Я не знаю... он взбесился...
- ЗАНЯ, ПОЧЕМУ ОН ТЕБЯ ПИНАЕТ?
- ОН ПЬЕТ! Я ГОВОРЮ ЕМУ, ЧТО ОН ПЬЯНИЦА!
- Хорошо. Он бьет тебя, ты лежишь. Какие образы из прошлого приходят к тебе?
- Ничего...
- Он бьет тебя. Ты лежишь, свернувшись. Какие образы из прошлого?
- Только... темнота.
- Какой возраст? Не думай! Бери, что придет!
- Шесть. Мне тесть лет...
- Хорошо. Какие образы?
- Темнота. Я не помню.
- Я не хочу, чтобы ты вспоминала. Смотри на образы. Любые. Не думай!
- Только темнота!
- Смотри... ТУДА! Прямо туда! Что ты видишь?
- Я не знаю... ничего.
- СМОТРИ, Заня! Тебе шесть лет... тебя побили... это нехорошо... ты свернулась... колени у подбородка... кричит на тебя...
 - -Ox!
 - **ЧТО ТАМ, ЗАНЯ?**
 - Я... я лежу в постели. Я плачу...
 - Продолжай.

Заня начинает так неудержимо рыдать, что не может говорить.

- Что происходит, Заня? Скажи, что ты видишь?
- Я плачу... я свернулась... мой отец отшлепал меня.

- Где он тебя отшлепал? Когда? Что он сказал?
- По заду... в постели... он только что ушел...
- Почему он отшлепал тебя?
- Это НЕХОРОШО! Я ничего не сделала. Мой отец сошел с ума.
- Почему он отшлепал тебя?
- Я не знаю... он всегда меня шлепает... он меня не любит... он меня ненавидит.
- Почему он тебя ненавидит?
- Он просто... Я НЕ МАЛЬЧИК! выкрикивает Заня и разражается громкими рыданиями.
- Хорошо. Ты в постели, свернулась и плачешь. Что ты хочешь сказать своему отцу, Заня?
- ЭТО НЕХОРОШО! Я не виновата, что я девочка!

ПОЧЕМУ ТЫ НЕ ЛЮБИШЬ МЕНЯ?

- Заня, как ты себя чувствуешь сейчас?
- Мне грустно... так грустно.
- Какие физические ощущения?
- Глаза горят... в горле першит... тяжесть в животе...
- Где тяжесть? Что это такое «тяжесть»?
- Большой шар... ощущений, тяжелых ощущений, как мяч... от пупка... и до сердца.
- Хорошо. Спасибо, Заня, тренер подает ей платок. Смотри, мы только оцарапали поверхность. Хочешь ли ты в процессе правды быть со своим телом, своими эмоциями, чувствами, образами и завершить переживание?
 - Да...
 - Не пытайся их понять. Не пытайся их объяснить.

Бери, что придет, и пере-переживи. Хорошо?

- Да.
- Хорошо. Сейчас я попрошу тебя открыть глаза, вернуться в зал и сесть. Ты готова вернуться в зал?
 - Да.
 - Хорошо. Открой глаза. Спасибо, Заня.

Громкие аплодисменты. Дон возвращается на платформу. Заня больше не плачет, садится и вытирает глаза платком. Еще несколько человек, которые тоже плакали, поднимают руки, чтобы им принесли платки. Атмосфера в зале очень тяжелая.

- СЛУШАЙТЕ, РЕБЯТА, обрушивается тренер, я хочу, чтобы НИ ОДНА ЖОПА НЕ ДУМАЛА, ЧТО ПОНЯЛА ЗАНЮ. Тут нечего понимать. Я хочу, чтобы вы это поняли. Цель выбора и исследования темы не в том, чтобы ее понять. Ее надо пережить, прикоснуться к ней. Найти препятствие. Я не хочу, чтобы какие-нибудь жопные фрейды думали, что достаточно обнаружить, что ты любишь мать и ненавидишь отца, как все проблемы автоматически исчезнут. Понимание это приз для дураков. Берите, что придет, и переживите это, полностью переживите.
 - Да, Джон, встань, возьми микрофон.

Джон – пожилой человек лет пятидесяти, седой, в очках, один из немногих при галстуке.

- Когда я был мальчиком, с достоинством говорит он, это было много лет назад, я перенес необычную социальную травму. Мне кажется...
- CTOП! СТОП! громко прерывает тренер. Ты никогда не переживал социальной травмы за всю свою ебаную жизнь.
 - Нет, я переживал, настаивает Джон, когда мне было шесть лет...
- СТОП! снова кричит Дон. Он сходит с платформы и идет к Джону. Социальная травма это концепция, идея, обобщение. Что случилось, Джон?
- Я не могу сказать, нервно говорит Джон, я имею в виду, что это было довольно неприлично... настоящая социальная травма, и я не хотел бы говорить об этом в таких обстоятельствах.
 - ЧТО ЗА ХУЙНЮ ТЫ ГОВОРИШЬ?
 - Извини.
 - Слушай, Джон, зачем ты встал?
 - Я хочу прояснить свою тему.

- Прекрасно. Я понял. Какая у тебя тема?
- Моя тема это необычная социальная травма, которая годами удручала меня, и...
- СТОП! Джон... слушай, Джон, скажи, что с тобой случилось, когда тебе было шесть лет.
- Я... хорошо... ну... когда мне было шесть лет, я наложил в штаны в церкви.
- И ТЫ ВСЕ ЭТО НОСИШЬ С СОБОЙ ПЯТЬДЕСЯТ ЛЕТ!

(Громкий долгий смех)

Джон вспыхивает и улыбается. – Это верно. Я никогда не думал, что я смогу сказать... я чувствую, что избавился от этого.

(Cmex.)

- Джон, какая у тебя тема? спрашивает тренер, почему-то не улыбаясь.
- Я не знаю, отвечает Джон, все прошло. Теперь мне нужна новая.

(Новый взрыв смеха.)

- Только не здесь, Джон, говорит тренер, возвращаясь на платформу, здесь не церковь.
- * * *
- Таким образом, элементами переживания являются физические ощущения, позы, выражения лица, точки зрения, чувства, эмоции и образы прошлого. Если ты сохраняешь контакт по крайней мере с одним из этих элементов, можешь быть уверен, что ты жив. Да, Генриэтта?

Генриэтта, полная женщина лет сорока, встает и говорит дрожащим голосом:

– Мне очень жаль, но сегодня у меня такое ощущение, что меня бросили. Это обсуждение тем удручает меня.

Тренер быстро спускается с платформы и идет к ней.

- Ты чувствуешь, что тебя бросили? резко спрашивает он.
- Да, неуверенно отвечает она, это обсуждение тем...
- КОГДА ТЕБЯ БРОСИЛИ, ГЕНРИЭТТА? вдруг Кричит он.
- Я не понимаю, оцепенев от ужаса, говорит она, я имела в виду интеллектуально...
- Закрой глаза, Генриэтта, дай микрофон. Опусти руки.
- Но я имела в виду...
- Я ЗНАЮ, ЧТО ТЫ ИМЕЛА В ВИДУ! Войди в свое пространство... Хорошо, Генриэтта. Когда тебя бросили?

Генриэтта внезапно начинает рыдать, плечи трясутся, лицо закрыто руками. Ассистент несет ей платок.

- Когда тебя бросили, Генриэтта? резко настаивает тренер.
- Моя... мать, произносит Генриэтта сквозь рыдания, моя мать бросила меня с моей бабушкой, когда мне было девять лет.
- Что случилось, когда тебе было девять лет? настаивает тренер. Он держит микрофон у залитого слезами лица Генриэтты.
 - Она... бросила меня! Я говорила, что хочу с ней...

но она меня бросила.

- Что случилось, Генриэтта?
- Моего отца посадили за несколько лет перед этим, и вдруг моя мать... сказала, что я должна жить с бабушкой... Но я не хотела. Я не хотела!
 - Скажи это сейчас своей матери, Генриэтта!
- НЕ УХОДИ, МАМА, НЕ УХОДИ. Я ХОЧУ БЫТЬ С ТОБОЙ. ПОЖАЛУЙСТА, МАМА, ВОЗЬМИ МЕНЯ С СОБОЙ. Я НЕ ХОЧУ, ЧТОБЫ МЕНЯ БРОСАЛИ! Генриэтта плачет тише и берет платок у ассистента.
- Хорошо, Генриэтта, спокойно говорит тренер, я хочу, чтобы ты точно рассказала мне, где ты была и что чувствовала, когда уходила твоя мать.

Генриэтта вытирает глаза и нос, ее голова опущена на грудь.

- Я была у бабушки на кухне. Она пыталась заставить меня есть пирожные. Я НЕНАВИЖУ ПИРОЖНЫЕ! Они лежали передо мной на тарелке, и мать сказала: «Нана будет о тебе заботиться». Я начала плакать. Мать и Нана говорили мне, что все будет хорошо, а я чувствовала себя такой покинутой... такой беспомощной...
 - Что именно ты чувствовала? спрашивает тренер.

- Оцепенение, беспомощность, брошенность...
- Это концепции, а не чувства. Какие у тебя сейчас физические ощущения?
- Боль... такая боль... под сердцем, вот здесь, прямо здесь, Генриэтта вызывающе смотрит на тренера и ударяет себя кулаком в грудь.
 - Хорошо. Что-нибудь еще?

Генриэтта закрывает глаза и думает.

- И... напряжение в шее и горле... я хочу говорить, но не могу.
- Хорошо. Где именно это напряжение?
- Здесь, говорит Генриэтта и показывает на горло и на шею.
- Чувствовала ли ты эту боль или это напряжение до того, как ты встала и сказала мне, что ты чувствуешь себя брошенной на тренинге?

Генриэтта открывает глаза и смотрит прямо на тренера, как будто припоминая свои тогдашние переживания.

- Да, говорит она, да, это было, было.
- Хорошо, Генриэтта, спасибо. Если ты хочешь, ты можешь взять темой боль в сердце и напряжение в горле и шее, которые ассоциируются у тебя с брошенностью.

Теперь тебе ясно, что это может быть темой?

- Да.
- Если хочешь, ты можешь выбрать темой что-нибудь другое, а можешь оставить это. Ты только начала пере-переживать это событие. В процессе правды ты можешь войти в него глубже. Спасибо, Генриэтта.

(Аплодисменты.)

- Кто следующий? спрашивает тренер, возвращаясь на платформу. Джек? Встань.
- Это трудно уловить, сосредоточенно говорит Джек, я полагаю, что моя тема это скука.
- Ox, Иисусе! МНЕ НЕ НУЖНА ТВОЯ ВСЕМИРНАЯ ЧУШЬ! СКУКА ЭТО КОНЦЕПЦИЯ! Прикоснись к актуальной ситуации, времени, месту, актуальным физическим ощущениям, чувствам, всему тому, что порождает ситуация.
 - А! Правильно! Ну, например здесь. Почти весь тренинг я скучал.
- Хорошо. Теперь ты живешь. Подумай о каком-нибудь определенном моменте тренинга, когда тебе было скучно.
 - Хорошо... вот когда ты говорил об уровнях...

ммм... я не уверен, что помню... уровнях уверенности.

- Хорошо. Как ты сидел? Какие были физические ощущения?
- Правильно. Хорошо. Теперь я тебя понял.
- Потрясающе! Ты собираешься отвечать на мой вопрос?
- Правильно. Я сидел, наклонившись вперед, голову держал в руках. Я чувствовал оцепенение в мозгу.
 - Оцепенение в мозгу?
 - Ла.
- Слушай, Джек, никто никогда не переживал оцепенения в мозгу. Оцепенение означает отсутствие ощущений. Как ты мог пережить отсутствие ощущений в месте, в котором нормально не бывает ощущений?

Джек смотрит на тренера.

- Неудачное слово, говорит он, тяжесть в мозгу.
- Мозг это тоже концепция. Говори «голова». Где в голове?
- Задние две трети.
- Хорошо, Джек, вот твоя тема. Тяжесть в двух третях головы, когда я говорю. Правильно?
 - Правильно! улыбаясь говорит Джек, и ему, явно, больше не скучно.

(Аплодисменты.)

- Мой барьер мое эго, говорит Том, бородатый парень с четками. Я пытался достичь непричастности к эго целых...
 - Эго?! спрашивает тренер, расширяя глаза в карикатурном ужасе. У тебя проблема с

твоим эго?

- Да, говорит Том, мне кажется, что для всех, стоящих на Пути, эго проблема номер один.
 - Том, начинает тренер с деланным уважением, Том, покажи свое эго.
 - Показать мое эго?
 - Да, покажи свое эго.
 - Я не могу.
 - Хорошо. Это решает проблему. У тебя есть другая?
 - Но как это решает мою проблему?
 - Если ты не можешь найти свое ебаное эго, то как оно может тебе мешать?
 - Но оно мешает.
 - Том, говорит тренер мягким вежливым тоном, тебе являются призраки?
 - Нет.
 - Хорошо. Тебе является эго?

Том молчит.

- Эго это концепция, неуверенно говорит он.
- $-\Im$ ГО $-\Im$ ТО КОНЦЕПЦИЯ! кричит Дон. Да, эго это концепция. Теперь, если ты хочешь пережить постоянный, устойчивый барьер, я предлагаю тебе рассмотреть специфическое место, время и ситуацию, которая вызывает у тебя напряженность, причастность, избыток эго называй как хочешь и обнаружить, что ты действительно переживаешь. И я не хочу больше этого говна про эго.

Если ты скажешь, что, когда проигрываешь в бридж, ты чувствуешь боль в левом боку, – это прекрасно, но не говори мне, что проигрыш в бридж создает проблему эго.

- Это напряжение в животе.
- Хорошо, теперь ближе. Точно локализуй ощущения, и в процессе правды мы увидим, какие другие чувства, точки зрения, позы, выражения лица у тебя с этим ассоциируются. Понял?
 - Понял. Спасибо, Дон.

(Аплодисменты.)

– Вы, ребята, которые занимались Дзэном и другими восточными вещами, очень озабочены тем, чтобы избавиться от так называемого «эго». На следующей неделе мы увидим, что это действительно есть, но сейчас я хочу сказать, что большая часть вашей борьбы со своим эго это все те же безнадежные попытки измениться. У тебя есть так называемое «эго»? Грандиозно! У тебя есть эго.

У тебя также есть большой нос и лысина. Что есть, то есть.

В попытках отделить свое эго не больше смысла, чем в попытках отрастить волосы на лысине. Ты можешь искусственно замаскировать свое эго и свою лысину, но, когда подует ветер, все на месте — эго и лысина.

Но ты мне симпатичен, Том. Когда я начал тренироваться на тренера, я был весь в Дзэне и, как бешеный, трудился над своим эго. Я около двух месяцев был лидером семинара, когда Вернер спросил меня: «Дон, пока ты был лидером семинара, ты переживал какое-нибудь эго?»

Свят, свят, сказал я себе, вот попался. Он видит меня насквозь. Ну и парень! Да, Вернер, все-таки немного было, сказал я вслух. "Брось, Дон, – сказал Вернер, – все – эго.

Ты стоишь и излучаешь эго, как пятисотваттная лампочка". Я засмеялся и сказал, что мне действительно нравится быть лидером. «Ну и прекрасно, – сказал Вернер, – если ты принял то, что ты называешь своим эго, и движешься с ним, все в порядке. Только не надо претендовать, что это не приносит удовлетворения». Такие вот дела, – заключает Дон, – если ты любишь победы – наслаждайся победами. Если тебя не волнуют ни победы, ни поражения – не волнуйся ни из-за побед, ни из-за поражений.

Только помни, что необходимость избавиться от эго не больше, чем необходимость избавиться от лысины-пусть сияют. Эй! Куда это ты идешь?

Хэнк, невысокий плотный человек средних лет, идет по центральному проходу к выходу. Ассистент Ричард встает в конце центрального прохода. Когда тренер кричит, Хэнк останавливается и оборачивается.

- Я ухожу, объявляет он.
- Нет, ты не уходишь. Вернись и сядь.
- Я терпел эту чушь, сколько мог, говорит Хэнк, настаивая на своем, я и так уже потерял полтора дня.

Ты нас оскорбляешь, разглагольствуешь на тривиальном жаргоне и не обращаешь внимания на наши рациональные возражения. С меня хватит. Я ухожу. Я хочу предложить всем, кто уже понял, что это все – колоссальное надувательство, пойти со мной в мое бюро на Пятой Авеню. Кто хочет пойти со мной?

– Сядь, Хэнк, – твердо говорит тренер, – мы организуем доставку позднее.

(Cmex.)

- Ho...
- Мы организуем доставку в бюро в конце дня, Хэнк, не сейчас. Вспомни, что ты согласился остаться в зале и выполнять инструкции.
 - Хватит с меня ваших глупых соглашений.
- Они не наши, Хэнк, они твои. У тебя была возможность уйти вчера утром, и ты решил остаться. Ты решил выполнять соглашения, когда ты решил остаться...
 - Хорошо, а теперь я решил нарушить соглашения.
- Сядь, Хэнк. Подумай, сколько еще ты сможешь рассказать в своем бюро, если ты продержишься до полуночи. А кроме того, если ты нарушаешь соглашения и уходишь сейчас, ты не можешь иметь к нам никаких претензий, так как ты сам нарушаешь контракт.

Эта мысль заставляет Хэнка замолчать. В зале начинают смеяться. Хэнк вспыхивает.

- Ну ладно, говорит он и идет на место.
- Поблагодарим Хэнка за то, что он поделился с нами, говорит тренер и отхлебывает из своего термоса.

Аудитория аплодирует.

* * *

- Я бы хотела, чтобы ты не кричал, — говорит Линда тренеру, который только что закончил на кого-то кричать.

Линда красивая женщина с длинными темными волосами, красивыми глазами и полной фигурой.

- Тебе не нравится мой крик? спрашивает тренер, подходя ближе к ней.
- Нет, не нравится. Я из-за этого нервничаю. Я бы хотела, чтобы ты разговаривал с людьми более спокойным голосом.
 - ПОЧЕМУ ТЕБЕ НЕ НРАВИТСЯ МОЙ КРИК, ЛИНДА? внезапно кричит тренер.
 - НЕ КРИЧИ! кричит Линда.
- ПОЧЕМУ ТЕБЕ НЕ НРАВИТСЯ МОЙ КРИК? снова кричит тренер, подходя еще ближе к ней.
 - Прекрати! Прекрати! гневно кричит Линда
 - Кто кричал, Линда? спрашивает он громким голосом чуть ниже крика.

Линда злобно смотрит на тренера.

 Кто кричал, Линда? – повторяет он более тихим голосом, берет у нее микрофон и держит его у ее лица.

Глаза Линды увлажняются, плечи опускаются.

- Мой отец, тихо говорит она.
- Спасибо. На кого он кричал, Линда?
- На всех. Он кричал на всех...
- Я хочу, чтобы ты закрыла глаза и вошла в свое проргранство... С какими образами из прошлого ассоциируется у тебя крик отца? Туда! Прямо туда! Что ты видишь?
 - Ничего... ничего. Я не помню...
- Я не хочу, чтобы ты вспоминала. Я хочу, чтобы ты сказала, что из прошлого ассоциируется у тебя с криком твоего отца.
 - Ничего... только темнота...
 - Хорошо. Какой возраст ассоциируется у тебя с криком отца? Не думай! ГОВОРИ!
 - НЕ КРИЧИ!

- КАКОЙ ВОЗРАСТ?!
- ЧЕТЫРЕ! МНЕ ЧЕТЫРЕ ГОДА! НЕ КРИЧИ!
- Хорошо. Тебе четыре года, Линда, тебе четыре года... твой отец кричит... На кого он кричит?
 - На мать, мою мать, тихо говорит Линда. Ее лицо неподвижно.
 - Что он говорит, Линда? Скажи, что он кричит твоей матери?
 - Он... он... называет ее... шлюхой... дешевой... деревенщиной... шлюхой...
 - Хорошо, говорит тренер после короткого молчания, почему он кричит?
- Он всегда... кричит на нее. Он всегда называет ее шлюхой... деревенщиной. Он был богат, она была бедна... когда они поженились...
 - Что ты хочешь сказать своему отцу?
 - Я хочу сказать, чтобы он не кричал.
 - СКАЖИ ЕМУ!
 - НЕ КРИЧИ!
 - СКАЖИ ЕМУ!
- Я ГОВОРЮ ЕМУ! НЕ КРИЧИ! НЕ КРИЧИ НА МАМУ! ТЫ ИЗМЕНЯЕШЬ МАМЕ! НЕ КРИЧИ!

Лицо Линды напряжено, глаза плотно закрыты, голова поднята.

 Что Случилось, когда тебе было четыре года, Линда? – спрашивает тренер. Его голос тверд и безымоционален.

Линда долго молчит. Ее лицо сведено напряжением. Она говорит шепотом:

- Он выгнал ее, когда мне было четыре года. Она исчезла. Он кричал... и она исчезла.
- Хорошо, Линда, это хорошо. Ты прикоснулась к чему-то важному. Но мы только нашли это. Хочешь ли ты пере-пережить это, быть с этим и не сопротивляться этому?
 - Да, шепчет она.
- Хочешь ли ты взять темой процесса правды те чувства, которые ты испытывала, когда твой отец называл твою мать шлюхой, и действительно прикоснуться к этим чувствам?
 - ...Да.
- Хорошо. Сейчас, перед тем как открыть глаза и сесть, я хочу, чтобы ты представила себе зал. Хорошо.

Открой глаза.

(Аплодисменты.)

- Вы знаете, что я не хочу, чтобы вы, жопы, думали, что вы чему-то учитесь. Вероятно, две сотни из вас говорят сейчас сами себе: «Бедная Линда, ее папа испачкал ее и искорежил всю ее жизнь». Это говно, жопы, самое настоящее говно. В следующую субботу вы увидите, кто действительно испачкал Линду, и это не был ее папа. Вы увидите, кто искорежил Заню, и это не был ее папа. Вы увидите, кто действительно искорежил вашу жизнь, и это не был ваш папа. Поэтому не стройте никаких блестящих концепций. Когда у вас появляются мысли, вспоминайте, что вы жопы, поэтому ваши мысли это только, вероятйо; новое говно. Да, Джери?
 - Я не знаю, как мне описать свою тему. Я хочу сказать, что это проблема.
 - Давай.
- Проблема в том, что моя жена начала жаловаться на мои разъезды. Я езжу около двадцати недель в году.

Но она знала об этом, когда мы женились. Она знала об этом. Теперь, через четыре года, она просто накинулась на мои разъезды. На прошлой неделе она сказала: «Я и дети уже привыкли к тому, что ты есть, и к тому, что тебя нет. Может быть, будет лучше, если ты не вернешься».

(Смех.) Я люблю жену и ездить люблю тоже. Но... она тоже любит меня, и теперь мне не очень хорошо ездить.

 Хорошо. Здесь две вещи, Джери. Давай сперва изучим твою проблему, а потом решим, какая у тебя может быть тема.

Дон подходит к той доске, которая ближе к Джери.

– В действительности здесь две проблемы. Одна – у твоей жены, другая – у тебя. Но

поскольку проблема твоей жены идет первой, мы посмотрим сначала на нее. Как бы твоя жена сформулировала свою проблему?

- Она бы сказала: «Я не люблю твои разъезды».
- Это не проблема. Если бы она не любила твои разъезды, она бы их прекратила, вот и все.
 - Да, но она меня любит и знает, что мне нужно ездить по работе.
- Грандиозно! Теперь у нас есть проблема «мне не нравится, что Джери ездит, но я люблю его, и он должен ездить, чтобы содержать семью». Хорошо?
 - Прекрасно.

Дон проводит вертикальную линию посередине дос-

ки и пишет первую часть предложения («Мне не нравится, что Джери ездит») на левой половине, слово «но» – в центре и вторую часть предложения – на правой половине.

- Ну, произносит тренер, поворачиваясь к аудитории, где проблема?
- На доске? неуверенно спрашивает Джери.
- Где на доске?
- Она не любит мои разъезды?
- Нет. Мы установили, что это само но себе не является проблемой.
- Тогда все вместе.
- Нет, это слишком обще. То, что она тебя любит, проблема?
- Не всегда.

(CMex.)

- А то, что тебе надо ездить ради денег?
- Само по себе нет.
- Тогда где проблема? Эй, вы! спрашивает тренер, где проблема?

Несколько человек кричат, что в слове «но».

- Да! громко соглашается тренер. В слове «но».
- Смотри, Джери, если я напишу «мне вечером нужно поработать», будет ли это проблемой?
 - Нет.
 - Хорошо. Если я прибавлю слово "и", будет это проблемой?
 - Нет
 - Хорошо. Если я прибавлю фразу «я люблю ходить в кино» будет это проблемой?
 - Нет.
- НЕТ! «Я люблю ходить в кино, и мне нужно вечером поработать». Ничего такого. Никаких проблем. Теперь смотри, что получается, если я заменю слово «и» на слово «но». Я люблю ходить в кино, но мне нужно вечером поработать. Теперь у нас проблема. Ты знаешь, из чего она состоит? Из слова «но». Наша жизнь каждую секунду наполнена противоречивыми желаниями, и мы только иногда переживаем некоторые противоречия, как проблемы. В действительности мы решаем пережить противоречие, как проблему. Четыре года жена Джери спокойно переносила его разъезды. Это, вероятно, ей не очень нравилось, но она не считала это проблемой. Сейчас она считает.

Большинство из вас хотели бы пообедать, но вы не можете уйти, пока я вас не отпущу. Одни переживают это, как важную проблему. Другие — нет. Практически все хотят есть, и никто не может уйти, но только некоторые делают из этого проблему. Остальные просто живут с этим «Я хочу есть, и я сейчас не могу поесть». Хорошо. Значит, твоя жена переживает проблему. Что она должна делать?

Джери некоторое время размышляет.

- Развестись, говорит он, нахмурившись.
- ИМЕННО! говорит тренер. Именно так нормальные жопы решают проблемы. ОНИ ИХ «РЕШАЮТ»! И знаешь что? Когда она «решит» эту проблему, у нее сразу появятся шестнадцать новых, по сравнению с которыми твои разъезды цветочки. Нет. Что должна она сделать с проблемой разъездов Джери? спрашивает тренер, поворачиваясь к аудитории.
 - Заставить его найти новую работу, говорит ктото.
 - Грандиозно. Джери находит новую работу рядом с домом, и что? У Джери теперь

проблема «Я люблю ездить, но жена заставляет меня работать рядом с домом», а у жены – «Джери мучается, но я не согласна, чтобы он так много ездил». Прогресс налицо. Но дайте нам побольше времени, и мы разрешим по меньшей мере одну из них при помощи развода. Билл?

- Она должна научиться жить с этим, решительно говорит Билл.
- Ах да, научиться жить с проблемой! Это ли не зрелый ответ! Я люблю зрелые ответы. По твоему дому бродит лев? Учись жить с этим. Твой муж-алкоголик бьет тебя? Учись жить с этим. Нет, Билл, при такой постановке дела мы получим гарантированного страдальца. Страдальцы это геморрой. Они основные творцы проблем во всей Вселенной.
 - Что может жена Джери сделать со своей проблемой?
 - Пережить ее! кричит кто-то.
- -ДА! Пережить ее. Пережить ее. Если она полностью переживет свое раздражение на его поездки а раздражение, кстати, есть на самом деле неприязнь, которой вы сопротивляетесь, отчего и возникает так называемое «раздражение», тогда ее раздражение может исчезнуть, и она останется с неприязнью и без проблемы. Или все исчезнет, и она узнает, что на самом деле ее беспокоит.
- Чем это отличается от моего предложения, что она должна научиться жить с этой проблемой? – спрашивает Билл. – Мне кажется, что полное переживание льва – это не слишком мудрое решение.
- Есть большая разница между тем, чтобы научиться жить с проблемой что включает попытки игнорировать ее, которые являются формой сопротивления, и полным переживанием переживания, будь это хоть раздражение на поездки мужа, хоть страх перед львом. Тот, кто говорит: «Я ненавижу поездки моего мужа, но я смиряюсь с ними ради детей», живет со своей проблемой и идет королевской дорогой к боли в заднице. Это касается и того, кто заявляет, что научился жить со львом, а сам весь окаменел от страха. Мы хотим, чтобы вы прикоснулись к ситуации и эмоциям, вызванным проблемой.

Когда вы это делаете – сюрприз! Проблема проясняется в процессе самой жизни, или же – сюрприз! – вы обнаруживаете под ней более важную.

– Смотрите, – говорит Дон, отходя от Джери и обращаясь ко всем, – люди обычно либо игнорируют проблему, либо пытаются ее решить. И то, и другое является сопротивлением, и в обоих случаях создается новая проблема.

На ЭСТ мы смотрим проблемам в лицо, и когда они исчезают – aп! – появляются новые, более существенные, которые прятались под ними.

Полное переживание проблем подобно снятию слоев с луковицы. Нормальное решение и избегание проблем — добавление слоев. Мы гарантируем вам большие и лучшие проблемы, от которых вы прятались с шести лет. И вес ваших проблем по мере снятия слоев с луковицы будет все уменьшаться, и уменьшаться, вместо того чтобы увеличиваться, как при нормальном решении проблем.

Тренер делает паузу и пьет из своего металлического термоса. Он читает записку, которую ему принес Ричард. Затем он резюмирует:

- Вспомните, что у Линды была проблема с моим криком. Она ее полностью пережила. Ее проблема с моим криком исчезла. Теперь у нее, вероятно, большая проблема - как она относится к отцу.

У Генриэтты была проблема с чувством брошенности на тренинге. Мог ли я решить ее, говоря медленнее и повторяя то, что сказал ранее? Нет. Ее проблема с темпом тренинга просто исчезла, когда она действительно рассмотрела свое переживание. Она отделила слой луковицы и стала ближе к сердцевине.

Мы не знаем, что именно найдет жена Джери, если полностью переживет свое раздражение на его отсутствие.

Но это будет то или иное, более существенное, впечатление прошлого. Я знаю, что половина из вас, жоп, думает, что она вправе сердиться. Но это только потому, что вы такие же механические творцы проблем, как и она. Половина людей на свете совершенно уверены, что, если бы они чаще встречались со своими любовниками, их отношения были бы лучше. А вы знаете, в чем уверена другая половина? Они совершенно уверены, что, если бы побольше времени проводили без своих любовников, их отношения были бы лучше. И те, и другие —

жопы. ПОКА ВЫ НЕ ПЕРЕЖИВЕТЕ, ПОКА НЕ СТОЛКНЕТЕСЬ СО СВОЕЙ ПРОБЛЕМОЙ, ВАША ПРОБЛЕМА БУДЕТ СОХРАНЯТЬСЯ ВЕЧНО!

Вы можете прибавить новые слои к луковице, можете изменить форму своей проблемы, но единственный способ, которым можно докопаться до основания, — это делать то, что мы делаем здесь сегодня, — не врать, прикоснуться к своему переживанию и взять, что получишь...

- Ну, Джери, ты все стоишь? Какая у тебя проблема?

(Cmex.)

- Моя проблема это проблема моей жены.
- Ах да, правильно. Твоя проблема «я люблю свою жену, но я не могу выносить ее ворчания по поводу моих поездок». Верно?
 - Да, так оно и есть.
- Хорошо. Ты только что слушал, как я десять минут давал ключи. Скажи мне, что ты собираешься делать?

Джери неуверенно стоит, переминаясь с ноги на ногу.

- Я думаю, надо найти, почему ее ворчание надоедает мне...
- Вот хорошо, Джери. Почти так. Прикоснись к тому, что ты переживаешь, когда на тебя ворчат. Физические ощущения и т. д. Вот твоя тема.
 - Спасибо, Дон.

(Аплодисменты.)

- Нэнси?
- Я думаю, что ты совершенно неправ по поводу проблемы этой жены, страстно говорит Нэнси, высокая красивая женщина. – Ты утверждаешь, что все проблемы, которые нас волнуют, приходят из прошлого. А я думаю, что женщина, связанная идиотским браком с мужем, которого по полгода нет и с которым, вероятно, скучно, когда он есть, имеет реальную проблему здесь и сейчас.
 - Совершенно верно, отвечает Дон, но это не та ситуация, которую нам описал Джери.
- Хорошо, скажем, это я застряла в этом идиотском браке. Ты хочешь, чтобы я изучала своего идиота-мужа до конца своей жизни?
- HET! кричит тренер. Мы этого не говорим. Твоя проблема не в твоем муже, а в том, что ты застряла, в твоей неспособности уйти. Если ты действительно прикоснешься к своей связанности, ты найдешь... Мы не знаем что... что ты его любишь, и он не идиот, или, может быть, ты найдешь источник барьера, не дающего тебе уйти, и уйдешь. В обоих случаях проблема переживания себя, застрявшей в идиотском браке, исчезнет.

Нэнси внимательно слушает.

- Я вижу, — говорит она, явно все еще размышляя над сказанным, — пока я тут стою, — продолжает она через секунду, — я хочу заявить, что в этом зале полно мужских шовинистических свиней.

(Смех, аплодисменты)

– Мужская шовинистическая свинья, Нэнси, – это жопа, застрявшая в системе верований о том, что женщина есть или чем должна быть. Оставь их нам, Нэнси, и к воскресенью все они разрешат тебе смазывать свои автомобили...

* * *

И вот, наконец, мы начинаем «процесс правды».

После напряженных эмоциональных конфронтаций и срывов для некоторых возможность отодвинуть стулья, лечь на пол и «войти в свое пространство» является большим облегчением. Но для большинства напряжение нарастает. Каждый прожил со своей темой шесть или семь часов и увидел, как другие прорываются через свои барьеры к драматическим событиям прошлого, которые, кажется, часто лежат в основе барьеров. Случится ли это с нами? Поскольку наиболее распространенной темой является страх, зал перед началом процесса полон страха.

Большинство лежат на полу, полдюжины человек сидят на стульях. Дюжина ассистентов готова принести платки и рвотные пакеты.

Мы снова размещаем пространство в своем теле, убираем напряжение с лица, глубоко дышим и РАССЛА-АА-АБЛЯЕМСЯ, снова слушаем долгую успокаивающую декларацию

утверждения жизни, играем на своих пляжах.

Процесс успокоения «йамайамы» и сопротивления ума занимает двадцать или тридцать минут. Затем тренер просит нас приступить к переживанию своих тем.

Нас просят создать специфическую ситуацию, в ко- торой возникает постоянный устойчивый барьер, и пережить тему. Какие физические ощущения мы переживаем?

Где? Как глубоко? Насколько они сильны? Какие чувства, эмоции мы переживаем? Переживите их...

Несколько человек начинают плакать, их рыдания отвлекают других учеников от концентрации на своих переживаниях, но процесс продолжается.

Какие позы ассоциируются с темой? Какие выражения лица? Какие точки зрения? Какие размышления? Тренер заставляет нас рассматривать каждый из аспектов переживания по несколько раз. Плач, вздохи, стоны становятся вое слышнее.

Какие образы прошлого ассоциируются с темой?

Хорошо. Бери, что придет... Какие образы прошлого?

Прекрасно. Берите, что придет... Какие образы прошлого ассоциируются с темой? Великолепно. Бери, что придет... И еще, и еще, и еще, и еще, и еще...

Кажется, что весь зал теперь плачет, охает, стонет, всхлипывает, кричит, корчится. «Перестань, перестань!», «Нет, нет, нет!», «Я не делал этого, я не делал этого!», «Пожалуйста!..», «Помогите!», «Папа, папа, папа, папа...»

Стоны и крики усиливают друг друга, эмоции бьют ключом. Для некоторых откровенные истерики других становятся барьером, они остывают и теряют связь со своими переживаниями.

Через полчаса тренер возвращает нас на наши пляжи и затем к реальности экстравагантно декорированного зала. Процесс закончен. Что мы получили, то получили.

Чего не получили, того не получили. Погрузившись в свои яркие индивидуальные переживания своих индивидуальных барьеров, мы отрешенно выходим из отеля. Нам предстоят обед, который нас больше не привлекает, и разговоры с друзьями, с которыми мы больше не хотим разговаривать.

* * *

- Сейчас мы расскажем вам кое-что про страх. Мы поможем вам пережить всю вашу глупость, все ваши поступки, все ваше говно. Каждый, в числе двадцати пяти других, должен будет выйти вперед и встать лицом к аудитории. Все, что я хочу, – это чтобы вы стояли здесь и были здесь. Я не хочу, чтобы вы глядели хладнокровно. Я не хочу сексуальных улыбок. Я не хочу дружелюбия. Я не хочу достоинства. Я не хочу расслабленности. Я хочу, чтобы вы вышли сюда и просто были. Я хочу, чтобы те, которые пока сидят, имели в виду, что это случится и с ними. Пока вы смотрите на людей, стоящих перед вами, вы в действительности приготавливаетесь к собственному выходу. В этом весь процесс опасности – прикоснуться к вашим ебаным поступкам. Заставить вас пережить свою неспособность просто быть. Заставить вас понять, что вы так боитесь, что люди могут узнать, кто вы есть на самом деле, что вам приходится играть роли. ЭСТ не интересуется ролями. ЭСТ хочет, чтобы вы прикоснулись к тому, что вы есть, и были тем, что вы есть.

Хорошо. Второй ряд, две центральные секции встать! Снять свитера и пиджаки. Повернуться направо и выйти на платформу. MAPШ!

Люди во втором ряду встают, некоторые снимают свитера и пиджаки. Они проходят мимо других учеников.

Почти все выглядят виноватыми, смущенными или испуганными. Если бы не городской стиль одежды, эту группу еле волочащих ноги, перепуганных взрослых людей можно было бы принять за группу военнопленных, идущих на расстрел. Наконец они останавливаются и поворачиваются лицом к аудитории. Многие выглядят так, как будто видят наведенные на них ружья.

Одна девушка в ужасе смотрит поверх голов зрителей; представительный мужчина с болезненной улыбкой смотрит в пол; безупречно одетая женщина средних лет широко улыбается всей аудитории вообще, ее правая щека дергается; стройная хорошенькая блондинка лет двадцати в откровенно прозрачной белой блузке остановившимся взглядом уперлась в противоположную стену.

Некоторые не знают, куда деть руки.

– УБЕРИ ЭТУ ГЛУПУЮ УЛЫБКУ СО СВОЕГО ЛИЦА, ЖОПА.

Трое или четверо глупо улыбаются, а некоторые, вероятно, думают, что они могут глупо улыбаться, однако громкая команда тренера заставляет многих начать исследовать свои лица. Женщина с застывшей улыбкой не реагирует, она как будто не слышит. Тренер подходит к ней.

- Хорошо, Марси, убери свою глупую улыбку и просто будь с нами.

Улыбка остается. Она даже кажется еще более застывшей и искусственной.

– Ты пряталась за этой улыбкой двадцать лет, Марси. УБЕРИ ЕЕ! НАМ БОЛЬШЕ НЕ НУЖНА ТВОЯ ГЛУПОСТЬ!

НАМ НУЖНА ТЫ!

Тело Марси дергается, как статуя, которую толкнул беззаботный прохожий, но улыбка остается такой же жесткой.

- Я не могу, тихо говорит она через свою зафиксированную социальную улыбку.
- УБЕРИ ЕЕ! Эта говенная улыбка разрушает твою жизнь. Просто будь здесь.
- Я не могу, шепчет статуя.
- Слушай, Марси, что ты переживаешь?
- ...Я не знаю.
- ИМЕННО! ТЫ ТАК ИСПУГАНА, ЧТО ДАЖЕ НЕ ЗНАЕШЬ, ЧТО ТЫ ИСПУГАНА!

Застывшая улыбка Марси дополняется теперь скатывающейся по левой щеке слезой.

- Иди сюда, Марси, говорит тренер. Он берет ее за руку и подводит к правому краю шеренги. Посмотри на Диану, Марси. Она так испугана, что даже не может смотреть на аудиторию. Ты видишь?
 - Да, почти неслышно говорит Марси.
- Посмотри на аудиторию, Диана, мягко предлагает тренер сексуальной окоченевшей женщине в прозрачной блузке. Поморгав, Диана бросает беглый взгляд на аудиторию, и нервно улыбается.
- Спасибо, Диана. Теперь посмотри на аудиторию, будь с аудиторией и не улыбайся...
 Спасибо.
 - Хорошо, Марси, посмотри теперь на Ларри. Выглядит ли он счастливым?
 - Нет, отвечает Марси после паузы.
 - Он испуган?
 - Да.
 - Чего он боится?
 - Я не знаю.
 - Чего ты боишься, Ларри?
 - Я немного нервничаю.
 - ТЫ ИСПУГАННЫЙ ГОВНЮК, посмотри на Джерома. Он испуган?
 - ...Нет. Кажется, он в порядке.
 - Ты испуган, Джером?
 - Я не думаю.
 - Почему ты не испуган, Джером?
 - Я не знаю. Мне кажется, бояться нечего.
 - Разве он глуп, Марси? Разве он глуп, что не боится?
 - Нет.
 - Он улыбается?
 - Нет.
 - А ты улыбаешься?

Марсия, по-прежнему сохраняя застывшую улыбку, хмурится, плачет и улыбается одновременно.

- Вероятно, то есть да.
- Хорошо, я хочу, чтобы ты встала на место и смотрела на кого-нибудь в первом ряду. Я хочу, чтобы ты сконцентрировалась на переживании своей улыбки. Ощути мышцы лица, губ, рта. Полностью переживи свою улыбку. Если она останется, пусть останется. Если исчезнет, пусть исчезнет.

Марси встает на место. Через несколько минут восемь каменнолицых ассистентов проходят по боковому проходу, поднимаются на платформу и становятся нос к носу с восемью учениками. В их числе хорошенькая блондинка в прозрачной блузке и с холодным лицом. Одна из тех, кого выбрали ассистенты. Через пять минут ее холодное лицо залито слезами. Представительный мужчина, который раньше смотрел в пол, начинает шумно и тяжело дышать, но все-таки смотрит в глаза. Через десять минут, в течение которых тренер с руганью приказывает всем по очереди прекратить свои действия и просто быть, ассистенты уходят, и первым двадцати пяти ученикам разрешают сесть на свои места.

Следующая группа не так драматически перепугана, как первая, но и в этой группе один мужчина начинает плакать. Женщина из четвертой группы падает в обморок. Ассистент, стоящий позади нее, очевидно, готов к таким происшествиям. Он подхватывает ее и опускает на платформу, после чего снова стоит, как робот. Дон подходит к женщине и говорит абсолютно нейтральным голосом:

Посмотрите на нее. Она готова на все, даже упасть в обморок, только бы не быть с нами.
 Встань, Элания.

Тебе инструкция – встать и быть с другими учениками.

Нам не нужны твои дамские штучки. Встань.

Элания, женщина средних лет в пурпурном брючном костюме, гротескно лежит на спине в центре платформы. Дюжина учеников стоит по обеим сторонам.

Приходят ассистенты, работают с учениками и снова уходят, перешагивая через распростертое тело Элании.

Выходит пятая группа. Элания все еще лежит. Тренер продолжает увещевать учеников просто быть. Кажется, что он вообще забыл об Элании. Даже ученики перестают ее замечать.

Когда шестая группа уже готова уйти, тренер подходит к Элании и что-то шепчет ей на ухо. Через минуту он отпускает шестую группу и говорит:

– Элания, это твой последний шанс. Я хочу, чтобы ты встала.

Элания стонет, переворачивается на живот, встает на колени и поднимается. Она изумленно смотрит на аудиторию.

– Прекрасно, можете вернуться на свои места.

Все уходят, включая Эланию.

Когда процесс «опасности» закончен, ученик Ричард спрашивает у Дона, что он такое шепнул Элании, что та сразу очнулась.

– Я не сказал ей «истины», – говорит Дон, – я не рассуждал. Я просто сказал нечто, что, я был уверен, сработает. Элания? Ты хочешь поделиться тем, что я тебе шепнул?

Тишина и очень тихое «нет».

- Вот видишь, Ричард, Элания не хочет поделиться тем, что я ей шепнул. То, что она слышала, что я шепнул, показывает, что ее обморок был притворством. Я не хочу сказать, что она не падала в обморок. Я хочу сказать, что она могла прекратить его в любой момент после того, как упала. Она это знала, и я это знал. Поэтому я шепнул ей кое-что, после чего она решила, что продолжать лежать не стоит.
 - Так что же ты шепнул? спрашивает Ричард.
 - Элания сама расскажет через неделю, ласково говорит тренер.

* * *

Последний процесс дня. Мы все лежим на полу с закрытыми глазами. Мы размещаем пространства, расслабляемся и играем на пляжах. Новая инструкция — теперь мы все актеры и актрисы и изображаем страх. Мы боимся тех, кто лежит рядом с нами.

Мы немного переигрываем (но такова уж инструкция) и слегка стонем. Теперь нам велят распространить страх на соседей со всех четырех сторон — они опасны и страшны. Крики «нет!», «нет!» Все в зале хотят убить нас...

Целый город – наш враг и наполняет нас страхом... Вся земля против нас, все враги, все пугают нас. Медленное постепенное нагнетание приводит к тому, что весь зал корчится, стонет, охает, кричит, плачет. Некоторые действия наигранны, а некоторые очень реальны.

В апофеозе драматизированного страха тренер слегка успокаивает нас, чтобы его голос был слышен через шум.

– Тебе бы надо знать, – говорит он, – что человек, которого ты боишься и который лежит рядом, смертельно боится тебя. Удивительная правда состоит в том, что каждый, кто кричит и корчится в этом зале, смертельно боится тебя (слышен смех). И, как ты, конечно, понял, каждый человек на планете, которого ты боишься, смертельно боится тебя. Они все боятся тебя, все, они всегда боялись и всегда будут бояться. Люди, на которых ты никогда не осмеливался смотреть в лифте, боятся смотреть на тебя. (Смех) Люди, с которыми ты боишься встретиться глазами на улице, охуели от страха перед тобой.

Твой босс боится тебя, как черта. Швейцары, официанты, чиновники, полисмены, да, да, и полисмены – все боятся тебя.

Поэтому я хочу, чтобы ты был осторожен, когда выйдешь сегодня на улицу. Если ты случайно скажешь «бу!» лифтеру, он, вероятно, упадет в обморок. И будь помягче со своим боссом. Помни, что он боится тебя.

Помни также, что каждый, кого ты встретишь, боится тебя точно так же, как ты, жопа, боялся его. Все это похоже на жестокую шутку какого-нибудь сумасшедшего механика, который смастерил четыре миллиарда роботов и запрограммировал их смертельно бояться друг друга...

Первая половина тренинга окончена. Ученики вырываются на улицы города, как орды Чингисхана, взглядами убивая мужчин и насилуя женщин. Во всяком случае они так бесстрашны, как только могут быть бесстрашны роботы, запрограммированные бояться.

День третий: кто меня испачкал?

Я заперт в клетке, которую построил Сам.

Схвачен стражниками, которых создаю Каждый день.

Осужден судьями, сидящими Во мне.

Приволочен в камеру Собственными руками.

Я и тюрьма, и тюремщик.

Я узник.

Сам себя запер Внутри себя.

В кругу себя, который называю Собой.

В кругах кругов Только моих.

Мы встретили Создателя, и он – это Мы.

* * *

– Случилось нечто потрясающее... потрясающее. Я в первый раз решила поделиться, первый раз в жизни говорю в микрофон, потому что я... заикаюсь. То есть я заикалась, я заикалась семнадцать лет, с восьми лет.

В действительности... Я теперь вижу, что в действительности – это был мой способ жить. Это определяло всю мою жизнь. Люди должны были слушать меня, как будто я говорю что-то важное. Ну а теперь – я не заикаюсь.

В прошлое воскресенье я прикоснулась к своему барьеру — заиканию — и тем чувствам, которые бывают у меня, когда я начинаю говорить. Я вошла прямо в эти чувства, и когда Дон попросил вернуться к ранним событиям, ассоциирующимся с заиканием, я внезапно увидела, что мне четыре года. Я лежу на земле. Я знаю, что

меня сбила машина, и слышу, как чей-то голос — это могла быть моя мать — повторяет: «Ничего не говори! Ничего не говори!»

Я не пережила удар машины, я только видела, как лежу на дороге. Моя левая нога болела, я чувствовала гравий под спиной и слышала голос. Я не знаю, какое отношение имеет это все к заиканию. По рассказам моей матери, я не заикалась до семи или восьми лет.

Когда после тренинга я искала такси, я заметила женщину, которая тоже ехала на Северо-Запад. Я подошла к ней и сказала: «Эй, давайте поедем вместе». Она ответила: «Конечно».

Когда мы уже ехали, я вдруг осознала, что не заикаюсь. И это невероятно – я с тех пор не заикаюсь (неожиданно аудитория прерывает Лоретту долгими аплодисментами).

Еще одно, - продолжает Лоретта, когда аплодисменты стихают. Ее лицо сияет от

удовольствия. – Все эти три дня я жду, что кто-нибудь, кто меня давно знает, скажет:

«Перестань, Лоретта, не делай вид, что ты не заикаешься».

(Аплодисменты.)

Мы находимся на мид-тренинге семинара, который проводится вечером в среду. Продолжительность тренинга около трех часов. Значительная его часть состоит из рассказов учеников о том, что случилось или не случилось с ними...

Свен:

– Мне казалось, что первый уик-энд был интересным, но что лично я от него ничего особенного не получил. Я думал, что для некоторых это, может, и хорошо, но я в этом не нуждаюсь. Сегодня утром, когда я поставил тарелку с яичницей перед своей женой, она посмотрела на меня и сказала: «Еще один уик-энд ЭСТа, и я могу уходить». Когда я спросил, что это значит, она сказала, что все три дня после первого уик-энда я делаю завтраки, которые отказывался делать целый год!

Дуг:

- Я... очень нервничаю, просто перепуган, но я хочу сказать... я взял темой «страх»... страх, ассоциирующийся со сближением с людьми... психологическим сближением. Когда процесс правды закончился, мой страх не исчез. В последнем процессе воскресенья, когда мы должны были играть страх, мой страх был очень реальным. Я был в ужасе. Я даже закричал. С тех пор со мной каждый день случаются беспричинные приступы страха. Я занимаюсь делами или разговариваю с секретарем, как вдруг чувствую такой прилив тревоги, что должен сесть. Как будто в результате процесса правды моя болезнь стала только хуже...
- Просто будь с этим, Дуг, говорит Дон, НЕ БОРИСЬ С ЭТИМ! Пусть разовьется в полную силу. Будь с этим, наблюдай, взвешивай. Ты отделил слой от луковицы и стал ближе к сердцевине. Каждый раз, когда возникает страх, говори себе: «Ух, как интересно, опять идет волна страха. Посмотрим, какой она будет на этот раз».

НЕ БОРИСЬ С этим! Спасибо (аплодисменты). Марси?

Марси – женщина, которая в воскресенье не могла избавиться от застывшей улыбки. Хотя сейчас она иногда улыбается, ее лицо кажется более свободным.

- В воскресенье я не думала, что просто встать перед людьми будет для меня проблемой. Я несколько лет вела группы в женском клубе. Я вышла на платформу, стояла и смотрела на аудиторию. Или я думала, что смотрю на аудиторию. Я не помню, чтобы я что-нибудь чувствовала, видела или думала. Я едва слышала, как Дон на кого-то кричит. Когда я заметила, что он стоит передо мной, я подумала, что его, наверное, привлекла моя теплая улыбка (смех). Затем я поняла, что он просит меня перестать улыбаться. Я ничего не чувствовала. Я окоченела. Я не могла сказать, улыбаюсь я или нет. «Убери ее!»
- услышала я далекий голос. «Избавься от нее! Нам больше не нужна твоя глупость!» Честно говоря, я не знала, о чем он говорит. Я поняла, что улыбаюсь, но так окоченела, что не могла ничего сделать. Дон продолжал кричать на меня, а потом поволок смотреть на других. Они выглядели испуганными. Когда я увидела, каким испуганным выглядит один мужчина, я в первый раз почувствовала, как волна страха заполняет мое собственное тело. Я почувствовала страх, я в первый раз в жизни пережила свой страх перед людьми. Дон продолжал задавать мне вопросы, я, кажется, отвечала, но я смогла действительно почувствовать мышцы лица, только когда встала обратно в строй. Я пыталась улыбаться и не улыбаться и в первый раз заметила кого-то из аудитории мужчину, смотревшего на меня. Это был ты, Кен. Как только я его заметила, мое лицо свело в улыбку. Кен смотрел на меня без тени улыбки, но каким-то образом передавал тепло и приятие.

Когда мне удалось согнать улыбку, выражение лица Кена не изменилось. Когда я опять заулыбалась, он по-прежнему просто смотрел на меня. Когда я это заметила, я почувствовала огромное облегчение — я могла улыбаться и не улыбаться, и это было нормально. Я перестала улыбаться и начала плакать. Было так грустно, что я потратила столько времени на эту глупую улыбчивость. Какой страх я, должно быть, наводила. Это было так тоскливо.

Затем стало так хорошо от сознания того, что кто-то может испытывать приязнь ко мне независимо от того, улыбаюсь я или нет. Точнее говоря, не придавать значения моей улыбке...

Аннабель:

– В прошлое воскресенье и в последующие дни я переживала короткие периоды дезориентации. Хотя я всегда знала, где я нахожусь и с кем, я замечала, что забываю имена людей, не детей конечно, а друзей, а однажды – даже мужа! Я потом вспоминала имена, но это было похоже на короткие погружения в полусознательное состояние вроде медитации или транса. Это испугало меня, и я вспомнила про «промывание мозгов», о котором читала в одном журнале по поводу ЭСТа.

Я должна признать, что чувствую себя очень энергичной и действую эффективно — за последние три дня написала больше писем, чем раньше за месяц. Но я также раздражительна и авторитарна с детьми, что обычно не так. Меня восхитила возможность работать так быстро и легко, и это опять заставило меня думать о «промывании мозгов». Я подумала, не загипнотизировали ли меня? У меня создалось впечатление, что я очень глубоко вошла в какие-то медитативные состояния и все еще полностью не вышла из своего внутреннего пространства. Постепенно все нормализуется... хотя это тоже, как мне кажется, может быть частью «промывания мозгов»...

- СТОП! кричит Дон, когда Аннабель садится, давай разберемся с этой чепухой о промывании мозгов, Аннабель. Ты слышала сегодня по крайней мере дюжину людей. Сколько из них описали переживания, подобные твоим?
 - Хорошо, неуверенно начинает Аннабель, немного. Никто в действительности.
- Правильно, будь ты проклята, никто, говорит Дон, что это за промывание мозгов, которое дает двенадцати людям двенадцать совершенно различных переживаний?
 - Наверное, промывание мозгов работает не так?
- ДА! Промывание мозгов работает не так. Так работает ЭСТ. Нас интересует создание пространства, где ты можешь научиться быть собой. Вот и все. У нас нет никаких теорий о том, чем ты должна быть. Не существует такой вещи, как ЭСТ-личность, есть только большая живость, радость, любовь, самовыражение. Ты поняла?
- Да, увереннее говорит Аннабель, я теперь вижу, что моя дезориентация не имеет никакого отношения к тому, о чем говорилось в этой статье.
- Хорошо. Сейчас мы не знаем, от чего именно пытается спрятаться твой ум, что и вызывает дезориентацию, но ты будь с этим, прикасайся к тому, что ты испытываешь, когда думаешь, что дезориентирована, и бери, что получишь. Спасибо, Аннабель (аплодисменты). Диана?

Диана одета более консервативно и менее вызывающе, чем три дня назад. Она смотрит в пол, как будто собираясь с мыслями, и говорит медленно, но твердо.

 $-\,\mathrm{B}\,$ процессе правды я прикоснулась... я взяла темой свою неспособность получать удовольствие от секса.

Я сейчас живу с мужчиной. Я думаю, что люблю его, но должна притворяться, когда мы занимаемся любовью. В действительности я ничего не чувствую. Когда Дон попросил прикоснуться к образам прошлого, я увидела, что мне десять лет, и мой дядя пристает ко мне. Я помнила это происшествие, я не вытесняла его. Родителей не было дома, я играла у дяди на коленях, и он начал делать своими руками грязные вещи и меня заставил делать то же самое. Когда я...

- Стоп, Диана, прерывает Дон, «грязные вещи»
- это твои верования, твои концепции. Это то, что ты добавила и добавляешь к актуальному происшествию. Скажи нам, что случилось?

Диана молча смотрит на Дона.

- Мне было только десять лет! говорит она.
- Я понял это, говорит Дон, и твой дядя трогал твой правый локоть, правильно?
- Нет! Он трогал меня... между ногами.
- Хорошо. Я понял. Продолжай.
- Хорошо, говорит Диана, слегка покраснев, он приставал ко мне и впоследствии я осознала, что все это плохо. Моя мать...
- Извини, Диана, снова прерывает Дон, в следующий уик-энд мы будем говорить о реальности и о том «кто это сделал». Ты поймешь, почему я хочу, чтобы ты посмотрела, кто именно считает то, что ты и дядя делали, «плохим» или «грязным».

- Все считают. Это и было грязным.
- Ты решила пережить это как грязное, говорит Дон, стоя напротив Дианы. Смотри, на семинаре для выпускников одна женщина поделилась, что четыре года занималась инцестом со своим отцом и чувствует себя ужасно. Есть инцест и ее чувства по поводу инцеста. Сразу после того, как она села, другая женщина встала и сказала: «Слушая эту женщину, я осознала, как я люблю своего отца и что я всегда отчасти хотела, чтобы он совершил со мной инцест. Мне всегда казалось, что это было бы восхитительно». Дело не в том, что одна женщина права, а другая неправа. Я хочу, чтобы ты поняла, что одно и то же физическое событие может быть пережито и как грязное, и как восхитительное.
- Хорошо, говорит Диана, обрадовавшись возможности продолжать, как бы то ни было, с тех пор... она останавливается и думает, как бы то ни было, в процессе правды я чувствовала себя очень неловко, так как осознавала, что годами старалась быть очень сексуальной, одеваться очень сексуально, а потом... обычно... решала, что мужчины грязные... из-за того, что они находили меня сексуальной и хотели секса. Мне очень трудно быть, просто быть с людьми, я... я всегда должна подавать себя, быть привлекательной, вызывать желание.

Это очень грустно.

Диана резко садится, ученики аплодируют.

- Хорошо, спасибо, Диана, говорит Дон.
- Кто еще хочет поделиться? Джед?

Джед – молодой парень в залатанных джинсах и майке с изображением листа марихуаны.

— Я думаю, что последний процесс с общим страхом был просто грандиозным. Когда мы вышли из отеля, я сказал «бу» швейцару, и он занервничал. Затем я посмотрел в лицо нескольким встречным парням, и они обошли меня стороной. Затем я сказал «бу» еще нескольким людям, и один убежал (смех). Но совсем отличная вещь случилась, когда я спускался в метро и шел следом за высоким пожилым человеком в дорогом пальто. Я сказал ему «бу», и он посмотрел на меня сначала безо всякого выражения, потом рассвирепел и сказал «БУ» так громко, что я отлетел. Потом он улыбнулся и сказал: «Я уже прошел тренинг».

(Смех и аплодисменты)

Мы делимся дальше. Одни рассказывают о замечательном повышении энергетического уровня, другие – как им понравился последний процесс; третьи делятся своими переживаниями в «процессе правды», некоторые – тем, что с ними ничего не произошло.

Затем представитель Отдела выпускников города предлагает нам серию дальнейших семинаров и рассказывает об особенно удобном для нас семинаре «Будь Здесь Сейчас», который начинается через две недели после завершения нашего тренинга. Некоторые недовольны тем, что нам предлагают дальнейшую программу в то время, как мы еще не уверены, понравится ли нам эта, что время тренинга затрачивается на попытки «продать» нам побольше ЭСТа. Многие другие задают вопросы о целях и возможностях семинаров и высказывают желание участвовать в их работе.

Во время мид-тренинга мы участвуем в медитативном процессе: нас просят распространить свое сознание сначала на зал, затем на весь город, страну, планету и, наконец, – на "всю вселенную. В 22.30 нас возвращают из далеких галактик в зал и отпускают до следующего уикэнда.

* * *

В воскресенье утром на платформу выходит незнакомый нам человек. Он ниже Дона, почти квадратный, с мускулистыми руками и толстой шеей. У него темные густые волосы. Если бы выражение его лица не было абсолютно нейтральным, его можно было бы принять за боксера. Он одет в безукоризненно выглаженные брюки и бурого цвета рубашку, воротник которой расстегнут.

Человек смотрит на зал из-за маленькой подставки, на которую он положил свой блокнот, и с удивительной для своей комплекции легкостью выходит на край платформы.

– ДОБРОЕ УТРО, – громко говорит ОН. – МЕНЯ ЗОВУТ МИШЕЛЬ РИД. Я ВАШ ТРЕНЕР НА ВТОРОЙ УИК-ЭНД.

Человек делает паузу.

Мы смотрим на него с интересом и любопытством, раздражением, вызванными сменой тренера, удовлетворением, вызванным сменой тренера.

– Я НЕ ДОН МЭЛЛОРИ. Я НЕ БЫЛ ВАШИМ ТРЕНЕРОМ В ПЕРВЫЙ УИК-ЭНД.

Он без усилий перемещается влево.

– Я знаю, что многие из вас хотели бы, чтобы я был Доном. Я знаю, что многие из вас думают, что как только вы разобрались, что Дон не был высокомерным фашистским мерзавцем, так ЭСТ сразу подсунул вам нового парня, который явно фашистский мерзавец (смех). Я хочу, чтобы вы забыли о Доне. Вернер так готовит тренеров, что на тренинге наши личности не имеют значения. На тренинге единственная разница между Доном и Мишелем состоит в том, что рост одного шесть футов один дюйм, а другого-пять футов девять дюймов. Я и Дон попеременно ведем и первый, и второй уик-энды. Единственное, о чем вам надо заботиться – это быть здесь и брать, что получите...

Сегодня мы потратим много времени на то, чтобы прикоснуться к «реальности». Я думаю, вы согласитесь, что это стоящее дело. Мы также попытаемся ответить на вопросы: «Кто это сделал? Кто отвечает за то, что с вами происходит?» Но сначала давайте поделимся чувствами, переживаниями, мнениями, посмотрим, что произошло с тех пор, как вы в последний раз были вместе. Кто хочет начать? Да, Кирстен?

– Я хочу сказать, что мой наследственный артрит не исчез, – быстро, нервничая, говорит Кирстен, – я действительно старалась в процессе правды, но ничего не изменилось. Я просто хочу, чтобы это все знали. Спасибо.

(Аплодисменты.)

- Хэнк, возьми микрофон.
- Я пытался уйти в прошлое воскресенье, громко говорит Хэнк, но Дон отговорил меня. Я еще не решил, что мне делать сегодня, но кто-то сказал, Ричард сказал, что сегодня утром я смогу получить свои деньги. Это так?
- Конечно, Хэнк, ласково отвечает Мишель, подожди немного, и через час или два я снова попрошу тебя выбрать остаться или уйти. Мы не хотим, чтобы люди зря занимали стулья и думали, что они в ловушке. Мы расскажем, что будет дальше, и предложим выбрать остаться, следовать инструкциям и выполнять соглашения или уйти. Деньги возвращаем полностью; половина ЭСТа бесплатно хорошая сделка. И ты станешь всем рассказывать, какая дешевка этот ЭСТ, еще бы половина тренинга тебе ничего не стоила. Через час или два ты сможешь уйти. Но никто не уйдет до или после этого момента.
 - Спасибо, говорит Хэнк и садится.
 - Цилия? Встань, обращается тренер.

Цилия – маленькая женщина лет двадцати, ни привлекательная, ни отталкивающая, с прямыми темными волосами.

- Я пыталась сделать то, что Дон говорил нам о наблюдении и несопротивлении, говорит она мягким отчетливым голосом, в моем случае это мои... сексуальные импульсы. В прошлую среду я ушла с мид-тренинга с мужчиной. Мы пошли в ресторан. В ресторане я почувствовала зуд, развеселилась... и осознала, что хочу лечь с ним в постель. Вам это может показаться неприличным, но я чувствую такое желание по отношению почти ко всем мужчинам, с которыми я нахожусь вместе, вне зависимости от того, что они делают, говорят и как выглядят. Раньше я иногда пыталась сопротивляться этому желанию, подавлять его. Из-за этого на меня нападало нечто вроде паралича. Я не могла говорить, даже не двигалась, если только мужчина не требовал. Если он хотел меня, он меня брал, если нет, то исчезал, удивляясь, вероятно, что я за зомби. Конечно, когда я занимаюсь сексом, я не всегда зомби. Иногда я то лежу как парализованная, то выхожу из паралича и впадаю в бешенство. Но большинству мужчин это тоже не нравится. Это их пугает. Ни один мужчина не задерживается у меня надолго... (В зале очень тихо).
- Цилия продолжает своим мягким едва слышным голосом. Поэтому я подумала, что не должна сопротивляться своему... желанию. Я решила попытаться... наблюдать его, позволить ему быть. Я подумала, что хуже все равно не будет...

И вот вечером в среду в ресторане, когда я почувствовала зуд, я сначала автоматически начала сопротивляться и впала в паралич. Тогда я вспомнила, что надо смотреть, наблюдать. В

действительности, сначалая увидела не свое сексуальное желание, а паралич и оцепенение. Я пыталась превратить паралич снова в зуд, но это не сработало, паралич усилился. Когда я это почувствовала, я впала в панику и старалась смотреть лучше и лучше, и паралич и паника усилились еще больше. Я поняла, что не наблюдаю, а сопротивляюсь. Тогда мужчина, который был со мной, спросил: «Что с тобой? Что происходит?» Он выглядел испуганным.

Я сказала ему, что у меня что-то вроде припадка страха, и я стараюсь просто быть с ним, чтобы он исчез, но это не работает. Конечно, я не все ему сказала, но я и этого никогда раньше не говорила мужчинам.

Он объяснил, что страх усугубляется из-за того, что я стараюсь, чтобы он исчез, и попросил меня описать все, что я чувствую. Я это сделала. Я локализовала напряжение и оцепенение и через пять минут локализации дюжины ощущений, связанных с параличом и паникой, я снова почувствовала зуд...

(Цилия нервно смеется, через аудиторию прокатывается волна симпатизирующего смеха)

– Тогда я описала свой зуд. В действительности, когда я прикоснулась к своему телу, оказалось, что это далеко не все. Я описала все мои ощущения от пальцев ног до сосков и мочек. Я действительно посмотрела на них. Через десять минут все исчезло. Я чувствовала напряжение в животе и улыбку на лице, и ничего больше. И я рассказала ему все, что случилось, о своих сексуальных проблемах и обо всем, что я рассказываю сейчас. После этого осталась только улыбка.

Цилия делает паузу. Несколько человек начинают аплодировать, и все остальные присоединяются к ним.

Длительные громкие аплодисменты. Многие триумфально улыбаются.

- Подождите! говорит Цилия, когда зал затихает.
- Подождите, еще не все. Мне очень понравилось с этим парнем... но он поцеловал меня и ушел. Некоторое время я чувствовала себя прекрасно, но на следующий день я чувствовала себя ужасно, потому что это был первый мужчина за два года, с которым я бы должна была чувствовать желание. И что случилось? Ничего! Ни зуда, ни желания. Приятный прощальный поцелуй, и ничего больше! Только... теплота, пожалуй. Меня беспокоит то, что, когда я наблюдаю, как учил Дон, вещи действительно исчезают, но когда они исчезают, я остаюсь ни с чем! (Тишина...)
- И это ничто пугает, не так ли, Цилия? спрашивает Мишель, передвигаясь на левый край платформы, ближе к ней.
 - Это просто кошмар!
- ВСЕ, ЧТО УГОДНО, громко говорит Мишель, обращаясь ко всем, все, что угодно: тревога, злоба, страх, навязчивая похоть, депрессия, ненависть, вина, горечь ВСЕ, ЧТО УГОДНО, что ум связывает со своим выживанием, для него лучше, чем ничто. Вспомните, что ничто это то, через что надо пройти от не-переживания к переживанию. Если ты чувствуешь одно и то же ко всем мужчинам, очевидно, что ТЫ НЕ ПЕРЕЖИВАЕШЬ НИ ОДНОГО МУЖЧИНУ. Ты движешься через жизнь, навязчиво проигрывая свои записи. Мужчина это просто кнопка.

Мне все равно, сколько раз ты впадала в бешенство, но ты, вероятно, не была ни с одним мужчиной за всю свою ебаную взрослую жизнь! До последней среды...

(Тишина.)

- Но почему я ничего к нему не чувствовала, после того, как с ним поделилась?
- Ты получила, что получила. Твоя лента все еще твердит тебе, что ты должна любить каждого встречного мужчину. А кроме того, Цилия, ты сказала, что чувствовала теплоту.
 - Да...
- Наиболее живые люди общаются с сотнями людей, но могут чувствовать сильное физическое влечение только к очень немногим из них, и то, что ты называешь теплотой, другие могут назвать любовью к ним. В той ситуации чувство теплоты к мужчине было твоим настоящим. И не надо делать проблему из похоти из-за того, что это не согласуется с твоим представлением о том, как ты должна чувствовать.

Цилия стоит молча, потом улыбается.

– Дошло. Спасибо, Мишель.

(Долгие аплодисменты.)

- Хорошо. Кто следующий? Рональд?
- Я должен исповедаться, Мишель, говорит Рональд, я не выполнил соглашения о таблетках. Я пытался, но я не мог заснуть. Позапрошлой ночью я принял две таблетки снотворного. Я почти не спал две ночи перед этим... это было действительно необходимо.

(Рональд садится под аплодисменты)

- Спасибо, Рональд, говорит Мишель, теперь и другие могут рассказать о нарушениях соглашений. Кто еще? Тина?
 - Я курила гашиш со старым приятелем во вторник.
 - Спасибо (аплодисменты). Фрэнк?
 - Я не знаю, нарушил я соглашения или нет, начинает он.
 - Если не знаешь, можешь быть уверен, что нарушил. Продолжай, Фрэнк.
- Я не пил таблеток и ничего такого не курил, но я рассказал подруге кое-что о тренинге. Я рассказал ей, что происходило.
- На ЭСТе мы и учим делиться своими переживаниями. Поделиться переживанием значит сделать его реальным. С другой стороны, ты можешь делиться безответственно, либо пересказывая интимные переживания других людей, либо пытаясь объяснить ЭСТ и давая неточные сведения. Важно понять, что ЭСТ это переживание. Очень трудно описать тренинг, но можно описать свое переживание. Что же касается нарушения соглашейий, то раз есть соглашения, значит, ты их нарушил, Фрэнк. Кстати, сколько человек из вас думают, что с начала тренинга хоть раз нарушил соглашения? Встаньте...

Eme?

Постепенно больше половины учеников встают под смущенный смех и вздохи.

– Признавайтесь и получайте отпущение. Не тратьте время, размышляя, не надо ли вам исповедаться. Если думаете, что могли нарушить соглашения, то наверняка нарушили.

Поднимаются еще некоторые. Теперь стоят две трети учеников.

– Прекрасно. Теперь мы видим, почему мир не работает. Очень немногие соглашаются взять ответственность за выполнение своих обязательств. Хорошо, спасибо, садитесь. Пусть те, кто не встал, не гордятся.

Гордится нечем! Мы знаем, что некоторые из вас так же застряли на выполнении соглашений, как другие на нарушении. Да, Лестер?

Лестер встает, отбрасывает с лица свои длинные волосы.

- У меня не было проблем с выполнением важных соглашений, уверенно говорит он, но, будь я проклят, если стану рвать жопу из-за тривиальных.
- Ну да, говорит Мишель, отодвигая свой термос резким движением, почти ударом, сколько раз мы это слышали? ПРОСНИСЬ, ЛЕСТЕР!

Каждый раз в своей ебаной жизни, когда ты чувствуешь, что готов нарушить соглашение, СОГЛАШЕНИЕ В ЭТОТ МОМЕНТ АВТОМАТИЧЕСКИ КАЖЕТСЯ ТЕБЕ ТРИВИАЛЬНЫМ!

Так работает ум! Если ктото должен тебе двадцать долларов то это охуительно важное соглашение, не так ли? Но если ты должен двадцать долларов – сюрприз! Это тривиальное соглашение.

(Cmex.)

- Это неправда, я...
- ЭТО ВСЕГДА ПРАВДА! Может, это и не так с двадцатью долларами, но факт, что ум оценивает важность соглашения на основе своего желания его выполнять. Ты понял?
 - Да, конечно, понял...
- Что такое реальность? спрашивает Мишель много позже, после того как обмен мнениями закончен, и ученикам, желающим уйти, предоставлена возможность уйти.

Только один мужчина по имени Алан воспользовался ей.

- Да, Роберт?
- Реальность это ум.
- Хорошо, реальность это ум. Что такое реальность? Джей?
- Реальность это вещи и мысли.
- Прекрасно.

- Реальность это все, что мы ощущаем.
- Реальность это материя и энергия.
- Реальность это сознание...
- Реальность это все, доступное восприятию... духовная энергия... пространство, материя и форма... физическая вселенная... боль в заднице... Бог... собственно переживания и т. д.
- Ну хорошо, говорит Мишель, выслушав около двадцати таких предположений, что же такое реальность? Возьмем самую обычную ситуацию. Ты стоишь на углу Пятой авеню и делаешь три шага на красный свет. В последний момент ты замечаешь автобус, мчащийся со скоростью тридцать миль в час. Автобус реален?

Несколько голосов отвечают утвердительно.

– Вы правы, будьте вы прокляты, он реален! Вы уж лучше поверьте. Прекрасно, ты смотришь на автобус и говоришь сам себе: «О, вот едет кусок реальности». А говоришь ли ты также: «Вот едет кусок ума»?

Несколько человек кричат «нет», а один – «да».

– ДА? – кричит тренер. – Ах ты, жопа, кого это и когда переехало куском ума?

Он делает паузу и смотрит на обиженного ученика.

- Хорошо, продолжает он, говоришь ли ты себе «Вот едет дух»? Нет. Говоришь ли ты себе «Ух ты, вот едет Бог со скоростью тридцать миль в час»?... Нет. Это реальность надвигается на тебя, а все эти вещи это не то, что мы подразумеваем под реальностью. Как мы узнаем, что этот автобус реален? Да, Хелен?
 - Мы можем его почувствовать.
- Это не так, говорит Мишель, пока ты стоишь, ты его не чувствуешь, однако автобус все равно реален.

Возможность почувствовать – это не проверка на реальность. Откуда мы знаем, что автобус реален? Джордж?

- Он меня собьет?
- Как он тебя собьет?
- Шарахнет, и я улечу.
- Ну и каким образом он тебя собьет?
- Так вот же он, рядом!
- Я знаю, что он рядом. Но что в нем дает мне понять, что он здесь, что он реален? Боб?
- Это физический предмет.
- ЭТО ФИЗИЧЕСКИЙ ПРЕДМЕТ! Тест на реальность это физичность. Физическое реально!

* * *

– Хорошо, – говорит Мишель через час. У него на лбу выступила испарина. Он интенсивно препирался с учениками на тему реальности и столкнулся с сопротивлением. – Давайте посмотрим, что мы извлекли из человеческих представлений о реальности.

Во-первых, она физична. Мы не называем что-то реальным, если эта вещь не физична. Физичность проявляется во времени, расстоянии и форме. Физические предметы, тела имеют форму, существуют во времени и имеют протяженность.

Можно сказать, что нечто, вроде единорога, существует, но он нереален. Воображаемый единорог не существует во времени и пространстве.

Во-вторых, смысл физичности в измеримости. Время, форма и расстояние должны быть измерены. Просто измеримость означает, что предмет имеет начало, середину и конец.

 – Подожди минуту, Ричард, – говорит Мишель в ответ на энергично поднятую руку, – я хочу закончить.

Итак, в-третьих, суть измеримости-конвенциональность. Чтобы что-то было измеримым, оно должно иметь начало. За каждым началом идет середина, потом — конец. Конец этой доски является началом пространства между доской и той дверью. Это пространство имеет середину, находящуюся, скажем, там, где сидит Язон. Эта середина может быть началом головы Язона, а также концом пространства между потолком и его головой.

Все является началом чего-то, серединой чего-то и концом чего-то. Все во Вселенной

существует по конвенции. Различные начала обязательно являются концами и серединами других вещей. Все во Вселенной течет через что-нибудь еще, начала, середины и концы – все в соответствии.

Эта доска реальна из-за своей физичности. Она имеет форму, существует во времени, имеет расположение, размеры. Она измерима, имеет начало, середину, конец.

Всем ясно, о чем мы говорим? Да, Лестер?

- Я не понимаю, почему мы должны говорить, что реальное физично, говорит Лестер, продолжая начатое ранее возражение, по-моему, единственная вещь, которая существует, это ум, сознание. Беркли и Хьюм говорят то же самое. Почему эта доска или автобус более реальны, чем мои мысли о Рокуэл Уэлш?
- Запомни, что твои мысли о Рокуэл Уэлш реальны, Лестер. Они формальны и существуют во времени. Они только не вещественны, как автобус. Автобус может физически переехать тебя, и мысли о Рокуэл могут привести тебя в физическое движение.
- Значит, ты согласен, говорит Лестер, что и то, и другое существует только в моем сознании?
- Нет! кричит Мишель. Твои мысли о Рокуэл Уэлш реальны, но существует другая реальность сама Рокуэл, и между ними есть разница, будь ты проклят. Это касается и реального автобуса, и твоих реальных мыслей об автобусе.
 - Нет никакого автобуса, кроме как в моем сознании, настаивает Лестер.
- Я знаю твои теории, резко отвечает Мишель, я счастлив, что ты изучал Беркли и Хьюма. Твоя теория такова, что если я пошлю тебя в нокаут и положу на Пятой авеню перед автобусом, и он тебя переедет, то он не будет реальным из-за того, что не войдет в твое сознание.
 - Правильно, для меня он никогда не станет реальным, соглашается Лестер.
- Мне насрать, думаешь ли ты, что он реален или нет. Твои мысли о реальности какой-либо вещи не имеют никакого отношения к ее реальности. Автобус, который тебя переедет, покажется очень реальным твоей жене, и не покажется реальным тебе. Но, в любом случае, он реален.
 - Нет. Это просто значит, что у нас разные реальности.
- Смотри, Лестер, давай возьмем двадцать человек и будем по очереди ставить их перед тем, что мы называем автобусом. Всех их задавит. Тогда, может быть, только может быть, имеет смысл предположить, что автобус реален из-за своей многократно продемонстрированной физичности.
 - Да, я вижу.
- Хорошо. Другой пример: предположим, что мы создали голограмму доски между этими двумя досками.

Каждому в этом зале все три доски покажутся реальными, но только две из них, физические и измеримые, являются реальными досками. То, что реально для человека, необязательно физически реально.

- Хорошо, говорит Лестер, тогда возьмем, скажем, нашествие с Марса. Орсон Уэллес, сделавший радиопрограмму, заставил многих людей думать, что на нас напали марсиане. Их мысли о нашествии испугали их так же, как могло испугать само нашествие. Для них оно было реальным.
- НЕТ, ЖОПА, кричит Мишель, их мысли были реальными, они позволили своим мыслям управлять собой. Но когда они вышли на улицу, они обнаружили, что нашествие не было реальным.

Смотри, Лестер, ты застрял на промежуточном тесте реальности. В то время как физичность, измеряемость являются нашим ультимативным тестом реальности, существует еще промежуточный тест, который мы часто используем. В случае с радиопрограммой Орсона Уэллеса слушатели применили промежуточный тест: все, что говорил диктор, верно. Они не смогли, или не стали, физически проверять наличие марсиан, они подчинились авторитету радио.

Предположим, я объявляю, что через час мы переместимся из этого отеля в другой, причем мы поедем в другой отель на слонах, которые уже ждут нас на улице.

На слонах... Вы должны применить промежуточный тест для определения реальности слонов. Чем вы воспользуетесь, для того чтобы определить, действительно ли вас у выхода ждут слоны? Да, Боб?

- Это нелепо.
- А если бы я сказал, что вас ждут автобусы?
- Это было бы правдоподобно. Я бы, вероятно, поверил.
- Ну, что это за тест?
- Имеет ли это смысл, правдоподно это или нет.
- ДА, ПРАВДОПОДОБИЕ! Промежуточным тестом реальности является главным образом правдоподобие. Авторитет это просто одна из форм правдоподобия. Другие возможные формы: нравится нам это или нет, считает ли это правдоподобным большинство людей, кажется ли это естественным, вероятно ли это и т. д. Теперь следующий вопрос: какова суть всех этих элементов правдоподобия?
- Соглашаюсь ли я считать тебя авторитетом или нет, говорит Барбара, соглашаюсь ли я считать это правдоподобным.
- Правильно, соглашение. Мы должны согласиться с общим мнением, мы должны согласиться, что естественно быть снегу в декабре, естественно быть автобусу в Токио. Но помните, что наше согласие с промежуточным тестом не означает, что в декабре действительно бывает снег, а в Токио есть автобусы. Только физичность может ультимативно доказать это. Как бы там ни было, соглашение является основой как физичности, нашей первичной оценки реальности, так и правдоподобия, нашего вторичного, или промежуточного, теста реальности... Да, Брэд?
 - Но мне кажется...

* * *

Обсуждение природы реальности продолжается.

Мы ерзаем на стульях, включаемся в дискуссию и выключаемся из нее. Тренер выдвигает положения, иллюстрирует их, отводит возражения, отвечает на вопросы и медленно продвигается вперед. Перед первым перерывом он выводит на сцену пять учеников и ставит четырех из них вплотную одного за другим, а пятого чуть позади.

Затем тренер резко толкает первого. Четыре человека, как костяшки домино, падают в руки пятого.

- С точки зрения четвертого человека, говорит Мишель, отправив учеников на места, почему он упал в руки пятого?
 - На него упал третий.
- Хорошо. Третий вызвал эффект его падения в руки пятого. Он пережил себя как эффект номера три. А что третий? Какова его точка зрения?
 - Его толкнул номер два! кричит кто-то.
- Да, падение номера два вызвало эффект падения номера три, который кажется причиной эффекта падения номера четыре. А что второй?
 - А его толкнул первый!
- Хорошо. Номер один вызвал эффект падения номера два, который вызвал эффект падения номера три, который вызвал эффект падения номера четыре... Но кто действительно сделал это?
 - Ты сделал, кричат несколько человек.
- Правильно. Я толкнул Вена, это было причиной эффекта падения Вена, что вызвало эффект падения номера два и т. д. Причина эффект, причина эффект, причина эффект, или, в действительности, причина эффект, эффект, эффект, эффект, эффект.

Очень хорошо. Однако подождите. То, что я толкнул Вена, явилось эффектом инструкции Вернера, не так ли?

После короткого молчания раздается несколько утвердительных ответов.

– А инструкции Вернера для этого процесса явились эффектом того, что он видел, как его отец толкал его мать, когда ему было четыре года. А то, что его отец толкал его мать, явилось эффектом того, что мать называла отца лентяем, что явилось эффектом того, что ее отец говорил, что мужчина всегда должен быть занят. А то, что ее отец говорил, что мужчина всегда

должен быть занят, явилось эффектом того, что его отец однажды его отшлепал, когда он... Эффект, эффек

 При таком типе анализа – все эффект. Причины нет. И этим типом анализа вы пользовались всю жизнь.

Он согласуется с вашей реальностью. Кроме того, он научен, не так ли? Ты переживаешь себя как эффект того, что сделал кто-то другой, а этот другой переживает себя как эффект чего-то из своего прошлого. И ТАК ДО БЕСКОНЕЧНОСТИ! Эффект, эффект, эффект, эффект, эффект, эффект...

У нас есть простое название для этого типа поверхностного анализа. Мы называем его «ЛОЖНАЯ ПРИЧИНА».

И этот тип анализа управляет вашей жизнью. После перерыва мы увидим, кто действительно сделал это...

* * *

- Сейчас мы переходим к ответу на основной вопрос: «Кто это сделал?», говорит Мишель после короткого тридцатиминутного перерыва. Ответ на основной вопрос не так уж плохо за двести пятьдесят долларов. И когда мы на него ответим, правда освободит вас. По всей вероятности, правда сначала заставит вас описаться, но позднее вы, возможно, переживете свою свободу. 'Начиная отвечать на вопрос «Кто это сделал?» или «Как нам спастись от реальности ложной причины?», мы рассмотрим сначала природу нереальности. Что такое нереальность? Джордж?
 - − Bcë.

(Cmex.)

- Терренс?
- Воображение.
- Бред?
- Мысли.

Фантазия... верования... концепции... сознание...

ум... чувства... счета из прачечной... Бог... дух... иллюзии и т. д.

– Хорошо. Спасибо. Прежде чем продолжить, отметим, что нереальность не должна быть ничем, чем является реальность. Если реальность физична, нереальность должна быть нефизична. Правильно?

(Ответа нет.)

- ПРАВИЛЬНО? ПРОСНИТЕСЬ ЖЕ, ПРАВИЛЬНО?
- ПРАВИЛЬНО! кричит дюжина голосов.
- Если реальность измерима, нереальность должна быть неизмерима. Правильно?
- Правильно! кричат многие.
- Если о реальности иногда судят по правдоподобию, нереальность не может быть правдоподобной. Правильно?
 - Правильно!
- Если реальность основана на соглашении, нереальность не должна зависеть от соглашения. Правильно?
 - Правильно.
- Нереальность не должна зависеть от авторитета общественного мнения, соображений естественности и прочих частей правдоподобия, правильно?
 - Правильно!
- И если реальность неразрывно связана с концеп циями, то нереальность не должна быть связанас концепциями.

Хорошо, посмотрим, к чему мы пришли. Нереальность — это нечто, что не может быть физическим, измеримым, правдоподобным и не должно зависеть от соглашений или концепций. Можете вы придумать чтонибудь, что подходило бы под это описание?

Мишель отходит от левой доски, на которой он записывал различные характеристики реальности и нереальности, и смотрит на молчащих учеников.

 Что нефизично, неизмеримо, неправдоподобно и не зависит от соглашений или концепций?

- Ум, предполагает кто-то.
- Сознание, кричит другой.
- Нет, говорит тренер, вы не поняли. Вы даете мне концепции. Это не зависит от рассудка, концепций или соглашений.
 - Мысли, говорит одна женщина.
 - Воображение.
 - Переживание, говорит кто-то.
- ДА, ПЕРЕЖИВАНИЕ! кричит тренер. Переживание нефизично, неизмеримо, не определяется правдоподобием и не зависит от соглашений. Нереальность это переживание. Нереальность это переживание... не чувства... не мысли... не размышления... не анализ... ваше переживание.

Он делает паузу, смотрит на доску, на которой он написал «переживание» на стороне «нереальности», затем смотрит на учеников.

– Еще минуту, мы еще не закончили. Если реальность – это эффект, эффект, эффект, то нереальность – это причина, причина, причина, источник всех вещей. И конечно, наше переживание – это источник, как некоторые из вас уже догадались...

Что же получается? Слева у нас – «реальность», которая физична, измерима, базируется на соглашении и создает мир эффекта, эффекта. Справа – «нереальность», которая нефизична, неизмерима, не базируется на соглашении и которую мы должны признать источником, или причиной, всех вещей...

Он делает паузу.

- Что-нибудь не так?

Он ждет, долгое время ответа нет. Наконец доносится голос с заднего ряда.

- Да, - говорит Митч, - только одна проблема: переживание - это самая реальная вещь, которую я знаю.

Как, черт побери, оно попало на сторону нереальности?

Тренер ведет себя так, как будто он не слышит Митча. Он просто смотрит на учеников.

– Да! – вдруг кричит он и снова поворачивается к доске. – Маленькое затруднение:
 переживание – это наиболее реальная вещь из всех нам известных. Это источник всех вещей.
 На нем основано абсолютно все. Оно реально.

С другой стороны, у нас есть то, что большинство людей называют «реальностью». Она полностью зависит от соглашения. Если достаточно большое число людей согласятся, что мир плоский – бац! – у нас есть реальный плоский мир. Если физики соглашаются, что атом – это мельчайшая частица материи, атом становится реально мельчайшей частицей материи. Конечно, когда они потом соглашаются, что мельчайшая частица материи электрон, реальность меняется. И конечно, через некоторое время они согласятся, что мельчайшая частица – это не электрон, а... позитрон или кусок антиматерии, или чтонибудь еще. Зависит от того, будут они соглашаться в будний день или в выходной.

– Вы турки! – кричит на нас Мишель. – Из маленького затруднения получилась гигантская проблема. То, что все называют реальным, в действительности – иллюзия. А то, что все называют нереальным, в действительности – самая реальная вещь, какую мы знаем. То, что мы обозначили на доске как «реальность» – это «нереальность», а то, что обозначили как «нереальность» – это «реальность».

Мишель смотрит на нас, затем подходит к доске, перечеркивает слово «реальность» и пишет над ним «нереальность», перечеркивает слово «нереальность» и пишет «реальность». Затем снова выходит на край платформы.

— Однако я хочу вас предостеречь, — громко продолжает он, — не выносите этого из зала... не то вас лишат права голоса. Если вы начнете говорить людям, что физики тратят свое время на игру с иллюзиями, вас посадят под замок. Физикам, конечно, все равно, они знают, что их профессия основана на интеллектуальной игре с договорными нереальностями, но остальные лишат вас права голоса.

И попробуйте сказать людям, что единственная реальная вещь — это ваше переживание. Большая радость.

Когда мы говорим о нереальной физической вселенной, мы должны называть ее кодовым

словом «реальность». А когда говорим о нашем реальном переживании тренинга, нам приходится называть его «нереальностью». Действительно, с точки зрения общества, «реальный» тренинг это что-то, что можно измерить, записать, с чем можно согласиться... – Мишель смотрит с сардонической ухмылкой. Он садится на стул. – Да, Генриэтта?

- Ты хочешь сказать, что физическая вселенная нереальна?
- То, что мы называем физической вселенной, полностью базируется на соглашении. Атом, например, это просто соглашение между физиками. Сейчас физики договариваются о существовании все большего числа частиц, которых они не видели. «Хорошо, Чарли, говорит один физик другому, что-то должно вызывать этот феномен. Давай назовем это позитроном и посмотрим, какие у него могут быть свойства». «Ладно, Бэлли, говорит Чарли, давай только назовем какую-нибудь другую частицу чарлитроном». Иногда физикам удобно считать, что свет это волны, иногда что движущиеся частицы. Их не интересует, что такое свет на самом деле.

Они знают, что им никогда этого не узнать, потому что свет реально не может быть ничем, кроме их переживания. Они знают, что оперируют в мире нереальности, в котором свет не может быть ничем иным, кроме того, на что они согласятся. И ничем другим... Да, Генриэтта, физическая вселенная нереальна, но только никому этого не говори, не то тебя лишат права голоса.

Генриэтта, нервничая, стоит с микрофоном. В зале раздается смех.

- Но если мы попадем под автобус, то он нас задавит. Ты сам говорил, что задавит.
 (Смех.)
- Правильно, отвечает Мишель, вне всяких сомнений, нереальная физическая вселенная материальна, она может убить. Настоящая реальность это наше переживание. Но ты лучше поверь соглашению о том, что надвигающийся на тебя автобус материален, чем бы он ни был в переживании других людей. «Автобус» это соглашение, он нереален, и он может убить. Поняла?
 - Я думаю, да, говорит Генриэтта, садясь.

(Cmex.)

- Да, Элания, встань.
- Все это очень интересно, но я не понимаю, как это отвечает на вопрос: «Кто это сделал?» Ты обещал ответить на этот вопрос.
- Совершенно верно, мы все еще не выяснили, кто это сделал. Однако теперь, когда мы знаем, что реально, а что нереально, нам будет несколько легче, чем если бы мы оперировали в мире иллюзий, мире эффекта, эффекта, эффекта... Ответ настолько прост, что мне даже неловко его произносить. Реально переживание, верно?
 - Да.
 - Хорошо. Кто является причиной, или источником, твоего переживания?

Элания стоит с достоинством, но не отвечает секунд десять.

- Hy… неуверенно начинает она, причиной одних моих переживаний являются одни люди или вещи, а других другие.
 - НЕТ! ВСЕ ТВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ИМЕЮТ ОДИН И ТОЛЬКО ОДИН ИСТОЧНИК.
 - Один источник? робко спрашивает Элания.
- Один источник, мягко отвечает тренер, игнорируя дюжину поднятых рук. Кто или что является источником всех твоих переживаний?
 - Ну... я, тихо говорит Элания.
- Да, ты! кричит Мишель. Не твоя мама, не твой муж, не я, не твой эдипов комплекс, а ты!
- Но я не являюсь источником всего, что я переживаю. Когда меня сбивает автобус, он тоже отчасти является причиной моего переживания.
- Автобус это соглашение. Ты должна согласиться, что этот сгусток вещества является автобусом, до того как ты переживешь удар.
 - Соглашусь я, что это автобус или нет, меня все равно убьет.
- Тебя, конечно, убьет. Но твое переживание будет определяться твоими соглашениями о нереальной физической вселенной. Ты являешься источником этих соглашений и всех

последующих переживаний.

- Это кажется несколько абстрактным, говорит Элания, садясь под легкие аплодисменты.
- КОНЕЧНО, ЭТО КАЖЕТСЯ АБСТРАКТНЫМ! Вы не хотите признать, что вы отвечаете за все свои переживания. Если бы вы это сделали, вам пришлось бы оставить все свои игры, тотально зависящие от ваших претензий на то, что другие люди виноваты в том, что с вами происходит.

Если реальноствлуществует только по соглашению, каждый из вас отвечает за свою «реальность». Каждый создает свои собственные переживания. Вы не можете назвать ничего, за что вы не несли бы ответственность.

Кирстен? Возьми микрофон.

Кирстен с раздражением берет микрофон и быстро говорит:

- Ты, кажется, хочешь сказать, что острые боли в руках и плечах от моего наследственного артрита это моя вина.
 - Мы говорим не о вине, мы говорим об ответственности.
- Я не собираюсь брать на себя ответственность за жжение в руках. У моей матери то же самое. Это наследственное.
 - Это твое переживание, это ты чувствуешь эту жгучую боль, правильно?
 - Да, она смотрит прямо на тренера, она явно озадачена.
 - Кто является источником этого переживания боли?

Кирстен в недоумении смотрит на тренера и молчит, - \Re – спрашивает она и кладет руку на грудь. – Ты имеешь в виду меня?

– Ты источник своего артрита, ты источник переживания этого жжения в руках. Никто тебе его не давал.

Никто не может пережить его за тебя. Нет никого ни здесь, ни в другом месте, кто был бы источником жжения в твоей левой руке. Ты слушаешь, Кирстен? Это ты! Ты отвечаешь! Ты источник и причина своей боли, – говорит тренер и поворачивается к аудитории.

— Это касается и всех остальных артритов, язв, гипертоний, простуд, головных болей и прочих недомоганий. Все это — ваше. Вы — источник ваших переживаний. Когда вы начинаете это понимать и принимать ответственность за все свои переживания, ваша жизнь начинает работать.

Вы думаете (он изображает пальцами кавычки), что вы таковы, каковы вы есть, из-за того, что отец или мать сделали вас такими. Или муж, жена, босс, или кто угодно еще, кого вы обвиняете в том, что ваша жизнь не работает. Но это все — эффект, эффект, эффект. У МЕНЯ ЕСТЬ ДЛЯ ВАС НОВОСТИ! Если твоя жизнь не работает, угадай, кто это сделал? Кто угадал?

Тренер делает паузу и смотрит через плечо на затерроризированную аудиторию.

- Правильно, это вы, добавляет он.
- В тишине поднимается рука. Встает молодой человек с густыми черными волосами, в очках с толстыми линзами. Его зовут Клифф.
 - Хорошо, а как насчет Бога?! со злостью и раздражением спрашивает он.
- Что это значит «а как насчет Бога?» Причем Он здесь, черт подери? Что ты знаешь о Боге? Вы все? Кто это Бог? Мне не нужно ваше религиозное говно. Ты хочешь сказать, что Бог это сделал?
- Я хочу сказать, раздраженно продолжает черноволосый, что вполне может быть, что наши жизни написаны и запланированы для нас. То, что случается с нами в этой жизни карма наших прошлых жизней. Случайностей нет. Все предопределено.
 - Как телепередача, да?

Мишель стоит теперь рядом с Клиффом.

- Слушай, Клифф, что ты знаешь о Боге? Готов поспорить, что ты не узнаешь Бога, если Он наступит тебе на ногу. Единственная реальная вещь в твоей жизни это твое переживание. Вне его либо темнота, либо иллюзорная сфера верований и правдоподобности. Ты ничего не знаешь о Боге.
 - Я знаю, что Бог существует. Я прочувствовал это.

Я пережил это, как вы тут говорите.

– Хм, ты пережил Это. Опиши нам свое переживание Бога, Клифф.

Клифф минуту думает, потом говорит:

- Ты явно меня провоцируешь. Ну ладно, я расскажу. Занимаясь медитацией, я переживал моменты экстаза и единства со всей Вселенной. Если с тобой такого не было, тебе не понять, о чем я говорю.
- Я оценил твое переживание, Клифф. Для меня это не проблема. Какие выводы ты извлек из своего переживания?
- Бог существует, отвечает Клифф. Он всемогущий и всезнающий. Наши жизни могут быть предопределены.
- Удивительно, говорит тренер, поворачиваясь ко всем. Жопы, вы видите, что делает Клифф? Он берет явно ценное переживание и приклеивает к нему совершенно постороннее верование. Вот что я тебе скажу, Клифф, продолжает он, снова обращаясь к Клиффу, ты прячешься в веру. Твоя жизнь не работает, а ты чувствуешь себя правым, веря, что Бог это сделал. Когда ты перестанешь обвинять Бога?
- Я не обвиняю Бога! Все, что я хочу сказать, это то, что какое бы направление, хорошее или плохое, ни приняла наша жизнь, это может быть уже заранее решено. Я никого не обвиняю!
- Тебя так заебали, что ты даже не понимаешь, что то, что ты говоришь, значит: если моя жизнь не работает, то это потому, что Бог так предопределил. И ты опускаешь руки, садишься, жалуешься, скулишь и ждешь магического момента объединения со Вселенной, когда ты сможешь забыть о том, что происходит сейчас. Поэтому ты выключаешь свои переживания!

Ну и ладно. Есть много других зомби, которые составят тебе компанию. А у меня есть еще новости.

Мишель терроризирует нас как учитель, и мы ждем экзамена.

– Каждый раз, когда вы выключаете свое переживание и не берете на себя ответственности за него, вы при носите в жертву свою сущность. Вы также обрекаете себя на повторения. Вы застреваете на воспроизведении своей дряни.

Клифф, который уже сел, снова хочет что-то сказать.

- У меня создается впечатление, говорит он, что, что бы мы ни сказали, мы не сможем победить, он снова садится.
- Это верно. Мне не для того платят, чтобы я проигрывал. Скажу еще. Что бы вы ни говорили сейчас, я выиграю, но в конечном счете вы не сможете проиграть.

Да, Кирстен?

– Мне нужен пакет и платок.

Ассистент спокойно подает ей все необходимое.

Кирстен нервничает, но ее не рвет.

- Хорошо, говорит тренер. Барбара?
- Мне очень жаль, говорит Барбара, крупная, привлекательно одетая женщина лет под тридцать, я все время следила за тобой, но я нахожу идею тотальной ответственности нелепой. Две недели назад, пока я была на работе, мою квартиру взломали, и я лишилась новой стереосистемы, телевизора и кое-какой одежды. Уверяю тебя, я не была причиной ограбления своей квартиры.
 - Конечно, была, говорит тренер, направляясь к своему термосу.
 - Но я не грабила свою квартиру.
 - А кто грабил?
 - Я не знаю вора! раздраженно отвечает Барбара.
 - Кто заставляет тебя думать, что твою квартиру ограбили?
 - Я пришла домой, а моей стереосистемы нет!
 - Может быть, я ее одолжил.

(CMex.)

- Мою квартиру ограбили, и я не несу за это ответственности.
- Ты говоришь мне, что ты пережила ограбление своей квартиры, и я говорю тебе, что ты создала это переживание.
 - Но я не создавала. Я поставила дополнительные замки, я говорила сторожу...
 - Ты берешь на себя ответственность за покупку стереосистемы?

- Да.
- Ты берешь на себя ответственность за покупку телевизора и дорогой одежды?
- Конечно, но я их не крала.
- Ты берешь на себя ответственность за наем этой квартиры?
- Да.
- Ты берешь на себя ответственность за наем на работу, из-за которой весь день в квартире никого нет?
 - Что из этого?
 - Берешь?
 - Да.
- Ты берешь на себя ответственность за то, что не завела друзей, которые могли бы все время находиться в квартире?
 - Может быть, но...
- Когда ты пришла домой и обнаружила, что из твоей квартиры исчезли вещи, чья это была идея, что тебя ограбили?
 - Моя идея.
 - Именно.
 - Проклятье, раздраженно говорит Барбара, что «именно»?!
 - Именно ты создала идею, что тебя ограбили.
 - Но я не была причиной ограбления.
- Не было бы никакого ограбления, если бы ты не создала его. Если твою стереосистему украли, то сделала это ты.
 - Ты спятил!
- В этом весь ЭСТ, беспечно говорит Мишель, делает шаг к Барбаре и кричит: СОЙДИ С УМА, БАРБАРА!

Ты думаешь штампами и ПОЗВОЛЯЕШЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ диктовать реальность, тогда как ты создаешь ее сама!

- Не кричи, нервно говорит она.
- Я кричу, когда я кричу, Барбара, а когда я не кричу, я не кричу, спокойно отвечает он. – Ты создала ограбление. Кажется абсурдным, верно?
 - Да
 - Барбара ограбила собственную квартиру. Кажется абсурдным, а, жопы?

(Нервный смех, несколько «Да» и «Полный абсурд!»)

– Прекрасно, – говорит Мишель и продолжает тихим серьезным голосом: – Жил однажды старый учитель Дзэн по имени Ноноко. Он жил один в лесной хижине.

Однажды ночью, когда Ноноко медитировал, сильный незнакомец вошел в дверь его хижины, и, размахивая мечом, потребовал от Ноноко денег. Ноноко, продолжая считать свои вдохи и выдохи, сказал незнакомцу: «Все мои деньги на полке за книгами. Возьми, сколько тебе нужно, но оставь десять иен. Мне нужно на этой неделе вернуть долг». Незнакомец подошел к полке и взял все деньги, оставив десять иен. Он также взял с полки красивую вазу.

«Будь осторожен с вазой, – сказал Ноноко, – ее легко разбить». Незнакомец оглядел маленькую пустую комнату и собрался уходить. «Ты забыл сказать "спасибо"», – произнес Ноноко. Незнакомец сказал «спасибо» и ушел.

На следующий день в деревне был переполох. Полдюжины людей рассказывали, что их ограбили. Когда приятель Ноноко заметил пропажу вазы, он спросил у него, не стал ли и он также жертвой вора. «А, нет, – ответил Ноноко, – я одолжил вазу и немного денег незнакомцу. Незнакомец сказал "спасибо" и ушел. Он был очень мил, но небрежен с мечом».

(Тишина.)

– Ноноко выбрал не считать свою квартиру ограбленной, – комментирует Мишель через некоторое время.

(Тишина.)

– Суфии рассказывают другую историю на ту же тему, – спокойно продолжает Мишель. – Богатый мусульманин пришел в мечеть прямо из гостей и, конечно, должен был снять свои

очень дорогие туфли и оставить их у входа в мечеть. Когда он вышел после молитвы, туфель не было.

«Как мог я быть таким неосмотрительным, — сказал он другу, — как глупо я сделал, что пришел в мечеть в таких дорогих туфлях. Я стал причиной того, что какой-то бедняк взял их и решил, что украл. Я бы охотно отдал их ему, а вместо этого я отвечаю за создание вора».

(Тишина.)

Кто-то кашляет.

(Тишина.)

- Кто ограбил твою квартиру, Барбара? - спрашивает Мишель.

(Тишина.)

– Я не оставляла свою стереосистему у входа в мечеть, – говорит она наконец.

(Смех.)

– Нет, ты не оставляла.

(Тишина.)

- Но я вижу, что ты имеешь в виду.
- Что я имею в виду, Барбара?

Барбара хмурится в серьезной концентрации.

- Я купила кое-какие дорогие вещи, — говорит она, — а однажды... дорогие вещи исчезли... вот и все. Спасибо, Мишель, — заключает она и садится.

(Долгие аплодисменты.)

– Вы впоследствии можете удивиться, почему, когда выпускники ЭСТа аплодируют тренеру или лидеру семинара, он или она аплодирует им. Но это просто.

Тренер знает, что вы и только вы создаете тренера в своей вселенной, и если он потом вам нравится, то это ваше создание, и вы заслуживаете доверия. Но если вы, жопы, переживаете меня, как высокомерного фашистского мерзавца (смех), угадайте, кто создал меня?..

Именно...

(Смех и аплодисменты.)

* * *

– Каждый из вас является единственным источником своих переживаний и, таким образом, НЕСЕТ ТОТАЛЬНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВСЕ СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ.

Когда вы это поймете, вы отбросите девяносто процентов говна, управляющего вашей жизнью. Да, Хэнк?

- Слушай, говорит дородный Хэнк. Он чрезвычайно рассержен. Я согласен, что я отвечаю за все, что я делаю. Это ясно. Но когда меня грабят, я не собираюсь брать ответственность за то, что меня ограбили.
 - Кто является источником твоего переживания, Хэнк?
 - В этом случае грабитель.
 - Грабитель может забрать твой ум?
 - Мой ум и мой бумажник.

(Cmex.)

- Ты берешь ответственность за то, что вылез в то утро из постели?
- Конечно.
- За то, что вышел на улицу?
- Да.
- За то, что увидел человека с пистолетом?
- За то, что увидел?
- Да, за то, что увидел грабителя.
- Ответственность за то, что увидел его?
- Да.
- Ну хорошо, говорит Хэнк, я его, конечно, увидел.
- Если бы у тебя в тот момент не было бы глаз, ушей, носа и кожных ощущений, ты не пережил бы этого грабителя, не так ли?
 - Мой бумажник пережил бы!
 - Если бы у тебя не было чувств, ты бы никогда не узнал, что твой бумажник пропал. Ты

понимаешь, что ты несешь ответственность за то, что увидел человека с реальным пистолетом, который требовал денег?

- Хорошо, я понял.
- Ты берешь ответственность за то, что был в этот час на улице и имел деньги, которые можно было украсть?
 - Ладно, я понял.
- За то, что выбрал не рисковать жизнью, сопротивляясь этому человеку, и выбрал отдать свой бумажник?
 - Когда парень с пистолетом требует отдать деньги, выбора нет.
 - Выбрал ли ты быть в то время на том месте?
 - Да, но я не выбирал встречу с этим парнем.
 - Ты его видел, верно?
 - Конечно.
 - Ты ведь берешь ответственность за то, что видел его?
 - Да, за то, что видел его.
 - Теперь пойми:

ВСЕ, ЧТО ТЫ ПЕРЕЖИВАЕШЬ, НЕ СУЩЕСТВУЕТ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ТЫ ЭТОГО НЕ ПЕРЕЖИВАЕШЬ.

- Этот грабитель все еще жив.
- В тот день рядом с тобой было существо с Марса.

Существа с Марса слышат только ультразвук и видят свет только очень высокой частоты. Других чувств у них нет.

После ограбления он, вероятно, сказал бы тебе: «Слушай, ты заметил, какую страшную радиацию испускал этот пузырь?»

(Cmex.)

- Все, что переживает живое существо, создается исключительно этим существом. Оно является единственным источником этого переживания.
 - Но что-то должно быть снаружи!
- Есть такая теория, что снаружи находятся стиму лы, ласково говорит Мишель, миллиарды каждую миллисекунду. Но то, как ты их переживаешь, это твой вклад во Вселенную.
 - Но я не выбирал быть ограбленным.
- Никто за тебя не выбирал. Ты и только ты создаешь способ, которым ты переживаешь вещи.
 - Xm...
 - Выбрал ли ты, видя приближающегося человека, одолжить ему сотню долларов?
 - Нет!
 - ПРОСНИСЬ, ХЭНК!
 - Я не понимаю.
- В Нью-Йорке в тот день было восемь миллионов человек. Двадцать из них, возможно, были ограблены. Все остальные 7 999 980 человек ухитрились этого избежать.

Ты ухитрился быть ограбленным.

- $-X_{M...}$
- Спасибо.

(Аплодисменты.)

- Фрэд. Возьми микрофон.
- У моей жены рак. Я переживаю ее рак. Я несу за это ответственность?
- Да, Фрэд.
- Это говно! Как я могу отвечать за рак у моей жены?
- Ты несешь ответственность за создание переживания определенного поведения своей жены, которое ты называешь, по соглашению с другими, болезнью под названием рак.
 - Но не я вызвал рак.
- Слушай, Фрэд, я понимаю, что то, что я говорю, плохо вяжется с твоей системой верований. Ты сорок лет усердно трудился над созданием своей системы верований, и я

понимаю, что сейчас твой ум открыт настолько, ласколько он вообще может быть открыт. Сорок лет ты верил, что вещи случаются вовне, а ты, пассивный, невинный, посторонний являешьсяЖЕРТВОЙ-автомобилей, автобусов, биржевых кризисов, невротичных друзей, рака.

Я понимаю. Каждый в этом зале жил в той же системе верований.

Я – НЕВИНОВЕН, ВНЕШНЯЯ РЕАЛЬНОСТЬ – ВИНОВНА.

НО ЭТА СИСТЕМА ВЕРОВАНИЙ НЕ РАБОТАЕТ!

ЭТО ОДНА ИЗ ПРИЧИН, ПО КОТОРОЙ НЕ РАБОТАЕТ ВАША ЖИЗНЬ!

Реальность – это твое переживание, и ты являешься единственным творцом своего переживания. Марсия?

Спасибо, Фрэд (аплодисменты).

Возьми микрофон, Марсия.

- Мне очень жаль, но я думаю, что ты играешь словами. При нормальном использовании слов, если у человека жена заболевает раком, ее рак имеет какую-то причину, и это явно не Фрэд.
 - Я это признаю.
- И большинство людей сочтут бессмысленным сказать, что Φ рэд создает рак у своей жены.
- Я понимаю. Верно, что с женой Фрэда произошли определенные физические перемены, которые, как мы знаем, создал не Фред, и которые сегодня называются раком.

Но понимаешь ли ты, что реальность Фрэда, переживание Фрэдом рака жены, может существенно отличаться от чьей-то еще. Некоторые люди могут радостно умирать от рака, да-да, радостно переживать рак, хотя большинство и не могут. И если ты, Марсия, переживаешь рак жены Фрэда, как тяжелую, ужасную вещь, ты должна знать, что это ты создаешь ее такой, это ты создаешь этот частный случай рака в своем переживании.

(Тишина.)

- Ага, говорит Марсия наконец, я начинаю понимать, к чему ты клонишь.
- Предположим, племя индейцев встречает человека, который ходит, распевая и заявляя, что разговаривает с Богом. Они принимают его за святого и отпускают.

Мы же называем его шизофреником и сажаем под замок.

МЫ СОЗДАЕМ шизофреника. Ирокезы создают святого.

Кто-нибудь еще может создать мессию. Кто бы что ни создал в своем переживании, он несет за это ответственность.

- Я начинаю понимать, говорит Марсия, но, пожет, есть какие-то вещи, пространство, время, атомы или, скажем, различия между мужчиной и женщиной, которые реальны, одинаковы для всех?
- Конечно, они реальны, но ярлыки и переживания этих реальностей будут всегда различны. Ты не сможешь назвать ни одного аспекта пространства, времени или различия между мужчиной и женщиной, которые люди переживали бы одинаково, даже люди в этом зале.
 - Я смогу, но мне неловко сказать.

(CMex.)

- Скажи.
- Ну хорошо... У мужчины есть член, а у женщины нет.
- Все с этим согласны?

(Три или четыре «нет».)

- Что еще?
- О, говорит Марсия, они видели таких мужчин, каких я не видела.
- Ты права, будь ты проклята, они видели. КАЖДЫЙ ЕБАНЫЙ МУЖЧИНА, КОТОРОГО ОНИ ВИДЕЛИ, АБСОЛЮТНО ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ЛЮБОГО МУЖЧИНЫ, КОТОРОГО ВИДЕЛА ТЫ.

(Тишина.)

- Я понимаю, неуверенно продолжает Марсия, но ты на платформе, а я нет. Все с этим согласятся.
 - Да ну? удивляется Мишель. Все согласны, что я на платформе?

Несколько человек энергично кричат «нет».

- Где я, Марсия? спрашивает тренер. Он делает шаг к Марсии и внимательно смотрит на нее.
 - На платформе, отвечает она, нахмурившись.
 - Где я, Марсия? снова спрашивает он.

Марсия в смущении смотрит на тренера. Она глядит по сторонам, ища помощи.

- Ты на платформе.
- Посмотри на свое переживание, Марсия, там ли я?
- Да, так, как я это вижу, ты на платформе.
- А, так ты это видишь? говорит Мишель. Ага.

Где же я, Марсия?

- Я... в моем переживании? спрашивает она, глядя на него.
- Да! И если я в твоем переживании, то кто меня создал?
- -Я.
- Как тебе не стыдно!

(CMex.)

- Да! Ты создаешь меня. Ты создаешь меня каждую секунду, когда ты выбираешь создать меня в своем переживании. Теперь, Марсия, берешь ли ты на себя ответственность за выбор создать меня и позволить мне быть на этой платформе, а тебе быть здесь, в зале, а не на платформе?
 - ...Да.
 - Берешь ли ты на себя ответственность за создание рака у жены Фрэда?

(Молчание)

- Да.
- Спасибо.

(Аплодисменты.)

- Дэвид?
- Ты по-прежнему играешь словами, решительно заявляет Дэвид. Марсия может взять на себя ответственность, но готов поспорить, что она не собирается оплачивать больничные счета.
 - Я согласен.
- Есть разница между принятием ответственности за создание своей злости или страха это я понимаю и согласен, что это важно, и принятием ответственности за создание солдат во Вьетнаме или рака у чьей-то жены.
 - Ты прав, Дэвид, так оно и есть.
 - Это не то же самое, говорит Дэвид, удивленный согласием.
- Это не то же самое, Дэвид. Страх это страх, а чей-то рак это чей-то рак. Для некоторых людей чей-то рак страшнее собственного страха. Для тебя важен твой страх, а рак жены Фрэда нет. Я понял. Я понял, что некоторые вещи, которые ты создаешь, ты создаешь как чрезвычайно важные для себя, а другие как тривиальные или незначительные. Все, что я говорю, ты, конечно, не обязан мне верить, это то, что ты создаешь и то, и другое.
 - Я подумаю об этом, говорит Дэвид, нахмурившись.

(Аплодисменты.)

- Робби?
- Ты путаешься, Мишель, говорит молодой негр Робби, с одной стороны, ты повторяешь, чтобы мы не верили тому, что ты говоришь, с другой ты очень громко и авторитарно провозглашаешь идеи, в которые, если мы согласимся, мы должны поверить.
- НЕТ! ВЫ НЕ ДОЛЖНЫ в них верить. Вы не должны с ними соглашаться. Я только прошу вас ИССЛЕДОВАТЬ СВОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ и посмотреть, не переживаете ли вы РАБОТОСПОСОБНОСТЬ определенных точек зрения, развитых Вернером. Если вы не можете с этими положениями пережить свою реальность, то вера в них не будет улучшением, какую бы систему верований вы ни имели сейчас. ВЕРОВАНИЯ НЕ РАБОТАЮТ!
- Послушай, говорит Робби, я работаю в электронной фирме, и мой босс стопроцентный болван. Кто бы что ни делал, ему ничего не нравится. Как я могу за него

отвечать?

- Ты думаешь, что твой босс идиот?
- Я знаю, что мой босс идиот, улыбаясь отвечает Робби.
- Сколько других турок застряло на боссах-идиотах? спрашивает Мишель.

Поднимаются по крайней мере пятьдесят или шестьдесят рук.

(Нервный смех)

Мишель качает головой.

– Хотите знать, почему вещи не работают? Потому что вы не хотите, чтобы они работали! Если бы в вашей конторе вещи работали, ваш босс должен бы был заслуживать доверия, а вы знаете, что ваш босс – жопа и не заслуживает доверия. Будь вы прокляты, если станете хорошо работать в неправильном мире. Нет уж, сэр!

Вы все ебнутые. Ваш босс не работает, потому что знает, что его босс этого не заслуживает. Ты валяешь дурака из-за своего босса, и я удивляюсь, почему не работает эта жопа, твоя секретарша?

ЕСЛИ РАБОТА НЕ ДЕЛАЕТСЯ, ТО ВОЗЬМИ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ УВИДЕТЬ, ЧТО ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ СДЕЛАНА! Мне все равно, кто заслуживает доверия. Это тебе выгодно хорошо работать. И если ты начинаешь брать на себя ответственность за создание своего отвратительного босса – бац! – твой босс начиняет меняться!

Я расскажу вам одну историю. Я когда-то работал в отделе внешних сношений Корпорации Барроу. Мой босс никогда не улыбался и никогда не поощрял меня. На протяжении года я делал так мало, как только мог. Потом я прошел тренинг, и идея, что я создаю своего говенного босса, показалась мне нелепой. Тем не менее примерно через месяц я решил попробовать, только ради шутки, заставить работать весь отдел. Я вообразил, что это не Корпорация Барроу, а моя Корпорация – Корпорация Рида.

И я начал работать. Если кто-то не делал свою работу, ее делал я, причем иногда даже так, что этого никто не замечал. Я был вроде вредителя, который по ночам ремонтирует машины, вместо того чтобы их ломать.

И вы знаете, через три месяца и мой босс, и моя секретарша работали в два раза лучше. После этого мы с боссом три или четыре раза в неделю выпивали вместе.

Он по-прежнему не хвалил меня, особо не улыбался, но, послушайте – мы ведь начали работать.

- Но если я стану работать лучше, говорит Робби после долгих колебаний, это не сделает моего босса меньшим болваном.
- Может, и нет, говорит Мишель, но это сделает меньшим болваном тебя. Ты станешь получать больше сыра, а об этом мы и говорим.
- Да, я понимаю. Но ты говоришь, что мы должны работать лучше, даже если нам не нравится система, в которой мы работаем?
- Вы ничего не должны. Мы просто пытаемся ответить на вопрос «Кто отвечает за твою хорошую работу?».

Этот твой босс?

- Нет
- A кто?
- -Я.
- Прекрасно. Я только хочу, чтобы вы увидели и пережили, что это вы переживаете своего босса как болвана, который ничего не понимает. Это вы отвечаете за свою работу. Не обвиняйте тупых, алчных и ленивых боссов. Это вы выбрали заниматься идиотизмом.

ПРОСНИТЕСЬ! ВЫ – причина всего.

И не забывайте этого...

* * *

На вопрос «Кто это сделал?» ответ дан. Правда освободила одних, но другие, как и предупреждал Мишель, описались.

Вторая половина третьего дня состоит из четырех длинных процессов. Каждый из них чрезвычайно интересно пережить. Первый процесс – как долгожданное освобождение от груза ответственности за Вселенную. В этом процессе тренер преддаигает ученикам возможность

обгадить самих себя. Процесс состоит из разыгрывания коротких нелепых ролей, каждая из которых требует криков, жестикуляции и часто противоречит нашим социально принятым ролям. Кажется парадоксальным, что, как только нас научили брать на себя полную ответственность за свою жизнь, мы сразу начинаем дурачиться. Для некоторых это прекрасная возможность раскрепоститься. Для других это еще труднее, чем процесс опасности, так как нас просят оставить все свои действия, достоинство, серьезность, респектабельность.

В двух наиболее трудных ролях женщин просят сыграть крикливого, глупого буйного пьяного, а мужчин хорошенькую десятилетнюю девочку, читающую глупенький игривый стишок про саму себя. Женщин просят быть агрессивно-мужественными, а мужчин – кокетливо-женственными. Во всех ролях учеников просят пронаблюдать, действительно ли они вошли в роль или застряли и не могут достичь полного физического выражения.

«ПОДАТЬ ВИСКИ!» – кричат хором двадцать пять женщин, стоящих перед аудиторией. Затем, обращаясь к воображаемому таперу в воображаемом западном баре:

«А НУ, СЫГРАЙ МНЕ НА ЭТОЙ ПИАНИНЕ, КРИВОЙ НОС!»

«Меня зовут не Кривой Нос», – отвечают женщины сами себе. Затем изображают удар правой: «А ТЕПЕРЬ ЗОВУТ!»

Аудитория смеется и аплодирует. Но тренер немедленно замечает пятерых затрудняющихся женщин.

- Я вас предупреждал, - говорит он, - то, что вы делаете это на сцене, еще не значит, что вы действительно это делаете.

Мишель снова тщательно объясняет им роль, карикатурно разыгрывая ее, и эти пять женщин по новой начинают представление.

«Подать ВИСКИ!» – кричат они, точнее – четыре из них. Одна из женщин – Лилиан – хорошенькая темноволосая женщина, одеревенела, как кукла. Роль сыграна, и все, кроме Лилиан, возвращаются на свои места.

- Нет, нет, шепчет Лилиан, обнаружив, что осталась на сцене одна.
- Я хочу, чтобы на этот раз ты совершенно перестала быть собой, говорит Мишель.
- Я не могу, мягко говорит Лилиан, это слишком... я не могу.

Она смотрит то на пол, то на стену. Она смущена.

- Здесь никого нет, кроме жоп, говорит Мишель.
- Оставь все свои старые действия и начни новые.
- Нет, пожалуйста, я не могу. Отпусти меня, умоляет Лилиан и порывается уйти.

Мишель встает на ее пути.

- Нет смысла продолжать жить с этим барьером, Лилиан. Он уже достаточно попортил твою жизнь. Я хочу, чтобы ты избавилась от него. Я хочу слышать твой крик, его голос тверд и мягко настойчив.
 - Я не могу, мягко говорит она и бросает на тренера перепуганный взгляд.
 - Я хочу, чтобы ты только крикнула, говорит Мишель, только крикнула.
 - Я не могу, шепчет Лилиан. Ее глаза наливаются слезами.
 - КРИЧИ! кричит Мишель.
 - Я не могу, говорит Лилиан громче.
 - КРИЧИ, сука немая! кричит Мишель.
 - Я НЕ МОГУ! громко говорит Лилиан.
 - ЧТО? спрашивает Мишель, прикладывая руку к уху.
 - Я не могу, спокойно повторяет Лилиан.
 - Перестань, Лилиан, ты уже почти кричала. У тебя есть муж?
 - Да.
 - Хорошо. Ты на него кричишь?

Лицо Лилиан заливается краской.

- Да, шепчет она, но не на людях.
- Не на людях! громко говорит Мишель.
- Хорошо. Громко скажи «не на людях».
- Не на людях! громко говорит Лилиан.
- ГРОМЧЕ!

- НЕ НА ЛЮДЯХ!
- ГРОМЧЕ!
- НЕ НА ЛЮДЯХ! кричит Лилиан.

(Смех и аплодисменты.)

– Грандиозно, – говорит Мишель, – теперь я хочу, чтобы ты посмотрела мне прямо в глаза и сказала своим самым громким голосом: «Подать ВИСКИ!».

Лилиан, краснея и улыбаясь, смотрит прямо в глаза Мишелю и говорит: «Подать виски».

- Громче!
- ПОДАТЬ ВИСКИ!
- Прекрасно, Лилиан, спасибо, говорит Мишель, провожая ее под громкие аплодисменты. – Ну, мужчины, теперь ваша очередь...

Теперь на платформе стоят двадцать пять мужчин и тоненькими голосами читают стишок о том, что у них есть:

Лукавые глазенки и курносый носик, Гладенькое тельце, кудрявые волосики, Маленькие ножки, маленькие пальчики.

Вырасту большая – берегитесь, мальчики!

Во второй группе молодой человек по имени Тэрри. по комплекции похожий на регбиста, затрудняется покачивать бедрами, когда говорит о своем «гладеньком тельце». Мишель отпускает всех и оставляет Тэрри на платформе.

- Не могу я сделать это говно, заявляет Тэрри. Он явно чувствует себя очень дискомфортно, оставшись один на один с Мишелем, который выглядит карликом по сравнению с ним.
- А тут и нечего делать, говорит Мишель, у каждого мужчины внутри есть маленькая девочка, и барьер к ее выражению блокирует целую область. Каждый гетеросексуальный имеет гомосексуальные элементы, а у каждого гомосексуального есть вытесненная гетеросексуальность. Ты видел, как я и двадцать четыре парня это сделали, и все мы выжили. Давай.

Мишель снова повторяет стишок высоким голоском и поводит бедрами, когда говорит про «гладенькое тельце». Он просит Тэрри сделать то же самое. Тэрри пытается, забывает большую часть слов и двигается не больше, чем статуя. Когда он заканчивает, наступает полная тишина. Мишель обдумывает ситуацию.

- Хорошо, Тэрри, давай немного упростим задание, говорит Мишель, я хочу, чтобы ты высоким голоском сказал: «У меня курносый носик», и рукой показал на свой курносый носик.
 - Я не могу, мрачно говорит Тэрри.
 - Я хочу слышать, как ты скажешь «У меня курносый носик»!

После долгих колебаний Тэрри говорит «У меня курносый носик» таким низким, глухим и угрюмым голосом, что аудитория смеется.

- Заткнитесь, турки! рявкает Мишель. Скоро ваша очередь, и многие из вас, вероятно, не смогут сказать даже «маленькие пальчики». Хорошо, Тэрри, скажи снова, но мягче и женственнее.
 - Я не хочу, угрюмо говорит Тэрри.
- Я понимаю, Тэрри. Другие тоже не хотели, но имели достаточно мужества это сделать.
 Ты понимаешь?

Если ты сомневаешься в своей мужественности, то вернейший способ заставить и нас сомневаться в ней — это оказаться неспособным быть маленькой девочкой. Полный человек, полный мужчина должен быть и мужественным, и женственным одновременно.

- Я не сомневаюсь в своей мужественности, грохочет Тэрри.
- Прекрасно. Я сейчас снова прочитаю этот стишок, а потом ты, хорошо?
- Я попробую, говорит Тэрри.
- Я не хочу, чтобы ты пробовал, говорит Мишель, я хочу, чтобы ты прочитал.
- Хорошо.

Мишель проделывает все сначала. Тэрри повторяет, плохо, но с большим количеством движений, чем раньше. Аудитория слабо аплодирует.

- Неплохо, Тэрри, говорит Мишель, ты показываешь талант. Слушай, ты ведь привлекательный мужчина, верно?
 - Может быть, по-прежнему мрачно говорит Тэрри.
- Я хочу, чтобы ты изобразил сексуальную женщину, которая хочет тебя соблазнить. Она идет вот так...

(Мишель делает несколько шагов, сексуально покачивая бедрами) и говорит тебе голосом Майи Уэст: «Эй, парень, ты бы меня проведал на днях». (Смех и аплодисменты Мишелю.) Ты можешь это сделать?

- Может быть.
- Прекрасно. Давай. Предположим, что ты это подставка.

Тэрри концентрируется, вихляет по платформе и похожим на голос Майи Уэст гортанным голосом замечательно завершает роль. Он награждается громкими аплодисментами.

– Грандиозно, – говорит Мишель.

Тэрри, улыбаясь, идет на место.

– Помните, что когда все вы – и мужчины, и женщины, и все, кто посредине, – чувствуете, что надоели сами себе, – то это хочет выйти наружу Майя Уэст, скрытая где-то глубоко в вас...

* * *

Второй длинный процесс.

Мы отодвигаем стулья и ложимся на пол. Нам помогают создать свой «центр», безопасное пространство где-то в мире, где мы могли бы отдохнуть и просто быть с собой. Нас просят найти любимое место в лесу, на море, в горах, где бы мы хотели создать свой однокомнатный «центр». Мы действуем как будто в пантомиме, собственными руками создавая стены, окна, двери, мебель из любых материалов. Тренер просит сделать внутри центра стол, два стула, волшебную кнопку желаний, телефон, который позволит говорить с любым человеком в мире, телеэкран, часы, которые позволяют увидеть любое событие прошлого, сцену, на которой можно оживлять людей, кабинет «способностей», где находятся костюмы, надев которые мы приобретем любые способности, и прочие вещи, с помощью которых мы сможем прикоснуться к любым аспектам самих себя и пере-пережить переживания прошлого.

Центры становятся полезным средством для переживания факта создания своих переживаний.

Учеников просят привести в свои центры двух людей, мужчину и женщину, с которыми они хотели бы быть в близких отношениях, причем создать их обоих собственными руками с головы до ног, как скульптор. После того как создано нагое тело, его надо одеть, оживить и привести в центр.

Процесс закончен. Наступает долгожданный обеденный перерыв...

* * *

После перерыва ученики находят под своими стульями маленькие пакеты с различными предметами: сочный помидор, разрезанный лимон, клубника, гладкий черный камень, кусочек дерева, металлический кубик и маргаритка. Игрушки! Атмосфера становится легче — видны улыбки, слышен смех. На некоторое время можно забыть об иногда тяжелом речевом давлении, чьих-то трагических историях, «ошибках» собственной жизни. Однако все равно существует угроза, что даже эти безобидные вещи могут быть использованы как эмоциональный консервный нож для банки нашей души. Поступают инструкции, точные, отчетливые, как обычно... Ученики должны брать предметы по одному, нюхать их, лизать, тереть о лицо, отмечать температуру, структуру, форму, размер, цвет, вес. Посмотреть, как они отражают свет, сколько в них семечек, попробовать их снаружи, потом изнутри. Многочисленные качества и различия должны тщательно отмечаться и «переживаться».

— Заметьте, что маргаритка имеет круглую середину, состоящую из сотен тычинок, и «глаз» в центре. Оторвите и исследуйте тычинку... Посмотрите, как зазубрены и заострены лепестки маргаритки... Что вы видите на листьях?

Наконец мы добираемся до восхитительной клубники и отмечаем, что в ней много твердых семечек, как различны ее вкус и цвет снаружи и внутри. Определяем, как она груба по сравнению с нашей кожей...

Процесс восхитителен. Большинство точно выполняют инструкции, но некоторые так

спешат, что съедают фрукты без промедления. Это особенно приятно после запретов есть в зале.

Позднее начинается последний процесс, связанный со свойством этих объектов. Разлегшись на полу, мы входим в свое пространство и создаем свой центр. Один за другим мы воображаем объекты и проникаем внутрь них.

Кульминацией процесса является создание огромной клубники, на которую мы должны забраться. Это кажется довольно опасным, так как ягода тридцать футов в высоту. Но нам говорят, что мы можем использовать альпинистское снаряжение, и мы начинаем долбить ступеньки.

Взобравшись на вершину клубники, мы прорубаем вход и начинаем спускаться по каналу, проходящему через ее центр. Затем мы постепенно проедаем себе выход наружу.

Последним событием дня является взбирание на шестидесятифутовую маргаритку. Погуляв на ее лепестках, мы спускаемся вниз по стеблю.

Когда тренер постепенно возвращает нас из наших центров и созданных миров в тот, в котором мы создаем его и зал, мы все чувствуем себя прекрасно. Прекрасное расположение духа не омрачается даже тогда, когда Мишель говорит, что завтра нам предстоит трудный день «анатомия ума» и «получение этого». После памятного часа, прожитого внутри камня, помидора, клубники и других необычных жилищ, «получение этого» кажется странно неважным – до завтрашнего дня.

День четвёртый: «Получение Этого», или наконец... ничто

- Я пришел, о Учитель, обрести Просветление! произнес Искатель.
- Приветик, приветик, ответил Учитель.

Когда дзэнский монах Кулеки наконец «получил это», он сказал сам себе:

– Почти через сорок лет я, наконец, кажется, готов быть никем.

Какой долгий путь!

Сколько тревог!

Особенно учитывая, что я был там все это время.

* * *

– Интересные вещи в моем центре начались тогда, рассказывает Стюарт (пожилой мужчина, который сказал, что боится смерти), – когда я легкомысленно решил сделать своим «другом» одного из главных героев романа, над которым я работаю.

Мы на последнем дне тренинга. Морщинистое лицо Стюарта багрово, но выглядит он лучше, чем когда выступал в прошлый раз. Он одним из первых рассказывает о процессах минувшей ночи.

– Когда двери магического кабинета начали опускаться, первой появилась голова. Я с удивлением увидел, что это не голова моего героя, а моя собственная, только моложе, – решительно продолжает Стюарт, – волосы темнее, а кожа в прыщиках. Но появившееся затем тело не было моим. Это было большое, грузное, тяжелое тело, совершенно не похожее на мое, но похожее на тело другого героя моего романа, который я написал лет десять тому назад. Я начал лепить тело руками, и когда дошел до бедер, осознал, что тело было гигантским – бедра толщиной два фута. Но тело все росло и росло. Когда я закончил, человек был ростом около двадцати футов. Я нажал кнопку, чтобы одеть его, но на нем оказался черный фрак – совершенно не по сюжету. Это не лезло ни в какие ворота.

Подруга, которую я затем начал создавать, не удивляла меня, пока не оказалась одетой как официантка.

Оживив их обоих в моем центре, я спросил у женщины, почему она одета в униформу. Она сказала: «Ты что, забыл? Мы здесь для того, чтобы тебе служить». Только тогда я понял, что фрак гиганта — это униформа официанта. Мой герой снова начал расти и теперь был футов тридцать в высоту. «Ты понимаешь, что ты растешь?» спросил я его. Он сказал «да», а я спросил: «Зачем?» — «Я здесь для того, чтобы дать тебе силу», — ответил он, а женщина сказала, что даст мне женское коварство. Я должен сознаться, что был потрясен. Не каждый день получаешь такие дары! Но она начала уменьшаться! Раньше чем я успел заметить, она была

уже меньше шести дюймов в высоту, и я взял ее в руку, чтобы спросить, что происходит. Женщина сказала, что так будет удобнее, затем прыгнула мне в рот, и я ее проглотил!..

Стюарт делает паузу, прочищает горло и радостно смотрит вокруг.

- Я знаю, что все это звучит абсурдно, — продолжает он, — но за всю свою жизнь я не помню случая, чтобы моя фантазия настолько вышла из-под контроля, как в прошлую ночь... Ни с алкоголем, ни с наркотиками, ни с дарами муз...

Ну, хорошо. Я повернулся к гиганту, который, кстати, все рос, и спросил его: «Можете ли вы помочь мне справиться со смертью?» И гигант ответил: «Ты справишься со смертью так же, как ты справился с нами…»

Я не понял, что он имел в виду, но раньше чем я успел задать ему еще один вопрос, Мишель начал возвращать нас из центров, и мой гигантский друг исчез, дематериализовался.

Стюарт снова делает паузу, и его серьезное морщинистое лицо расплывается в сияющей улыбке.

- Когда я вернулся домой и лег в постель, я попытался понять, что мой архитипический источник силы имел в виду, когда говорил, что я справлюсь со смертью так же, как я справляюсь с ними. Я не нашел смысла. Я заснул, кстати без выпивки, но смысла не нашел. Сегодня утром я разговаривал у входа в зал с молодым человеком по имени Фрэнк. Я поделился с ним, как делюсь сейчас с вами. Когда я дошел до того момента, что не нашел смысла, смысл нашелся. Я «получил это», как сказал бы Мишель. Я понял, что справлюсь со своей смертью так же, как я справился со своим гигантом и своей коварной женщиной, я создам свою смерть... Я создам свою смерть... Я создам свою смерть, как я создаю все... и она будет такой же загадочной, прекрасной и только моей, как и все остальное. И это будет хорошо...
- Ну, начинает Эйлин (она шумно дышит и размашисто жестикулирует), я бы никогда не полезла на клубнику. Я бы испугалась, что она может опрокинуться или что-нибудь еще, но когда ты сказал накинуть веревку и начать забираться, я невольно решила, что это все-таки фантазия, и если я хочу получить пользу, я должна выполнять инструкции. Это было так же безопасно, как и в других процессах, по крайней мере для меня. Я забралась на вершину, прорубила дыру и начала спускаться. И вот здесь мне стало действительно страшно. Я ясно помню, как там было...твердые, каменные семечки, как футбольные мячи, мягкая красноватая масса под ногами я шла как будто по живой плоти. Я никогда не думала, что клубника может быть такой. Все было как на самом деле.
- ...Когда я пришла в свой центр, говорит Катерина, сосредоточенно нахмурившись, и начала создавать своего друга, все начало происходить само собой, как и у Стюарта. Моим другом оказался мой брат. Мой брат погиб во Вьетнаме, и я очень расстроилась, когда он начал материализовываться. Я не хотела встречаться с ним, не хотела встречаться с мертвым. Я пыталась дематериализовать его и создать своего приятеля, но брат каждый раз возвращался. В конце концов я так огорчилась, что начала плакать и просто смотрела, как материализуется мой брат. Когда он появился, я стала обнимать его, плакать и говорить, что потеряла его, и мне так грустно, что я никогда больше его не увижу. Он обнял меня и сказал, что у него все хорошо, чтобы я больше не грустила о нем и жила своей жизнью. Я рассказала брату, как мне было плохо, и он сказал, что это нормально, а теперь я должна понять, что у него все в порядке, жить дальше и быть счастливой.

Потом мы попрощались. Мы попрощались тепло и подружески, и мне вдруг стало легче, все действительно было хорошо.

Когда мы получили сообщение о смерти брата, я была внутренне потрясена. Я была в шоке. Я не приняла этого. Эта смерть была слишком близка. Я не могла плакать. Я не хотела в это верить. Я пыталась поверить, что это не так, что он вернется с войны, хотя точно знала, что этого никогда не случится. Я чувствую громадное облегчение, в первый раз смерть брата реальна для меня, и это хорошо...

— То, что мне больше всего запомнилось, — говорит Энн, привлекательная седеющая женщина, — это неприятный удушающий внутриутробный эффект пребывания внутри любых предметов, особенно помидора и клубники. Я чувствовала себя в ловушке. Я думала, что мы никогда из них не выберемся. Я сделала несколько попыток выбраться из клубники раньше, чем ты сказал, и два раза вылезала подышать воздухом. У меня нет клаустрофобии.

Я езжу в метро, вхожу в темные комнаты, и у меня не бывает ни страхов, ни чего-либо другого, что бывает у людей, которые не любят такие места. Но я думала, ты никогда не извлечешь нас из этих объектов. Это был самый плохой процесс...

- Нет, Энн, не садись, говорит Мишель, возьми микрофон.
- Я только хотела рассказать о пребывании в этих объектах...
- Закрой глаза и войди в свое пространство.
- Но я... но я...

Энн выглядит встревоженной, но закрывает глаза и отдает микрофон Мишелю.

- Просто будь в своем пространстве, Энн, говорит Мишель, хорошо. Я хочу, чтобы ты вернулась в прошлое. Ты хочешь?
 - Да...
 - Вернись ко дню своего рождения. Бери, что придет...

Энн молчит.

- Что ты видишь? спрашивает Мишель.
- Я не могу сказать, чтобы я снова стала ребенком.

Это было слишком давно...

– НЕТ, ТЫ ДУМАЕШЬ. НЕ ДУМАЙ. Я хочу, чтобы ТЫ вернулась к родам, ты в матке, там тепло и темно... бери, что придет.

Энн колеблется. Ее глаза закрыты, голова опущена.

- Хорошо, начинает она, металлические больничные койки, большие окна. Это старое здание. Моя мать молода...
- Нет, прерывает Мишель, ты снова думаешь или вспоминаешь. Просто смотри. Я хочу, чтобы ты вернулась ко времени перед родами.
 - Темнота... ничего.
 - Тесно... теплая тюрьма... мягкая, но давит, давит.

Энн долго стоит молча, опустив голову. Затем ее тело вздрагивает.

- Ох, - говорит она, - я хочу выйти!.. Мне нужен воздух... Я хочу дышать... Выпустите меня... Мне очень плохо. Я не могу выйти. Мне это не нравится...

Она открывает глаза и смотрит отсутствующим взглядом.

– Закрой глаза, Энн. Войди в свое пространство. Ты пытаешься выйти, ты толкаешься...

Мишель стоит рядом с Энн, держит микрофон и слушает. Ученики заинтересованно ждут. Энн долго молчит...

- Я толкаюсь... Это так трудно... Это длится вечность... Стена, выход закрыт... Я толкаюсь сильнее... Меня так сжимает!.. Это так медленно... Я двигаюсь... Отверстие приоткрывается, я дышу!.. Как замечательно... Какое облегчение! она вздыхает и умолкает.
- Хорошо, Энн, когда будешь готова, выйди из своего пространства, воссоздай стулья, драпировку, людей и открой глаза.
- Подожди, говорит она, открыв глаза, я коечто вспомнила. Лет пятнадцать назад, когда я спросила свою мать, когда я родилась, она сказала, что минут в десять первого ночи. Она сказала, что держала ноги плотно перекрещенными весь предыдущий вечер, чтобы удержать меня. Я была в шоке. Она могла повредить меня!

Она сказала, что не знала другого способа и перекрещивала ноги, чтобы прекратить схватки и боли. Я подумала тогда, что если бы я родилась на день раньше, вся моя жизнь могла бы быть другой...

- Ты хочешь сказать, внезапно спрашивает она Мишеля, что мне не понравилось пребывание в этих объектах, и я часто злилась на свою мать... из-за ее опеки в детстве и юности... из-за этих родов?
- Я ничего не хочу сказать, отвечает Мишель, ты пережила то, что пережила. Ты пере-пережила переживание рождения. Не пытайся его понять. Бери, что получила.
 - Спасибо, Мишель, говорит Энн и садится под долгие аплодисменты аудитории.
 - Элания?
- Ну... говорит Элания, она нервничает, и ее голос дрожит, я очень нервничаю. Мне очень трудно... я никогда не думала, что предсказание Дона сбудется. Я хочу сказать, что я никогда не думала, что я сегодня встану и скажу, что он шепнул мне в прошлое воскресенье,

чтобы прекратить мой обморок.

Элания поглядывает на других учеников и смущенно улыбается.

– Всю неделю я злилась на него и за то, что он мне сказал, и за то, что осмелился предсказывать. Я думаю, что одной из причин, по которой я вернулась на тренинг в этот уик-энд, было то, что я хотела доказать, что он неправ. – Элания колеблется и хмурится. – Я по-прежнему думаю, что он недолжен был этого шептать, но... это сработало. Я прекратила свой обморок. Это тревожило меня всю неделю. Я думала, что мой обморок был настоящим, и все же я услышала то, что он сказал, и встала...

Вчера вечером я поняла. Разговор о создании собственных переживаний действительно значил для меня очень много. Слова тренера о том, что я делаю все, чтобы не быть с людьми, вчера тоже приобрели смысл. Я обычно, конечно, не падаю в обмороки, но я придумываю себе какие-нибудь дела — чтение, шитье или телефонные разговоры. Я действительно вижу, как я создала свой обморок.

Элания умолкает и протягивает свой микрофон ассистенту.

- Что он тебе сказал? кричат Элании одни ученики.
- Продолжай! кричат другие.
- Ox! говорит Элания, его здесь нет... Может быть, я не должна повторять...
- Ты можешь повторить, говорит Мишель, все, что шепчет тренер, санкционировано Вернером.
- Только не это, я надеюсь! восклицает Элания с искренним ужасом. После того как я пролежала, как сказал мне мой друг, около двадцати минут, я внезапно услышала, что Дон шепчет мне на ухо... Я не уверена, что я смогу... Он шепнул мне: "Хорошо, Элания, игра окончена.

Скоро я попрошу тебя встать, и если ты не встанешь, то один из ассистентов ляжет на тебя и попытается изнасиловать".

– Через тридцать секунд, – заключает Элания, – он громко сказал: «Хорошо, Элания, пора вставать!», и я внезапно пришла в сознание...

(Смех и аплодисменты)

* * *

- Сегодня мы сделаем анатомию ума, - говорит тренер, - сегодня последний день тренинга, в каком-то смысле все, что случилось в первые три дня, можно забыть.

Можете все это оставить. Сегодня мы делаем анатомию ума, и когда мы ее сделаем, ваш ум будет пыхтеть, трястись, вибрировать и сопротивляться, сопротивляться, сопротивляться и затем, в большинстве случаев, – тихо взорвется. Или не взорвется. Слушайте анатомию ума и берите, что получите, тогда в любом случае вы это получите. Вы не можете этого не получить, как рыба не может не получить воду.

Прошлой ночью на вопрос «Что такое ум?» все вы могли предложить ответы, которые были полезны с той или иной точки зрения для понимания того или иного аспекта ума.

Сегодня утром я прошу вас выбросить их. Просто выбросить. Я хочу, чтобы вы вытерли доску и открылись для анатомии ума, которую мы сейчас сделаем. Я хочу, чтобы вы свободно задавали вопросы, но, если вы застрянете на попытках быть правыми в своих идеях об уме, мы только попусту потратим время. Мы уже знаем, что ваши идеи об уме правильны, но мы также знаем, что по каким-то причинам они не работают.

Что такое ум? – вот первый вопрос, на который мы хотели бы ответить. Что такое ум?

Ум — это линейная организация мультисенсорных тотальных записей последовательных моментов настоящего. Ум — это линейная организация... мультисенсорных тотальных записей последовательных моментов настоящего. Посмотрим, что это значит.

Ум — это линейная организация записей. Это можно представить, как кучу пленок, или записей, положенных одна на другую или одна за другой, как будто надетых на длинную невидимую струну. Каждая из этих пленок, или записей, является полной, или тотальной, записью специфического переживания — последовательных моментов настоящего. Эти записи мультисенсорны — они содержат не только визуальные или слуховые переживания, но также и полные переживания других чувств — запахов, вкусов, мыслей, эмоций, ощущений, образов и

Т. Д.

Это значит, что каждый ум имеет записи миллионов различных переживаний прошлого. Событие, случившееся в определенном месте и в определенное время годы назад, может быть полностью записано и содержаться в наших умах, хотя мы и не имеем сознательных воспоминаний об этом событии со времени его происшествия. Там может быть полная мультисенсорная запись. То, что человек видел, слышал, обонял, осязал, чувствовал и думал в течение небольшого сегмента последовательных моментов настоящего, теперь записано. Например, в уме Мэри может быть лента с записью ее дня рождения в 1964 году:

ее мать печет шоколадный пирог, радио играет «Битлз», текут сопли, она думает о подарках. Эта запись могла все время находиться в ее уме, ни разу сознательно не повлияв на ее поведение и не появившись в том, что мы называем памятью.

Ум — это линейная организация таких записей, они мультисенсорны и тотальны, это записи последовательных моментов настоящего. Вот ответ на первый важный вопрос об анатомии ума.

– Да, Ричард?

Ричард – коренастый веселый парень лет под тридцать.

- Я дантист, и несколько месяцев назад я прочитал в журнале «Science» об исследованиях одного канадского нейрохирурга. Там говорилось, что, когда он прикасался электродом к мозгу пациента, находящегося под местной анестезией, но в сознании, пациент полностью переживал какие-нибудь события, случившиеся годы назад. Это явно похоже на проигрывание лент, как ты и говорил. Электростимуляция активизирует полную запись пациент вспоминал мельчайшие детали, которые не появлялись в сознательном уме с тех пор, как событие случилось лет двадцать назад или больше. Там, кажется, тысячи таких записей. Доктор никогда не знает, что придет к пациенту... Ричард умолкает.
 - У тебя есть вопросы? спрашивает тренер.
- Нет, говорит Ричард, я просто удивлен, что через два месяца после того, как я прочитал эту статью, ЭСТ вдруг дает мне определение ума, которое ни на что так не похоже, как на открытие этого канадца.
- Хорошо, Ричард, говорит тренер, только помни, что твой нейрохирург изучал мозг, а мы говорим об уме. Это не то же самое. Да, Джон?

(Аплодисменты Ричарду.)

Джон, пожилой мужчина лет пятидесяти.

- Ты хочешь сказать, что все, что когда-либо случалось с нами, находится в уме?
- Не совсем так, Джон. Индивидуальные записи полны, тотальны. Все, что Мэри пережила на кухне в день своего рождения, находится там: цвет пола, еда, фартук на матери, слова диск-жокея. Ум содержит мультисенсорные тотальные записи это мы знаем. Но мы не говорим, что там все записи. Вы уже знаете, что не все. Вспомните полностью пережитое переживание исчезает. Совершенно исчезает. Оно пропадает из кучи. Как будто кто-то одолжил запись и не вернул.
 - Но ты хочешь сказать, что я, возможно, могу вспомнить момент своего рождения?
- Память это другая концепция. Тем не менее верно, что большинство людей имеют мультисенсорную тотальную запись момента своего рождения.
 - Я понимаю, говорит Джон и садится.
 - Да, Барбара?
 - Это значит, что я только куча записей?
- Нет, Барбара, сейчас мы говорим не о тебе, мы говорим об уме. Мы отвечаем на вопрос «Что такое ум?»
 - Хм, говорит Барбара, но я бы сказала, что ты говоришь о мозге.
- Прекрасно. Я понял. Но мы говорим об уме, и я просил вас оставить все ваши мнения об уме и слушать меня. Хорошо?
 - Хорошо...

(Аплодисменты.)

- Следующий вопрос, на который мы должны ответить, - «В чем цель ума?», точнее, какова запроектиро-.

ванная функция этой линейной организации тотальных записей? В чем цель ума? Да, Филлис?

- Я бы сказал, что цель в сборе информации для принятия важных решений.
- Нет, Филлис, я боюсь, что нет, говорит Мишель, ум имеет миллионы записей консервных банок, погоды, вкуса орехов, которые явно ничем не могут помочь в принятии решений. Да, Питер?
 - У него нет цели, говорит Питер, он просто есть.
 - Нет, и это неправильно. Цель у него есть. Да, Рик?
 - Я бы сказал, что цель ума в том, чтобы помочь нам спасать свои задницы, выживать.
- ДА, ВЫЖИВАНИЕ, громко соглашается Мишель, это не только первая цель ума, это единственная цель ума.
 - Но как у ума может быть какая-то цель, спрашивает Нэнси, ведь это не человек?
- Я говорил о том, что мы в действительности ведем речь о запроектированной функции ума. Запроектированная функция ума это выживание, выживание особи, как сказал Рик, но также и всего, чем особь себя считает, говорит Мишель.
- Ты имеешь в виду, спрашивает Нэнси, что особь, т. е. человек, развивает ум как инструмент для выживания?
 - Это верно, отвечает Мишель.
- Это вроде теории Дарвина? Ум развивается так, как он развивается, для того чтобы помочь особи выжить в процессе естественного отбора.
- Возможно, говорит Мишель, но это не все. Цель ума это выживание особи и, не забывайте этого, всего, с чем особь себя отождествляет и чем себя считает.
 - Что ты имеешь в виду? спрашивает Нэнси.
- Я имею в виду, что если ты, например, отождествляешь себя со своим мужем, то твой ум пошлет тебя на смерть в горящее здание, если твой муж остался там. Дарвин не может этого объяснить. Если мы не признаем, что цель ума выходит за рамки выживания особи, мы не сможем объяснить, почему люди бросаются в горящие здания, идут воевать, совершают самоубийства. В этих случаях ум думает, что он сможет выжить, только совершив нечто, что попутно убивает тело.
- Ммм... Но когда люди сражаются на войне... я не знаю... Почему ум думает, что пребывание на передовой необходимо для выживания?
- Цель ума это выживание особи или всего того, чем особь себя считает. Если, например, Джордж начнет считать себя настоящим американцем и смелым человеком, смотри, что получится. Мы спрашиваем Джорджа, кто он такой, и он отвечает, среди прочих вещей, что он настоящий американец и смелый человек. Хочет ли Джордж выжить, будучи предателем? «Никогда!» отвечает Джордж. Хочет ли Джордж быть трусом? «Никогда!» отвечает Джордж. Он отождествляет себя не со своим телом, а со своей страной и своей храбростью. И вот Джордж на передовой с простреленной задницей. Ум работает для выживания того, с чем особь себя отождествляет, как будто это необходимо для выживания самой особи.
 - Хорошо, спасибо.

(Аплодисменты.)

– Некоторые из вас, может, еще помнят старые радиопрограммы Джека Бенни. Джек играл роль страшного скряги. Деньги для него – все. Самая знаменитая шутка из этой программы такая. К Джеку подходит грабитель и говорит: «Деньги или жизнь». Секунд пятнадцать – полное молчание. Наконец Джек говорит "Ну ладно...»

(CMex.)

– В этом случае особь Джека не знает, чем она себя считает – деньгами или телом, и бедный Джек в недоумении. Кто-то может броситься в горящее здание за фамильными драгоценностями, кто-то – за рукописью, над которой работал много лет, кто-то еще – за ребенком. А большинство из нас бросятся оттуда. (Смех) И мы не бросимся обратно за деньгами, драгоценностями, рукописями или, во многих случаях, за супругами и детьми. В этих случаях особь отождествляет свое выживание, главным образом, со своим телом, а не с рукописью или ребенком.

Дело не в том, что один парень смелый, а другой трусливый. Просто в одном случае особь

думает, что она ничто без детей или денег, а в другом – ничто без тела.

Да, Билл?

- Но ты берешь абстрактные вещи вроде страны, храбрости или писательского таланта, и я не понимаю, как особь начинает отождествлять себя с этими абстрактными... т. е. действительно отождествлять свое выживание с этим... с этими вещами.
- Хорошо. Этот вопрос ведет нас к другому важному положению. Можешь сесть, и я отвечу. Спасибо.

(Аплодисменты.)

– Все слышали про эго? Очень беспокойная штука.

Индуисты и буддисты написали тридцать триллионов слов о проблемах эго. Те, кто интересуются восточными религиями, вероятно, пролили немало пота, пытаясь уменьшить свое эго, контролировать свое эго. Они, вероятно, потратили пропасть времени, удивляясь, что за хуйня такая это эго. Однако эго – это очень просто, и когда мы это увидим, мы поймем, почему оно причиняет столько беспокойств. Мы также увидим, почему ум так мучается, пытаясь определить, что такое эго.

Мы называем ЭГО такое положение дел, когда особь начинает отождествлять себя с умом. Смотрите. Особь это маленький квадрат на левой стороне доски. Ум – куча записей – на правой. Особь думает, что она – это ум. Ап! особь становится частью ума, входит в кучу старых записей. Когда это случается, возникает эго.

Посмотрим, какие последствия имеет отождествление с умом. Если ты думаешь, что ты – это твой ум, а целью ума является выживание особи и всего, чем особь себя считает, что тогда автоматически становится целью ума? Ну?

- Выживание эго, предполагает кто-то.
- Отчасти, отчасти.
- Целью становится спасение особи? предполагает другой.
- Нет. Внимание! Откуда только берутся такие жопы? При таких темпах нам придется снять этот отель еще на два дня.
 - Целью становится выживание ума!
- ДА, ДА! кричит тренер. Если целью ума является выживание того, чем особь себя считает, и особь считает себя умом, то целью ума становится СОБСТВЕННОЕ ВЫЖИВАНИЕ.

С этим маленьким поворотом у человеческой особи возникают проблемы. Мы называем проблемами такое положение дел, когда особь включается в ум, «эго».

Теперь целью ума становится выживание самого ума, выживание записей, лент, точек зрения ума, решений ума, мыслей, выводов и верований ума. Теперь ум законно всем этим интересуется. Что он пытается делать для выживания? Он пытается сохранить свою девственность, проигрывать те же самые ленты, доказывать свою правоту.

Вы думаете, что вы сидите здесь и пытаетесь меня понять, понять, что такое ум. ГОВНО! Ваш ум хочет выжить, и он заинтересован только в подтверждении своих лент. Вы знаете, что такое понимание? Ум заставляет вас чувствовать, что вы что-то понимаете, когда он начинает проигрывать одну из своих старых лент. Ох, говорите вы, теперь я понял, что ум — это магнитофон. Это значит, что ум нашел место для этого определения в своей системе верований и может выжить.

Разумеется, когда я начинаю говорить вещи, угрожающие выживанию ума — жжжж — шшшш — бах-бах! ум делает все, чтобы избежать нового материала. Он бежит с тренинга, как мы с вами убежали бы из горящего здания, и с той же целью ВЫЖИВАНИЯ!

Теперь, если цель ума – держать себя в неприкосновенности, чего он заставляет вас искать во внешнем мире?

Да, Билл?

- Он заставляет нас искать другие подобные умы.
- Хорошо. Диана?
- Он заставляет нас искать книги с такими же верованиями.
- Хорошо. Что еще? Что делает ум, чтобы сохранить себя в неприкосновенности? Язон?
- Он всегда пытается себя оправдать.
- Да! Он всегда пытается себя оправдать. Что еще?

Лорен?

- Мне кажется, что ум всегда будет искать поддержки других.
- Хорошо. Другое слово для поддержки?
- Общественное мнение?
- Да. Еще одно слово. Кто?
- Согласие! кричит кто-то.
- -ДА, СОГЛАСИЕ, отвечает тренер, ум всегда ищет согласия. Готов поспорить, что две трети из вас записались на тренинг только после того, как убедили себя, что ЭСТ- это именно то, о чем вы думали многие годы. (Нервный смех.) Сюрприз! (Смех и аплодисменты.) Мы не говорим вам того, что вы всегда думали, и это одна из причин того, что ваши умы так устали.

УМ ХОЧЕТ СОГЛАСИЯ, ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ВЫЖИТЬ. Он хочет подтверждения своих точек зрения, своих решений, своих выводов. Он хочет доказывать свою правоту.

Некоторые из вас, умников, читали своего Ницше, предполагаемого великого философа, одного из величайших. Он написал кучу книг о том, как ум делает все для того, чтобы доминировать, доказать свою правоту. Он был вроде детектива, который вынюхивал, как люди создают религии, чтобы бедные чувствовали себя правыми в своей бедности, как философы создают философии, чтобы доказать, что они правы в своих ощущениях, как писатели пишут книги с тайной целью самооправдания.

Ницшеанская воля к власти имеет мало отношения к марширующим нацистам. Она имеет отношение к тому, что все мировые религии, все философии, все великие книги являются только попытками ума доказать свою правоту, доминировать над другими. Ум не хочет сыра, он хочет проигрывать свои ленты и бегать в четвертый тоннель...

все умы, включая и ум Ницше...

* * *

– Ну ладно, – говорит Мишель много позднее, потратив полчаса на объяснения Лестеру последствий отождествления себя с умом, – давайте мы подведем итог и двинемся дальше.

Мишель показывает на доску, на которой записаны основные положения: ум — это линейная организация мультисенсорных тотальных записей последовательных элементов настоящего. Его целью, его запроектированной функцией является выживание, выживание особи и всего, чем особь себя считает. Когда особь отождествляет себя со своим умом, мы называем такое положение дел «эго» — целью ума становится выживание самого ума. Для выживания ум пытается сохранить себя в неприкосновенности, ищет согласия и избегает несогласия. Он хочет доминировать и избегает быть зависимым, он хочет оправдать свои точки зрения, выводы, решения и избегает критики. Он хочет быть правым. Смысл всего перечисленного — это непрекращающиеся усилия ума доказать свою правоту.

– Хорошо. Следующий вопрос, на который мы должны ответить: «Как сделан ум?» Я изобразил ум как одну большую кучу лент, но сейчас мы пересмотрим эту модель и определим, принадлежат ли все ленты к одной категории, или их больше, чем одна.

На простейшем уровне мы открываем, что существуют две основные кучи лент. Каждое записанное событие (каждая лента) либо существенно, либо несущественно для выживания. Помните, что запрограммированная функция ума — это выживание, и любая запись, которая необходима для его выживания, для него бесконечно важнее, чем, скажем, дата открытия Америки. Я не говорю, что вы лучше помните эти события, я говорю, что любая лента, содержащая данные, необходимые с точки зрения ума для его выживания, попадает в другую категорию, чем лента, не содержащая таких данных. Если ум думает, что эта лента необходима для его выживания, он будет проигрывать ее всегда, когда думает, что он в опасности. Какие бы внешние события ни заставляли его думать, что он в опасности, он будет проигрывать эту ленту.

Значит, есть две основные кучи записей. Одну кучу мы называем «Необходимая для выживания», — Мишель рисует на доске две кучи, — другую — «Не необходимая для выживания». Теперь записи из «Необходимой для выживания» кучи можно разделить на три категории, в зависимости от того, какой тип переживаний выживания на них записан.

Основная угроза для выживания, записанная в «необходимой для выживания» куче,

состоит из переживаний, включающих боль, часто удар, относительную бессознательность, плюс, разумеется, угрозу для выживания. Под относительной бессознательностью я имею в виду все, начиная от полной бессознательности, как во сне, до полусознательности, переживаемой, например, при сильной боли или местной анестезии.

Мы называем такие переживания переживаниями номер один. Они включают боль, часто удар, относительную бессознательность и угрозу для выживания.

Вот например. Маленькой Джоан четыре года. Она играет в парке со своим братом Джимом семи лет и матерью. Здесь также их собака, спаниель Горацио. Когда они собираются уходить, брат Джоан Джим внезапно хватает ее игрушечную лодку и бежит вниз по лестнице. Джоан бежит за ним и плачет. Спаниель Горацио бежит за ней и лает. Собака бросается Джоан под ноги, она падает с лестницы, разбивает колени, обдирает локти и ударяется головой о последнюю ступеньку.

Джоан теряет сознание и получает полное переживание номер один: боль, удар, относительная бессознательность и угроза для выживания.

Когда Джоан падает, ее мать оборачивается и кричит: «Джоан, Джоан!» Собака лает.

Джоан приходит в сознание: она лежит на траве, ее мать наклонилась над ней, солнце отражается в очках матери, собака лижет лицо Джоан, и брат Джим повторяет: «Ничего страшного, ничего страшного».

Мать берет девочку на руки и велит Джиму отдать ей лодку. По дороге домой Джоан прижимает к себе лодку. У девочки болит голова, ее тошнит. Мать приносит дочь домой, укладывает в постель, дает ей конфету и говорит, что все хорошо. Джоан засыпает и просыпается через час в полном сознании. Она чувствует себя хорошо.

Конец переживания номер один. Кто-нибудь может привести пример другого переживания номер один? Чак?

- Ребенка сбивает машина.
- Точно. Ребенка сбивает машина. Угроза для выживания Боль. Удар. Разумеется, потеря сознания. Еще?

Рикардо?

- Падение с дерева.
- Прекрасно. Хороший пример. На высоте двадцати футов ветка обламывается, и мальчик падает. Угроза для выживания, затем боль, затем относительная бессознательность. Прекрасно. Еще? Фрэд?
- Мне было шесть лет. Когда я ехал на велосипеде, сзади загудел большой грузовик. Я обернулся и подумал, что он сейчас меня собьет, испугался, потерял управление и врезался в дерево. Это было переживание номер один?
 - Было больно?
 - Да.
- И если у тебя перехватило дыхание, то была, вероятно, и относительная бессознательность, верно?
 - Да, я словно проснулся, когда увидел, как солнце просвечивает сквозь листву.
 - Прекрасно, Фрэд, у тебя было грандиозное переживание номер один. Спасибо.

(Аплодисменты.)

- Теперь скажите мне все, какое самое раннее переживание номер один?
- Когда ребенка роняют, кричит кто-то.
- Роды, раздается несколько голосов.
- Да, РОДЫ! Ты лежишь, как в раю, целый день ешь, прекрасная температура, все звуки приглушены лучшее место во Вселенной, не нужно даже дышать. И вдруг!

Начинается землетрясение. Ебаное землетрясение. Стенки Вселенной начинают толкать тебя вниз — вниз — вниз, в невообразимо узкий проход. Парень, который изобрел этот проход, явно никогда сам его не испытывал. Твою голову сжимают — сжимают — сжимают, и затем какая-то жопа в белом халате хватает тебя за голову руками или щипцами и вытаскивает на арктический холод. Тот же дурак в белом халате начинает бить тебя по заду, ты начинаешь дышать, плакать и слышишь, как стонет твоя мать. Затем кто-то делает тебе чик-чик около живота, и ты на всю жизнь остаешься с пупком. А если ты мальчик, то эти садисты делают тебе

чик-чик и чуть пониже. Короче, я думаю, можно сказать, что роды переживаются, как угроза для выживания. Они включают боль, удар и явно происходят в состоянии относительной бессознательности. Каждый ебаный человек начинает жизнь с королевского переживания номер один...

Хорошо, всем ясно, что такое переживание номер один? Хорошо. Посмотрим теперь, что Вернер называет переживанием номер два. При таком переживании ум переживает внезапную травмирующую утрату, сопровождающуюся сильными эмоциями, обычно негативными.

Простейший пример — это внезапная смерть отца, матери или брата. Для ребенка любая смерть внезапна и неожиданна. Если эта утрата связывается умом с переживанием номер один, она рассматривается человеком как важная, хотя другим может показаться тривиальной.

Вот пример. Джоан семь лет, она идет в школу. Она внимательно переходит улицу и вдруг слышит гудки и визг тормозов. Она оборачивается и видит, что ее собаку Горацио сбила машина. Горацио ползет к ней несколько футов и издыхает в канаве рядом с консервной банкой.

Заметьте, что здесь нет ни боли, ни угрозы для ее выживания. Это не переживание номер один.

Ее собака внезапно превратилась из веселого спаниеля в расплющенный кровавый труп. Это травмирующая внезапная утрата, особенно потому, что ум ассоциирует собаку с выживанием из ранних переживаний; Вспомните, Горацио лизал ей лицо, после того как она упала с лестницы, и это ассоциируется ее умом с выживанием после падения. Джоан плачет, бросается к Горацио, протягивает к нему руки и пачкается в крови. Она начинает плакать истерически. Выбегает ее мать и кричит: «Джоан, Джоан!», – берет девочку на руки, уносит от мертвой собаки, дает ей сладкого, укладывает и велит отдохнуть.

Джоан полчаса плачет и засыпает. Конец классического переживания номер два. Вопросы есть?

Кто может предложить другое переживание номер два? Боб?

- Если Джоан потеряла свою лодку, скажем, она утонула в пруду, будет это переживанием номер два?
- Может быть, Боб, отвечает тренер и идет к своему термосу, или это может быть переживанием номер три. Переживание номер три это просто любое переживание, которое ум ассоциирует либо с переживанием номер один, либо номер два. Лодка явно ассоциируется умом Джоан ее выживанием. Вспомните, она прижимала ее к себе по дороге домой после падения. Предположим теперь, что она на пруду начинает спорить с братом, злится, и он ее толкает. Джоан начинает плакать, а он говорит:

Ничего страшного. Тут она замечает исчезновение лодки. Травмирующая утрата и сильные эмоции создают переживание номер два. Исаак?

- Ты говоришь, что переживание номер три это такое, которое ассоциируется с переживанием номер один или два?
 - Да.
- Значит ли это, что вид человека в белом халате может быть переживанием номер три? Ну, после родов?
- Точно, Исаак. Ты понял. Что еще может включить переживание номер три у любого человека, родившегося обычным путем? Все должны знать.
 - Медсестры.
 - Хорошо. Что еще?
 - Хирургические перчатки.
 - Правильно.
 - Лампы.
 - Да, даже лампы. Что еще?
 - Женские стоны.
 - Грандиозно!
 - Щипцы.
 - Хорошо.
 - Руки врача.

- Правильно. Что еще?
- Шлепки.
- Шлепки, да.
- Тяжелое дыхание.
- Да, тяжелое дыхание. Хорошо.
- Отрезание члена.

(Cmex.)

– Это верно, – говорит тренер, улыбаясь, – когда бы мужчине ни отрезали член, он всегда чувствует угрозу для выживания.

(Cmex.)

- Цвет стен.
- Прекрасно. Хорошо, вы ухватили идею. Обычно переживание номер три работает примерно так: скажем, Джоан теперь девятнадцать лет, и за ней ухаживают мужчины. Однажды она едет на пикник с Вальтером, своим фаворитом. Он сильный и мрачный, хотя и носит очки.

После хорошей закуски они ложатся в траву и начинают обниматься. Вальтер сжимает ее слишком сильно, и она охает. Вальтер говорит: «Ничего страшного», и в этот момент солнце отражается в его очках.

Джоан лежит в траве, ей больно, солнце отражается в очках, и мужской голос: «Ничего страшного». Она внезапно чувствует головную боль и тошноту. Она уходит.

Переживание номер три. Боб?

- Я не совсем понимаю, как в таких случаях работает ум. Голова Джоан заболела из-за того, что она болела тогда, после падения?
- Правильно, Боб. Ум имеет специальную собственную логику. Логика ума такова:
 каждый элемент данного события равен другому элементу, кроме некоторых случаев.
 Предположим, что событие «падение с лестницы»

состоит, скажем, из двадцати основных элементов. По логике ума, A равно B равно Γ равно A... A...

 $P\dots C\dots T$, кроме некоторых случаев. У Джоан на пикнике с Вальтером произошло то, что T – трава, C – солнце, H слова Вальтера вызвали ассоциации, что ничего не случилось, а E – боль стимулировала ее переживание и вызвала E – головную боль и E – рвоту. В другой раз аналогичная ситуация в траве могла бы стимулировать у нее желание заплакать или потребность съесть конфету.

Она могла бы также захотеть, чтобы Вальтер полизал ей лицо. (Смех.) Не смейтесь. Так работает ум. Джоан может выйти за Вальтера замуж из-за того, что ей по некоторым причинам нравится, как он ее лижет. (Смех.) В действительности, конечно, она выходит замуж за Горацио. (Смех.) Не смейтесь. Сколькие из вас состоят в браке с собаками? (Смех.) Да, Роберт?

- Но если тебя послушать, говорит Роберт, то кажется, что у нас нет никакого контроля за своими мыслями. Как насчет свободы воли? Как насчет принятия решения?
- Хорошо, Роберт. Чтобы ответить на твой вопрос, я попрошу тебя проделать небольшой эксперимент. Хочешь ли ты прямо сейчас проделать небольшой эксперимент?
 - Конечно, говорит Роберт.
- Прекрасно. Я хочу, чтобы ты поднял руку и держал ее горизонтально на уровне лица. Хорошо? Я сейчас начну громко считать до трех, и когда я скажу «три», я хочу, чтобы ты посмотрел на свое переживание и решил, поднять или опустить руку. Вопросы есть? Прекрасно, подними руку и держи ее на уровне лица. Хорошо. Один...

два... три...

Роберт секунды две колеблется, затем его рука падает.

– Хорошо. Чтобы быть уверенным, что ты действительно пережил происходящее в твоем уме, я хочу, чтобы ты сделал это еще раз. Подними руку и держи ее на уровне лица. Запомни: посмотри на свое переживание и выбери, поднять или опустить руку. Один... два... три...

Снова Роберт несколько секунд стоит неподвижно, затем его рука-падает.

- Хорошо. Что случилось? спрашивает Мишель.
- В первый раз после того, как ты сказал «один, два, три», ничего не случилось. Ни мыслей, ни чувств, ни движений. Тогда я подумал, что нужно что-то сделать. Я решил опустить

руку и опустил.

- Хорошо, Роберт. Я хочу только, чтобы ты разъяснил нам свое переживание. Сначала никаких мыслей не было, верно?
 - Полная пустота.
 - Что потом?
 - Я подумал, что должен что-то сделать...
 - Стоп! Какая именно была мысль?
 - Я должен что-то сделать. Такая и была.
 - Она возникла в сознании?
 - Да.
 - Хорошо. Что потом?
 - Потом пришла мысль, что я опущу руку, и рука опустилась.
 - Что случилось во второй раз?
- Второй раз был странным. До того, как ты сказал «три», я решил, что подниму руку, так как первый раз опустил. Ты сказал «один, два, три», и секунду ничего не происходило. Тогда я сказал себе: «Я не хочу поднимать». Еще несколько секунд ничего. Я подумал, что все равно подниму. Прошло две секунды и проклятая рука опустилась!..

(Cmex.)

– Хорошо, Роберт. Ты спрашивал о контроле над мыслями и принятием решений. Ты получил ответ?

Роберт смотрит на Мишеля и качает головой.

- У меня, может, и нет особого контроля, но... но я должен иметь хоть... какую-нибудь свободу выбора.
- Да, говорит Мишель, в конце дня мы рассмот– рим проблему выбора, и тебе станет совершенно ясно, что ты можешь выбрать.
 - Хорошо, спасибо. (Аплодисменты.)
 - Давай, Язон.
- Слушай, мне все это очень нравится, но меня раздражает... мне кажется, что вы украли большую часть этих идей с лентами из сайентологии.
- Я понял, Язон. Человек шесть думают, что мы украли значительную часть Дзэна, человек одиннадцать что мы ограбили гештальттерапию, а двое знают, что мы позаимствовали что-то из Silveed Mind Control. Назовите еще что-нибудь Вернер и это украдет. (Смех) Александр Грехем Белл украл все, из чего он сделал телефон, однако в целом изобрел нечто совершенно новое. У тебя есть вопросы по анатомии ума?
- В сайентологии, которую я изучал шесть лет, Рон Хаббард демонстрирует, что наши умы наполнены этими переживаниями номер один и номер два. В сайентологии они называются эннграммами. Процесс правды замечательно помогает освободиться от эннграмм. Сайентология полностью соотносится с этой анатомией ума.
 - Откуда ты знаешь? Мы, может быть, сделали еще только половину.
- Ну хорошо, говорит Язон, пока согласен. Я хочу задать тот же вопрос, который я имею к сайентологии. Перед перерывом ты привел пример с тем, как Джоан расстраивается, лежа в траве с приятелем. Потом ты сказал, что все расстройства в действительности проистекают из переживаний номер один и номер два.
 - Нет. Я сказал, что они проистекают исключительно из переживаний номер один.
- Хорошо, пусть из переживаний номер один. Ты хочешь сказать, что если я вижу человека, погибшего в автомобильной катастрофе, и расстраиваюсь, то в действительности расстраиваюсь из-за чего-то в своем прошлом?
 - Разумеется.
 - Всегда?
- Абсолютно. Подумаешь, кого-то переехали. Вы пять ебаных лет смотрели, как бомбят вьетнамских детей.

Кто из вас расстраивался? (Поднимаются несколько рук)

Вот видите. Смерть других людей не является сама по себе угрозой для выживания. Сама по себе она вас не расстраивает.

- Ты хочешь сказать, что когда мы, скажем, спорим со своими женами и из-за этого расстраиваемся, то это включается какое-то прошлое переживание номер один?
- КОНЕЧНО! Чего расстраиваться, если болтаешь с женщиной? Ты можешь поспорить с какой-то женщиной о радикальном феминизме и совершенно не расстроиться. И расстроиться, поспорив с женой. Все очень просто:

твоя жена – это в действительности твоя собака. (Смех.)

Скорее, конечно, твоя жена – это твоя мать. И можешь быть уверен, будь ты проклят, что твоя мать участвует уж по крайней мере в одном твоем грандиозном переживании номер один.

- Ты имеешь в виду, что любое расстройство это проигрывание ленты с каким-то прежним расстройством?
- С каким-то переживанием номер один. Правильно. Посмотри, какие глупые тривиальные вещи нас расстраивают. Я на вас кричу. Большинство из вас это не беспокоит. Но многие немного расстраиваются каждый раз, когда я кричу. Почему? Потому что отец или мать кричали во время какого-то прошлого травмирующего переживания номер один. Вы помните, как в прошлый уик-энд женщина жаловалась на крик Дона, и он свел это к тому, что ее отец кричал на ее мать? Вас расстраивает совсем не то, что вы думаете. Кто-то расстраивается, попав в дорожную пробку, а кто-то засыпает. Одна женщина при виде крови падает в обморок, а другая тайно хочет ее выпить. Одни боятся змей, другие нет. Единственная вещь, которая действительно расстраивает, это угроза для выживания. Все ваши расстройства вытекают из прошлых угроз для выживания, связанных с болью и относительной бессознательностью... Что-нибудь еще? Хорошо.

(Аплодисменты.) Ричард?

- В книге про ЭСТ, которую я читал, говорит дантист Ричард, говорилось, что четвертый день тренинга состоит из интеллектуального анализа ума, который приходит к тому, что ум в основном машина. Мне кажется...
 - Ну, ты читал книгу про ЭСТ? спрашивает Мишель, переходя на край платформы.
- Да. Это была хорошая книга, с большим количеством содержательной критики, особенно по поводу ЭСТовского анализа ума. Эта книга вызвала у меня интерес к тренингу. В ней говорилось...
- Ричард, мягко прерывает тренер, ты читал книгу про ЭСТ. Многие другие тоже читали. Три четверти присутствующих читали статьи про ЭСТ. Грандиозно! Но этот тренинг переживание, а не книга. Если бы Вернер думал, что можно то же самое сделать с помощью книги, он бы так и сделал. Он бы сидел дома или развлекался, вместо того чтобы работать по восемнадцать часов в сутки. Ты прочитал книгу и знаешь все ответы. Грандиозно!

ЭСТ не дает никаких ответов. Ты прочитал книгу и знаешь критику ЭСТовских интеллектуальных верований. У ЭСТа нет никаких верований. Ты прочитал книгу и знаешь все, что я скажу, раньше, чем я сказал. Грандиозно!

Все это не имеет никакого значения, будь ты проклят. Мы могли бы перед тренингом дать вам, туркам, прочитать весь печатный текст тренинга. И что бы случилось? Случилось бы то, что уже случилось. Здесь нет ни идей, ни ответов. ЭТО ПЕРЕЖИВАНИЕ! ЭТО ПЕРЕЖИВАНИЕ СЕЙЧАС И ЗДЕСЬ, В ЭТОМ ЗАЛЕ! Вернер однажды сказал, что тренер мог бы четыре дня читать телефонную книгу, а ученики все равно получили бы это. В этом зале с этими людьми ты ПЕРЕЖИВАЕШЬ и получаешь, что получил!

Тренинг – в этом.

Когда ты начинаешь говорить про то, что прочитал в книге, ты пытаешься перестать быть в этом зале. Ты пытаешься найти тренинг, про который прочитал в книге. Прекрасно, прекрасно. Но зачем тогда платить двести пятьдесят долларов за тренинг, который, как ты думаешь, ты уже знаешь из книги? Довольно глупо. Я хочу, чтобы ты был сейчас и здесь на ЭТОМ тренинге. Я хочу, чтобы ты пережил свое переживание, а не какого-то автора.

Понял?

- Да, я понимаю, говорит Ричард, нахмурившись, значит, я должен подавить критическое отношение, почерпнутое из этой книги?
- Нет! Переживай его. Бери, что получишь. Но только не сиди со своей книгой в серебряной коробочке, всякий раз вынимая ее и проверяя правильность этого тренинга. (Смех.)

Выдвигай возражения, задавай вопросы, если ты уверен, что они твои.

- Хорошо, говорит Ричард, могу я задать вопрос?
- Да, если он твой. Давай.
- У меня есть чувство, что ты уходишь от реальности. Что случилось со всеми творческими аспектами ума?

Где воображение, художественное творчество, оригинальное мышление, решение проблем? Куда все это делось?

– Спасибо, Ричард. Это хороший вопрос. Левая куча, содержащая только записи, которые ум считает необходимыми для выживания, действует исключительно как стимул – ответ, стимул – ответ, исключительно на логике идентичности. Эта куча действует совершенно механически, совершенно механически, как полный кретин.

Пусть, предположим, заяц пасется в траве, слышит пение птицы, хруст ветки и вдруг чувствует острую боль в плече и слышит громкое «бах». Заяц удирает, как черт. Так ум работает на выживание. Все равно всему, за некоторыми исключениями. Значит, творческие способности человека могут существовать в одном из двух мест – или в другой куче записей, или в пространстве, которое освобождается, когда записи стираются при полном переживании.

Например, Джон беспокоился, что если он при полном переживании переживаний сотрет запись, содержащую путь из отеля домой, то он потеряется. Это не так.

Мы знаем, что если он полностью переживет свои переживания, связанные с дорогой домой, он все равно сможет добраться до дома. В свободном пространстве, созданном стиранием записи, проблема дороги домой будет решена, как кажется, из ничего.

Ричард несколько секунд стоит молча. Тренер смотрит на него.

- Но что ее решает? Мне кажется, что сказать, что что-то возникает из ничего, это не объяснение.
- Нет, не объяснение, говорит Мишель, любое объяснение, которое я мог бы дать, должно было бы соответствовать твоим умственным требованиям. Чем бы ни было это «ничто» это явно не ум.
 - Но что такое воображение? Творчество? Откуда они приходят?
 - Они никогда не уходили. Они всегда там были.
 - Я не понимаю.
- Ну и прекрасно, Ричард. Помни, что если твой ум чувствует, что он что-то понимает, это, вероятно, значит, что он проигрывает одну из своих лент. Спасибо. Да, Рональд?

(Аплодисменты Ричарду.)

- Могут ли записи из необходимой для выживания кучи быть стерты, как и другие?
- Конечно! Любое полностью пережитое переживание исчезает. В процессе правды вы воссоздали свои переживания, и они в некоторых случаях исчезли.

Расстройства в настоящем — это неизбежно переживания номер три: случается нечто, что включает переживания номер один или номер два, точнее — номер один. Чтобы избавиться от этих расстройств, мы должны либо уничтожить переживания номер один, либо связь между ними и стимулами настоящего.

- Значит, теоретически можно пережить все свои записи и стать пустым пространством?
- Теоретически да. Но позднее мы увидим, что существуют определенные барьеры, которые делают это невозможным...

* * *

- Эльза, не окажешь ли ты мне услугу? Не хочешь ли ты поделиться со мной и другими учениками тем, что придет к тебе, когда я буду задавать тебе вопросы? Не будет никаких фокусов и ничего неприятного.
 - Хорошо, говорит Эльза.
 - Иди сюда и садись на стул.

Эльза – хорошо одетая, невысокая хорошенькая женщина выходит на сцену и садится на один из двух стульев.

– Прекрасно. Закрой глаза и войди в свое пространство... Хорошо. Через секунду я назову тебе дату, и я хочу, чтобы ты поделилась с нами всем, что придет к тебе. Любыми образами, словами или чувствами. Ты поняла?

- Ага, отвечает Эльза.
- Хорошо. 1807 год.

Эльза молчит секунд десять.

- Я... вижу корабли. Я... я в маленькой шлюпке, отплывающей от одного из кораблей... он горит.
 - Прекрасно. Что еще?
 - Со мной... еще двое мужчин. У меня ранена рука.

Она горит. Трудно держать левое весло. Вода на дне шлюпки холодит ноги...

- Что с кораблями?
- Мы уплываем оттуда, и я вижу, как какие-то люди бегают по корме горящего корабля. Мне кажется, что сзади меня лежит раненый...
 - Прекрасно. Что-нибудь еще?
 - Да, говорит Эльза, улыбаясь, я хочу в туалет.
 - Ты или ты в лодке?
 - Та, которая в лодке. Я в порядке.
 - Спасибо, Эльза. (Аплодисменты.)
- Хорошо. Смотрите. Что все это значит? Эльза это перевоплощение английского моряка девятнадцатого века? Этого узнать нельзя. У нее разыгралось воображение, и она пересказала историческую книгу? Этого узнать нельзя. Если она взяла все это из исторических книг, то что такое для Эльзы исторические книги, как не записи? Или в ее куче записей содержатся события не только ее жизни, но также и жизней других людей прошлого?

Снова этого узнать нельзя. Это только возможность. Тем не менее в любом случае это запись из ума Эльзы. Всё запись.

Ничего нового. Ничего удивительного. Я говорю только, что возможно, только возможно, что Эльза, как и любой другой, носит в себе записи, сделанные еще до ее рождения. Даже если это и воображение, вы должны признать, что большинство людей начинают немедленно создавать определенные события, как только их ум получает какую-то дату.

Древние индийские йоги заявляли, что проследили эти воспоминания на триста пятьдесят триллионов лет назад. Дальше ничего нет. Можете верить или не верить, это неважно. Это только одно из явлений, которое должно заставить ваш ум понять, как мало он знает...

* * *

– Мы приближаемся к концу анатомии ума, и я хочу, чтобы вы все были внимательны.

Ум — это линейная организация мультисенсорных тотальных записей последовательных моментов настоящего. Его целью является выживание особи или всего, что особь отождествляет со своим выживанием. Поскольку особь неизбежно отождествляет себя с умом, целью ума является выживание ума — выживание записей, точек зрения, решений, верований, правоты ума. Поэтому ум всегда ищет согласия и избегает несогласия, всегда хочет быть правым и избегает быть неправым, хочет доминировать и избегает быть зависимым, хочет самооправдания и избегает критики.

Конструкция ума предполагает две кучи. Одна содержит записи переживаний, необходимых для выживания, другая содержит записи, не необходимые для выживания. Переживания из первой кучи делятся на три класса. Номер один — это переживания, включающие боль, угрозу для выживания и относительную бессознательность. Номер два — это переживания утраты или травмирующей утраты, ассоциирующейся с переживаниями номер один и включающие сильные эмоции. Номер три это переживания, запускающиеся важными элементами переживаний номер один и номер два.

Вторая куча записей содержит переживания, не необходимые для выживания. Такие

переживания могут быть у ребенка, когда он играет в игрушки или гуляет, и ничто в окружающей среде не делает это переживанием номер три.

Логикой ума является иллогическая идентичность.

Для ума А равно Б равно В равно Г, кроме некоторых случаев. Ум — это ассоциативная машина, которая ассоциирует все вещи и происшествия внутри события. Поэтому наша Джоан может ассоциировать лизание лица собакой либо с удовольствием от возвращения в сознание после падения, либо с болью. Мы никогда не знаем, какую идентификацию сделает ум. Последний вопрос, на который мы должны ответить: каковы размеры ума? Каковы относительные размеры двух куч лент? Займемся этим вопросом.

Слева находится куча записей переживаний, которые ум фиксирует как необходимые для выживания. Справа находится куча записей переживаний, которые ум записывает как ненеобходимые для выживания.

Теперь для определенности возьмем воображаемое человеческое существо с рождения. Не раньше. Мы знаем, что существует вероятность того, что особь наследует записи за несколько триллионов лет, многие из которых могут содержать переживания номер один. Мы игнорируем эту возможность. Мы также знаем, что в период беременности женщина может упасть или отравиться и, таким образом, создать переживание номер один еще не родившемуся ребенку. Все это нам известно, но для простоты анализа мы предполагаем отсутствие переживания номер один до рождения. Поэтому начнем с рождения. В необходимой для выживания куче записей возникает стопка записей родов. Прекрасно. Затем человек, вероятно, проживает несколько спокойных дней или недель. В его куче записей появляется стопка записей не необходимых для выживания. И вдруг ребенка роняют. С высоты всего пары футов, но бедное дитя несколько секунд чувствует, что игра окончена. Психологи говорят, что до года дети находятся большую часть времени в полусознательном состоянии, поэтому можно быть уверенным, что легкие толчки и падения создают переживания номер один. Предположим, остаток первого года жизни не дал человеку других переживаний номер один. Были ли у человека на первом году жизни переживания номер два или три? Джек?

- Конечно, были. Даже то, что ребенка берут на руки, как при родах, может включить переживания номер три.
- Хорошо. Конечно, в течение первого года жизни определенно будут переживания номер три. Да, Донна?
 - Если Джоан выносят на холодный воздух, может это быть переживанием номер три?
- Конечно, может быть... Теперь я хочу, чтобы вы все обдумали такой вопрос: какой примерно процент записи первого года жизни Джоан, относящиеся к категории один, два и три, составят в общем объеме записей, не необходимых для выживания? Обдумайте этот вопрос и дайте правдоподобную оценку. Дженифер?
- Ты имеешь в виду, какой процент ее переживаний будет ассоциироваться с переживаниями номер один?
- Да. Или с переживаниями номер два. Я хочу, чтобы все обдумали этот вопрос и предположили процент.

Хорошо. Давайте посмотрим. У кого готов ответ? Боб?

- Двадцать пять процентов.
- Прекрасно. Двадцать пять процентов. Лесли?
- Я бы сказал, только около пяти процентов.
- Хорошо. Элания?
- Двадцать процентов.
- Прекрасно. Ричард?
- Сто проклятых процентов.

(Нервный смех.)

- Хорошо. Донна?
- Пятьдесят процентов.
- Хорошо. Сильвия?
- Десять процентов.
- Хорошо, ладно, заключает Мишель, давайте предположим, что самый низкий из

предложенных вариантов процент – пять процентов – является правдоподобным. Не будем считать это правдой. Это просто самая низкая оценка из предложенных. Итак, в течение первого года жизни пять процентов всех переживаний ребенка записываются в куче переживаний, необходимых для выживания. Посмотрим теперь что происходит между первым и четвертым годами жизни Джоан. Предположим, что у нее довольно хорошая жизнь, и единственные новые переживания номер один – это, скажем, происшествие с ней, когда она катается на велосипеде или ее падение с лестницы. У большинства детей таких случаев больше, но у Джоан пусть будет только один. У нее, конечно, будет и несколько новых переживаний номер два – утрат с сильными эмоциями, утрат, ассоциирующихся с переживаниями номер один. У нее также будет и несколько новых переживаний номер три. В конце концов у Джоан есть по крайней мере три переживания номер один, что дает целую кучу стимулов, которые могут включить переживания номер три. Она также имеет несколько переживаний номер два, что дает дополнительные стимулы для включения переживаний номер три. Утрата велосипеда, собаки, лодки, брата или матери может быть переживанием номер два. Поэтому любое событие, содержащее элементы, присутствовавшие в событии утраты собаки, лодки или матери – вроде консервной банки в канаве рядом с мертвой собакой – может стать событием номер три.

Ясно?

ПРОСНИТЕСЬ ВАШИ УМЫ-ПЫТАЮТСЯ ВАС УСЫПИТЬ!.. Ясно? Хорошо. Какой процент переживаний в возрасте от одного до четырех лет будет переживаниями номер один, два или три? Задайте себе этот вопрос.

На некоторое время наступает тишина. Наконец поднимаются несколько рук.

- Да, Джуди? говорит Мишель.
- Я бы сказала, что теперь процентов пятьдесят.
- Пятьдесят процентов. Хорошо. Джесси?
- Мне кажется, что чем старше становится Джоан, тем больше ее переживаний становятся переживаниями один, два или три.
 - Хорошо. Это верно. Какой процент в возрасте от одного до четырех ты предполагаешь?
 - Я не знаю. Большой.
 - Какой?
 - Восемьдесят?
 - Прекрасно. Восемьдесят. Тэд?
 - Двадцать пять процентов.
 - Спасибо. Дик?
 - Я чувствую, что около ста процентов, но это значит...
 - Прекрасно. Сто процентов. Кто еще?

Наступает тишина. Поднятых рук больше нет.

– Хорошо. Минимальная цифра – это двадцать пять процентов. Посмотрим, что это значит для Джоан на следующие два или три года. Во-первых, возможно ли, чтобы пятый год ее жизни дал меньше, чем двадцать пять процентов?

Несколько приглушенных «нет». Хотя некоторые ученики, как кажется, совершенно утратили нить спора, большинство слушают внимательно. Многие подавлены, так как с неудовольствием чувствуют, куда клонит тренер.

- Нет, - соглашается Мишель, - процент переживаний номер один, два и три, процент записей, которые ум считает необходимыми для выживания, процент записей, которые функционируют исключительно по механическому принципу идентичности, должен постоянно возрастать. После рождения, например, есть сто различных стимулов, которые могут включить переживания номер один, два и три. Если к концу первого года их, скажем, тысяча, а через четыре года – сорок тысяч, то число переживаний, которые могут не оказаться переживаниями номер один, два и три, становится все меньше и меньше, а процент переживаний номер один, два и три— все больше и больше. В действительности, взяв самый низкий процент – пять процентов за первый год (что игнорирует возможность переживаний номер один, два и три до зачатия и в период беременности), мы видим, что за три года процент увеличивается в пять раз – до двадцати пяти процентов. В следующие три года рост будет происходить по крайней мере с той же скоростью, и это означает (пятью двадцать пять равно сто двадцать пять), что к семи

годам все переживания Джоан будут записаны в «необходимой для выживания» куче.

Мишель делает паузу, смотрит на учеников, на доску, снова на учеников со странно мягким отрешенным выражением лица. В зале полная тишина.

-В этом анализе есть только одна неточность, - говорит он, нахмурившись, - мы недооценили идиотскую логику ума. После рождения, королевского переживания номер один, у ребенка есть по крайней мере сотня стимулов, способных запустить переживания номер один, два или три. Но в силу логики идентичности каждый из этих стимулов немедленно ассоциируется в уме ребенка со всем остальным, что имеет к нему отношение. Руки врача ассоциируются с руками мужчины, руки мужчины ассоциируются с мужчинами, мужчины ассоциируются с людьми вообще. Зеленый цвет больничных стен ассоциируется с зеленым цветом травы и деревьев. Больничные стены ассоциируются со стенами вообще, стены вообще - со всеми поверхностями т. д.

Если мы честно посмотрим на то, что происходит с момента рождения, мы увидим, что все, что ребенок переживает, ассоциируется с болью, угрозой для выживания и относительной бессознательностью. Все, что ребенок переживает с момента рождения, является по крайней мере переживанием номер три, и таким образом, все записи ребенка попадут в «необходимую для выживания» кучу. Все его поведение будет механическим ответом на стимул.

Мишель сидит на стуле, слегка наклонившись вперед, с абсолютно нейтральным выражением лица.

Он говорит теперь гораздо медленнее, делая длинные паузы между предложениями. Большинство учеников слушают со смущением, недоверием и подавленностью.

- С момента рождения мы попадаем под влияние механического ума. С момента рождения все — только стимул — ответ, стимул — ответ, стимул — ответ. Механический ум использует свою логику идентичностей в своих кретинических усилиях выжить. С момента рождения мы полностью попадаем под влияние машинного ума... стимул — ответ, стимул — ответ, стимул ответ, стимул ответ...

Все вы недавно видели, что, когда Роберт пытался решить, поднять или опустить руку, рука просто оказывалась поднятой или опущенной, или решение каким-то образом оказывалось у него в голове... Все механично...

Контроля нет... Все механично... Стимул – ответ, стимул – ответ, стимул – ответ...

Мишель делает длинную паузу и нейтрально оглядывает аудиторию. В зале глубокая тишина. Большинство учеников смотрит мрачно.

– Вы – машины, – беззаботно говорит он через некоторое время, – вы никогда не были ничем, кроме машин...

Тренер снова делает паузу, глядя на зал с полным безразличием.

– Ваши жизни полностью механичны... Только стимул – ответ, стимул – ответ, стимул – ответ...

Ваши жизни бессмысленны... У машин нет смысла...

У машин нет целей... идеалов... морали... смысла... Машины просто ползут... механически... пытаясь выжить...

они рассыпают искры... выбрасывают вонючий выхлоп...

но они абсолютно бессмысленны...

Кто-то из учеников тихо плачет. Большинство сидит неподвижно. На лицах протест или депрессия.

– Вы – машины... Вы никогда не были ничем другим... Контроля нет... У вас никогда не было никакого контроля... Все ваши трагедии – это проигрывание ваших лент...

Мишель берет с подставки свой термос и пьет.

– Все ваши драматические переживания, – продолжает он, облизывая губы, – это только проигрывание в вашем машинном уме каких-то старых угроз для выживания. Все-это только стимул – ответ, стимул – ответ, стимул – ответ...

Вы потратили всю свою жизнь на попытки найти лазейку и не признавать, что вы – машины. Потратили всю жизнь, пытаясь не признавать того, что есть... Вы были машинами до тренинга... Вы остались машинами после тренинга... Никаких перемен... Двести пятьдесят долларов ни за что... (Кто-то тихо смеется.) Вы – машины...

Заметьте, что ваши умы сопротивляются. Ваши умы подкидывают вам мысли вроде «Это слишком абстрактно» или «Это бессмысленно»... Вы знаете, что вы свободны потому, что через ваши умы механически проскакивает мысль «Я свободен». За ней механически следует другая «Да, верно, я свободен»...

Кто-то громко смеется, но Мишель, кажется, не замечает этого.

– Все вы сидите и говорите себе: «Это еще один трюк тренера... Через несколько минут он все переиграет и скажет нам, что мы не машины. Мы сделаем несколько простых ЭСТовских процессов и станем лучше».

Трое коротко посмеиваются, один громко смеется.

- Это не трюк, - говорит Мишель, снова отхлебывая из термоса, - я ничего не переиграю... Это все...

Еще несколько учеников начинают тихо смеяться.

Кто-то продолжает плакать.

– Ничего больше не будет... Вы – машины...

Короткая волна смеха пробегает по залу.

– Каждая мысль, которая возникает сейчас в ваших головах, просто возникает... Эффект, эффект, эффект, эффект, эффект... Старый машинный ум все еще крутит свою шарманку... Вы-только... машины... Вы никогда не были ничем другим.

Мишель поводит плечами в комической «ну и что?»

манере. Несколько учеников смеются.

Вот и все...

Кто-то снова смеется.

– Тут нечего понимать... Я надеюсь, вы это понимаете.

Несколько человек смеются, двое – очень громко.

– Вы получили это.

(Cmex.)

- Вы потеряли... Тут нечего получать...

(Cmex.)

- Вы потратили целую ебаную жизнь на то, чтобы спрятаться от факта, что вы - машины... Вы претендовали на то, что каким-то образом контролируете свой ум...

Ну и ладно, – говорит он, снова поводя плечами, – есть о чем беспокоиться... (Смех.) Неважно... Все равно все бессмысленно... (Смех.)

– Теперь мы можем сказать вам, что такое просветление, – продолжает Мишель, слегка изменяя выражение лица, как будто собирается сказать что-то на один процент более важное, чем все, что он говорил до этого. Просветление – это знание, что ты – машина...

Смех медленно распространяется по всему залу, вырастает в гигантскую волну и отступает.

– Приятие своей машинности, – тренер делает длительную паузу и смотрит на аудиторию с утомленным мягким выражением лица. – Вот оно...

Громкий смех небольшого числа учеников заполняет зал. Кто-то аплодирует. Большинство ошеломлены и озадачены.

- Это космическая шутка, громко говорит кто-то.
- Да, говорит тренер, вроде того...

(Cmex.)

– Вы заплатили по двести пятьдесят долларов, чтобы узнать, что вы – машины... (Смех.) что вы всегда были машинами... (Смех.)

Мишель продолжает. Теперь около трети, а может быть, половины учеников сияют и смеются каждому его слову. Остальные мрачны и ошеломлены.

– Просветление – это просто знание и приятие того, что ты машина... Велика важность... (Смех.) Вы получили это, и это – ничто, верно?.. (Смех.) Дон говорил вам в прошлый уик-энд, что вы ничего не получите от тренинга (Смех.) Ну вот вы и получили!

Следует взрыв смеха. Мишель сияет.

Тут нечего получать...

Он подходит к своему термосу, пьет и вытирает рот.

– Человечество триста пятьдесят триллионов лет борется за то, чтобы не быть тем, что оно есть... Неудивительно, что оно устало! (Смех.) Трудно быть машиной...

Создает скрежет, износ деталей... вонючий выхлоп... Просветление – это говорить «да» тому, что есть... Просветление – это брать, что получил... Ты, разумеется, можешь брать, что получил... потому что это то, что ты получил!

(CMex.)

И ты, разумеется, можешь не брать того, что ты не получил... потому что ты этого не получил... (Смех.)

Конечно, нельзя никого заставить брать больше того, что получают... но они, естественно, все равно это получают...

Просветление (при этих словах несколько человек смеются) – это большое ничто...

Просветление – это брать, что получил... когда ты это получил. (Смех.) И не брать того, что ты не получил...

когда ты этого не получил... (Смех.)

- Чего ты хочешь? внезапно рявкает Мишель на поднявшего руку ученика. Мишель говорит теперь совершенно другим, гротескно раздраженным голосом, который вызывает у аудитории взрыв смеха.
- Я только хочу сказать, говорит Том, вставая, что это самые грандиозные двести пятьдесят долларов, которые я когда либо тратил... (Смех, аплодисменты, мрачность.)
- Велика важность, говорит Мишель, пожимая плечами, машина хвалит себя за то, что она машина.

(Cmex.)

- Да, Джейн?
- У меня вопрос по поводу кучи записей... говорит Джейн, но ее мгновенно заглушает хохот.
 - Поздно, Джейн, все кончено... Ничего больше нет, заключает Мишель. (Смех.)
- Но я хочу задать вопрос про кучи, настаивает Джейн, чем вызывает еще больший взрыв смеха.
 - Расслабься, предлагает Мишель, получай удовольствие от лент... Да, Тэрри?
 - Теперь, когда мы просветлились, мы все еще жопы?

(Cmex.)

- Жопа, - начинает Мишель с преувеличенным чувством достоинства и торжественностью, - это машина, которая думает, что она не машина.

Он делает паузу и, многозначительно улыбаясь, оборачивается на доску. Когда он поворачивается назад, его лицо расплывается в карикатурной идиотской улыбке.

- Просветленный человек (Смех.) это жопа, которая знает, что она машина. (Смех и аплодисменты.)
 - Ричард?
 - Я не понимаю, над чем все смеются, говорит Ричард, нахмурившись.
- Смеются не все, говорит Мишель с видом искреннего удивления, ты не смеешься. Я не смеюсь.
 - Да, но большинство смеется.
- Верно, Ричард, похоже на то. Люди, которые смеются, смеются потому... что они смеются. А люди, которые не смеются, не смеются потому... что не смеются.

(Cmex.)

- Но что тут смешного? настаивает Ричард.
- Все очень просто, отвечает Мишель, парень по имени Анри Бергсон, великий французский философ, как мне говорили, написал однажды книгу, доказывающую, что суть смешного состоит в видении человеческих существ действующими как машины (Смех.)... И некоторые люди здесь, по всей видимости, видят человеческие существа, действующие, как машины.
- Но философски... начинает Ричард, но слово «философски» вызывает такую волну смеха, что конец фразы не слышен, и он садится.
 - Джери?

- Чрезвычайно, чрезвычайно, чрезвычайно удивительно, говорит Джери с широкой улыбкой, почему мне так хорошо? Я не согласен с тем, что ты говорил, но я чувствую, как будто парю в двух футах над землей. Почему? Это невероятно... (Аплодисменты.)
- Бери, что получил, Джери. Некоторые машины находят, что когда они перестают пытаться не быть машинами, жизнь становится несколько легче... Люди, которые ведут свою машину по жизни на полной скорости с тормозом, вжатым в пол, имеют довольно... припадочную поездку. (Смех.)
- Куда это ты идешь? спрашивает Мишель у высокого мужчины, который встал со своего места и направляется к выходу.
- Я получил это! Я получил это! отвечает тот с улыбкой. Это грандиозно, и я решил пойти домой. (Смех и аплодисменты.)
- Сядь, говорит Мишель с карикатурно строгим выражением лица, ты согласился остаться до конца тренинга. То, что ты узнал, что ты – машина, не повод думать, что тренинг окончен.
 - Но я получил это!
 - Велика важность! Помни, ты всегда это имел. Тут нечего получать. Садись.

Широко улыбаясь, высокий мужчина возвращается на свое место.

- Хорошо. Все кончено... говорит Мишель, потягивается и наигранно зевает. Просветление это знание, что ты машина. Просветление это брать, что получил, когда ты это получил, и не брать того, что не получил, когда ты этого не получил. Вернер говорит: «То, что есть, есть». Мишель делает паузу и с любопытством смотрит на аудиторию. Довольно похоже на правду, верно? (Смех.)
- Будда сказал по-другому, но это то же самое. Он сказал: "Ты не можешь вырваться из колеса смертей и рождений, пока не осознаешь, что ты не Деятель... "Ты не можешь вырваться из колеса смертей и рождений, пока не осознаешь... что ты не Деятель. Колесо, конечно, было первой машиной. (Смех.)
 - Да, Дженифер?
- Я хочу поблагодарить тебя. Последние полчаса освободили меня от пяти лет вины за смерть моей дочери.

(Аплодисменты.)

- Да, Фил?
- Я подавлен, коротко говорит Фил. Он действительно выглядит подавленным.
- Грандиозно, говорит Мишель, бери то, что получил... Да, Донна?

(Аплодисменты Филу)

- Как могут машины чувствовать себя так хорошо?

Это невероятно.

– Бери, что получила, Донна... когда получила...

Если ты не получила, то не бери того, что ты не получила.

Мишель встает и отходит от своего стула.

– Хорошо, – говорит он, – сейчас вы все делитесь на три категории. Либо ты это получил и знаешь, что ты это получил, либо ты знаешь, абсолютно уверен, что ты этого не получил, либо, наконец, ты не уверен, получил ты это или нет. Ясно? Три категории. Сейчас мне не нужно ваше говно. Не врите. Вы врали всю свою жизнь. Пора остановиться. Мне не нужно ваших одолжений. Мне насрать, к какой категории вы себя причисляете. Будьте честны перед собой. Ты получил это и знаешь, что получил это, – это категория номер один. Ты знаешь, ты абсолютно уверен, что ты этого не получил, – это номер два Или ты получил, а может и нет, ты не уверен. Это – номер гри.

Теперь я хочу, чтобы все, кто получил это и знает, что получил это, встали. Встаньте.

Встают около половины учеников. Это все те, которые смеялись. Они улыбаются, их лица сияют. Встают также несколько человек с мрачным или растерянным выражением лиц.

– Теперь пусть все, кто получили это и знают, что они это получили, но которым не нравится то, что они получили, встанут тоже.

Встают еще несколько человек.

- Все, кто знают, что они это получили, но уверены, что они имели это еще до того, как

сюда пришли, встаньте тоже.

Еще несколько человек встают.

– Все, кто знают, что они это получили, но слишком упрямы, чтобы признать, что это – это, встаньте.

Еще несколько человек, смущенно улыбаясь или смеясь, присоединяются к стоящим.

- Теперь встаньте те, с которыми что-то случилось, пока я говорил, и они теперь знают, что получили это.

Встают еще двое учеников.

– И, наконец, все, кто знают, что они получили это, но хотели бы не получать.

(Cmex.)

Встают еще человек десять. Теперь стоят не меньше трех четвертей учеников.

– Прекрасно. Может быть, еще кто-нибудь тайно знает, что получил это?

Встают еще двое.

- Хорошо. Садитесь.

Пока первая группа садится, Мишель отворачивается и пьет из своего термоса.

– Теперь я хочу, чтобы встали те, кто знает, кто уверен, что не получил этого.

Встают шесть учеников. Мишель по очереди спрашивает каждого из них, уверен ли тот, что не получил этого. Каждый уверяет, что уверен, что не получил этого.

- Хорошо, мы поговорим с вами чуть позже. Я прошу вас сесть, но постарайтесь не забыть, кто вы такие.

(Cmex.)

- Хорошо, третья категория. Встаньте все, кто не уверен, получил он это или нет.

Встают двадцать пять – тридцать учеников.

- Прекрасно. Если пока я говорю с одним из вас, кто-то, кто не уверен, вдруг станет уверен в том, что он получил это, пусть просто сядет. Мария, ты получила это?
 - Я не знаю, отвечает Мария, я не уверена.
 - Прекрасно! Что ты получила?
 - Я не знаю.
 - Ты должна была что-то получить.
 - Ну... я поняла, что тут нечего получать...
 - ТЫ ПОЛУЧИЛА ЭТО!

(Смех и аплодисменты)

Мария садится. Она сбита с толку, но улыбается.

- Хорошо, Ларри. Ты получил это?
- Я не уверен. Это кажется слишком... простым, слишком... абстрактным.
- Прекрасно. Ты получил это, и это кажется слишком простым?
- Я не уверен...
- Что ты получил?
- Я понял, что, ну... что мы все машины... и, ну, мы можем расслабиться и получать удовольствие.

(Смех, аплодисменты, Ларри, вдруг заулыбавшись, садится)

- Хорошо. Барбара. Ты получила это?
- Я не уверена.
- Прекрасно. Что ты получила?
- Замешательство. Полное замешательство.
- Грандиозно! Потрясающе! Ты получила полное замешательство. Это восхитительно!
 Что еще ты получила?
 - Это все. Полное замешательство. Мрак. Темнота.
- Прекрасно, Барбара. Позволь тебя спросить: ты понимаешь, что получила замешательство?
 - Да.
 - И ты донимаешь, что не получила ясности и веселья?
 - Верно, не получила.
 - И ты понимаешь, что когда ты получаешь замешательство, то это то, что ты получаешь?

(Cmex.)

- Да.
- И что когда ты не получаешь замешательства, то это то, чего ты не получаешь?
- Да.
- И что когда ты получаешь то, что ты получаешь, то ты это получаешь.
- Да.
- Грандиозно! Ты получила это!

(Аплодисменты и смех.) К этому моменту около половины тех, кто стояли, садятся.

- Барри? Ты получил это?
- Я не уверен. Я подумал, что получил это, но все находят это смешным или восхитительным, а я нахожу это тяжелым.
 - О! Ты получил это и находишь это тяжелым?
 - Я не уверен.
 - Что ты получил?
- Я понял, что мы тратили свое время в надежде, что что-то выведет нас из нашей механичности... а выхода нет...
 - Ты получил это!

(Смех и аплодисменты.)

- Дональд? Ты получил это?
- Я встал только для того, чтобы сказать, что вы заставили нас потратить двести пятьдесят долларов и четыре дня жизни, чтобы мы могли услышать, что мы механические машины; что здесь нечего получать; что мы получаем то, что мы получаем, когда мы это получаем, а не раньше, что то, что есть, есть, нравится нам это или нет, и что мы имели это всю жизнь и тут нечего получать.

Это самое большое надувательство, про которое я когдалибо слышал... и это также лучшие в моей жизни двести пятьдесят долларов.

(Смех и аплодисменты.)

Некоторые из тех, кто думает, что не получил это, остаются тверды в своем убеждении, и Мишелю приходится работать с ними иногда и по десять минут, с одним даже двадцать. Двое или трое садятся с выражением, означающим, что они так и не получили этого. Как говорит Мишель, в любом случае очевидно, что некоторые люди, получившие это, видят в этом освобождение, тогда как других это подавляет. Они не только не разделяют общей радости, для них вообще необъяснимо, почему другие ученики испытывают освобождающие переживания, когда им говорят, что они – машины.

Но снятие тормозов — это всегда освобождение, и многие явно обнаруживают, что переживание, через которое они прошли, дает им неведомые ранее возможности. В последующие сорок минут оживление в зале постепенно возрастает и доходит до апофеоза. Мишель объявляет обеденный перерыв, после которого он расскажет нам о разнице между просветленным человеком и непросветленным человеком и все о сексе, любви, выборе и решении.

* * *

Хотя буфет при отеле невероятно плох – несъедобная пища, надо полагать, тщательно отбирается из самых подозрительных мест во вселенной, – девять учеников, сидящие за нашим круглым столом, не замечают этого.

Четверо из них все еще парят над землей, сияют, смеются и охотно дурачатся. Пятеро других сдержанно и подозрительно наблюдают: веселая четверка либо спятила, либо обманывает, претендуя на то, что просветлилась. Наблюдают внимательно, пытаясь определить, что это.

– Вы знаете, – говорит Том, парень с четками, который много спорил, а теперь в экстазе, – я вспомнил, что я читал в какой-то статье, что ЭСТ заканчивается тем, что нам говорят, что мы машины. Я помню, как я сказал себе:

этого не может быть, здесь есть какой-то секрет. И вот мы здесь, все так и есть, и это правда.

– Мы не машины, – коротко говорит Дэвид Тому через стол, – я понял, что то, что есть,

есть, и нет смысла бороться с этим, но теория ЭСТ, что мы – машины, – чистая ерунда. В сегодняшней аргументации было столько дыр, что она похожа на сито.

Его высказывание встречается вежливым молчанием. Пожилой человек по имени Хэнк, который периодически порывался уйти, мрачно говорит:

 Да, я думаю, что все это было... слишком абстрактно. То есть он двигался слишком быстро. Мы не успевали выдвигать логические возражения.

Двое, мужчина и женщина, начинают смеяться, но тут же осекаются.

- Извините, говорит Дженифер, да... вы правы, вы абсолютно правы. Я полагаю, аргументация не была слишком логичной, но, видите ли, те из нас, кто смеются, смеются не потому, что поверили в аргументацию. Я не верю, что я машина. Это чушь, верно?
 - А я верю, отвечает Хэнк.
- Нелепо верить, что я машина, говорит Дженифер, снова начиная смеяться, но... видите ли... я просто пережила свой ум как машину, она смущенно улыбается.
- Но что в этом смешного, черт побери? резко вмешивается Дэвид. Человечество эволюционировало примерно биллион лет, а не триста пятьдесят триллионов кстати, чтобы выйти за стимул ответ. А кроме того, бихевиористский детерминизм, лежащий за этой глупой идеей машинности, вышел из моды лет двадцать назад.
- Я этого не знаю, Дэвид, отвечает Дженифер, я только знаю, что последние тридцать лет моей жизни я верила в то, что я имею контроль, что я могу измениться, и моя жизнь обычно была... говном. Теперь я переживаю, я переживаю, что у меня нет контроля, что все, что я могу сделать, это выбрать и принять то, что есть. И я нахожу это чувство восхитительным. Я понимаю, что это бессмысленно. Но, как я осознала, смысл это одна из тех вещей, которые исковеркали мою жизнь.
- Знаете, говорит Дэвид, внимательно вглядываясь в лица, вам как будто промыли мозги. (Четверка смеется) ЭСТ сделал свое дело. Я думаю, вы теперь станете хорошими маленькими эстиками, будете вести семинары для гостей и потратите остаток жизни, «делясь», «создавая пространства» и посылая Вернеру поздравления на Рождество.

Нападки Дэвида вновь встречаются молчанием.

- Что мы делаем, то делаем, говорит наконец Алан, а чего не делаем, того не делаем.
- Абракадабра! яростно произносит Дэвид.
- Если я сделаю все, что ты сказал, мягко продолжает Алан, то Вселенная выживет, а, Дэвид?
 - Да. Но мне жалко тебя, отвечает Дэвид.
 - Но если мне промыли мозги до экстаза, то в чем моя проблема?
 - Мог бы и помучиться, говорит Том, и они с Аланом смеются.
- Что случилось с тобой, когда тренер начал говорить нам, что мы машины? спрашивает Том Дэвида с явным интересом.
- Сначала я увлекся... отвечает Дэвид. (По мере того как он начинает рассказывать о своих переживаниях, с его лица уходит напряжение). То есть я знаю, что многое из того, что мы делаем и чувствуем, особенно расстраиваясь, вытекает из переживаний прошлого, которые более важны... более важны для выживания, можно сказать. Затем, задолго до того как он сказал, что мы полностью машины, я начал ощущать подавленность. Я начал чувствовать себя в ловушке. Когда тренер сказал нам, что мы машины, и это все, я просто оцепенел. А люди начали смеяться... Иисусе... (Дэвид уставился на искусственные цветы в центре стола, но, очевидно, вглядывался в свои внутренние переживания.) Когда люди начали смеяться, я почувствовал... невероятную панику... (Дэвид бросает взгляд на Тома. Он выглядит испуганным и почти готов расплакаться.) Должно быть что-то еще. Должно быть что-то еще.

Том смотрит серьезно.

- Я не могу помочь тебе, Дэвид. Я понял, что это все, и получил освобождение. Но ты этого не получил.

То, что ты получил, – это именно то, что ты и должен был получить.

Дэвид смотрит на Тома.

- Что ты имеешь в виду, когда говоришь, что то, что я получил, это именно то, что я и

должен был получить?

- Ну, - говорит Том, нахмурившись, - что ты получил... уже там, то есть это то, что ты получил, и этого уже никогда не изменить. Для тебя было бы безумием пытаться получить то, что получили я, Барбара или Хэнк.

Дэвид внимательно смотрит на Тома. Его глаза пусты. Он тыкает вилкой в несвежую сосиску, его ум напряженно работает.

- Но... я понял, что эта теория чушь.
- Именно, спокойно говорит Том, и не могло быть иначе, верно?
- ...Нет... но... что есть, есть, это я понял, говорит Дэвид, напряженно сосредоточившись, но эти машины...
- Я не думаю, что машины так уж важны, говорит Барбара, важно, что ты вдруг прекращаешь сопротивляться вещам, позволяешь вещам быть такими, какие они уже есть.

Дэвид начинает смеяться и вдруг прекращает. Его глаза загораются и потухают.

- Минутку, говорит он, начиная улыбаться, минутку... сейчас я думаю, что я не машина, верно?
 - Надо полагать, отвечает Алан.
 - Это то, что со мной происходит, верно?
 - Да, отвечает Том.
 - И это. нормально, верно? спрашивает Дэвид, широко' улыбаясь.
 - Это прекрасно, говорит Том.
- Я думаю, что я не машина, и это прекрасно. Верно. А вы, жопы, думаете, что вы машины, и это прекрасно для вас, верно?

Все улыбаются и наклоняются к Дэвиду.

- Да. Продолжай.
- В чем тогда проблема? спрашивает Дэвид, улыбаясь.
- А у тебя была проблема? заинтересованно спрашивает Том.
- Да, верно, отвечает Дэвид, я думаю, что вам, жопам, промыли мозги. Верно? (Он снова коротко посмеивается.) И это тоже прекрасно, верно?
 - Верно!
 - Верно!
- Я ПОЛУЧИЛ ЭТО! смеясь объявляет Дэвид. Мы не машины, но некоторые думают, что они машины, но мы есть то, что мы есть, как бы ни старались, поэтому все мы можем расслабиться и получить удовольствие.
 - Вот и хорошо! говорит Барбара.

Дэвид внезапно хмурится.

- Но... - начинает он, - но (хмурясь)... А (улыбаясь)...

То, что я сейчас получил, — это «но», верно? И «но» — прекрасно, верно? (Он начинает смеяться.) Говно. Все просто. Я провел четыре изнурительных дня, чтобы узнать, что когда я говорю «но», я говорю «но».

И он смеется. Хэнк и Стелла, однако, выглядят мрачными и неудовлетворенными. Хэнк беспокойно ерзает на стуле...

* * *

— Разница между просветленным человеком и непросветленным человеком — ничто, — дружелюбно говорит Мишель после перерыва (Ученики смеются. Они часто будут смеяться в течение этого долгого вечера). — Непросветленный человек действует по принципу: стимул — ответ, стимул — ответ, стимул — ответ. Велика важность.

Разница — ничто. Непросветленный человек пытается с этим что-то делать. Он всегда что-то делает. Когда он занимается любовью, он думает; когда он медитирует, он стремится к просветлению; когда он читает, он стремится к просвещению. Просветленный человек не делает ничего. Полностью просветленный человек никогда ничего не делает. Ничего не делать — это просто принимать то, что есть. То, что есть, есть, принимаем мы это или нет, поэтому не нужно быть очень умным, чтобы быть просветленным. Нужно только принимать то, что есть, или, как мы говорили десять дней, брать, что получил... когда ты это получил.

В обеденный перерыв один из вас задал мне вопрос о полном переживании переживаний, ведущем к их исчезновению. Можем ли мы медленно, но верно избавляться от переживаний номер один, два или три, пока наконец не уничтожим свой машинный ум? Абсолютно. Теоретически все, что мы должны делать, — это воспроизвести все свои переживания и полностью их пережить. Тогда записи исчезают из кучи. Когда мы уничтожили все свои записи — мы безумны! (Смех.)

Только одна проблема. По некоторым оценкам, у нас есть около трехсот триллионов записей. (Смех) Прибавьте или убавьте триллион или два. Если мы уничтожаем, скажем, по тысяче в день, то мы можем полностью вытереть доску и достичь полного освобождения и безумия где-то немногим больше чем через восемьдесят миллионов лет!

Но есть другой резон полностью переживать свои переживания. Когда вы что-то полностью переживаете, запись исчезает, и что остается? Пространство. Вот почему когда вы что-то полностью переживаете или воспроизводите переживание, у вас появляется чувство облегчения. Когда вы не переживаете, вы добавляете к куче новые записи, и ваша ноша становится тяжелее.

Быть просветленным — это выбирать то, что происходит, когда это происходит. Быть просветленным — это знать, что ты есть то, что ты есть, и не есть то, что ты не есть, и быть этим довольным. Быть просветленным — это говорить «да» тому, что происходит, говорить «да» своему «да» и «да» своему «нет».

Это не значит, что из-за того, что все и так хорошо, мы не должны протестовать против войн, бороться с бедностью, помогать тем, кому нужна помощь, или работать над созданием лучшего общества. Нет. Просветление — это говорить «да» тому, что есть для нас, и если мы считаем, что наше общество больно и нуждается в переменах, то мы выбираем работать для изменения общества.

Если то, что есть, – это страх смерти, то мы говорим «да»

нашему страху смерти, мы выбираем наш страх смерти и, выбирая наш страх смерти, мы полностью переживаем его.

Он может либо исчезнуть, либо нет. Если он исчезает, мы говорим «да» его исчезновению. Если остается, мы говорим «да» своему страху.

То, что в вас трансформировалось, это не ваши страхи или огорчения. Не сейчас по крайней мере. Трансформировалась ваша способность переживать жизнь, чтобы те ситуации, которые вы пытались изменить или отказывались изменить, прояснились в процессе самой жизни, в процессе выбора того, что есть.

Иногда ваши боли, страхи, барьеры исчезнут, иногда нет. Но ваше переживание их будет совершенно другим.

В Калифорнии был проведен эксперимент: безнадежным раковым больным, которые знали, что они умирают и обычно чувствовали сильную боль, если не были под анестезией, в течение последних недель жизни регулярно давали предписанное количество ЛСД. Все больные сообщали, что боль и знание о том, что они умирают, остались, но их переживание боли и умирания трансформировалось. Боль больше не тревожила их. Она казалась неважной. Умирание больше не тревожило их. Оно казалось неважным. Они сохраняли полный контакт с реальностью. Они не галлюцинировали. Ничто не изменилось.

Они переживали освобождение, говоря «да» тому, что есть.

С вами сейчас происходит то же самое. Вы узнали секрет, с которым в конце концов возвращаются парни, просидевшие двадцать лет в пещере: ты не Деятель. Ты источник и создатель всех своих переживаний, ты Бог, но ты – индивидуальная личность, разгуливающая внутри созданной тобой вселенной, не имеющая никакого контроля над своими действиями.

Полная чушь. Полный парадокс. Ты являешься источником всех своих переживаний, и у тебя нет ни малейшего контроля. Все, что ты можешь сделать, — это выбрать то, что происходит. Когда ты научишься хотеть то, что получаешь, то знаешь что? Ты получаешь то, что ты хочешь. И с этих пор ты всегда получаешь то, что получаешь. (Смех.)

Все это космическая шутка, как сказал один из вас.

Что значит понять шутку? Поэтому если кто-то будет спрашивать у вас про ЭСТ, не пытайтесь объяснить.

Объяснять шутку – это вернейший способ нагнать скуку и заставить думать, что ты дурак. Человек либо понимает шутку, либо нет. Если он ее не понимает, не велика потеря. Большинство людей ее не понимают, а человечество как-то прожило триста триллионов лет. Оно доживет до следующего уик-энда, если ты или твой друг ее не поняли.

Если они ее не понимают, то что это значит? То, что они ее не понимают...

* * *

- Ладно, говорит Мишель Элании несколько позднее. Она на платформе, сидит на одном из стульев. Я хочу, чтобы ты вообразила, что у меня в руках два мороженых, одно шоколадное, другое ванильное. Я хочу, чтобы ты выбрала одно, шоколадное или ванильное. Какое ты выберешь?
 - Ванильное, говорит Элания, улыбаясь.
 - Прекрасно, говорит Мишель, почему ты выбрала ванильное?
 - Я хочу ванильное.
- Нет, говорит Мишель, есть два мороженых, одно шоколадное, другое ванильное.
 Выбери одно.
 - Хорошо, говорит Элания, улыбаясь чуть нервно, я выбираю ванильное.
 - Прекрасно. Почему ты выбрала ванильное?
 - Я выбрала ванильное потому, что я люблю ванильное больше, чем шоколадное.
 - Нет, говорит Мишель, есть два мороженых.

Какое ты выберешь?

Элания хмурится.

- Я выбираю шоколадное, говорит она.
- Хорошо. Почему ты выбираешь шоколадное?
- Я решила, что раз с ванильным ничего не получается, то я попробую с шоколадным.
- Нет, твердо говорит Мишель, смотри, есть два мороженых, одно ванильное, другое шоколадное. Выбери одно.

Элания смотрит на Мишеля, затем на аудиторию.

- Ну... но я больше люблю ванильное! выпаливает она.
- Выбери одно, Элания.
- ВАНИЛЬНОЕ!
- Грандиозно. Почему ты выбрала ванильное?
- Потому что я люблю ванильное.
- Нет, твердо говорит Мишель, это рассудочно.

Вот шоколадное. Вот ванильное. Выбери одно.

Элания выглядит раздраженной, краснеет. Она застывает на несколько секунд.

- Я... выбираю... шоколадное... осторожно говорит она.
- Хорошо. Почему ты выбрала шоколадное?
- Я выбрала шоколадное... потому что... мне хочется шоколадное.
- Нет. Это рассудочно. Вот два мороженых. Ванильное и шоколадное. Выбери одно.

Элания явно злится. Многие ученики чувствуют, что знают ответ, и дрожат от нетерпения. Элания смотрит в стену.

- Ванильное, говорит она без особого энтузиазма.
- Прекрасно. Почему ты выбрала ванильное?
- Я выбрала... ванильное... потому что... я люблю ванильное мороженое больше любых дру...
 - Нет! Это рассудочно...
 - НО Я БОЛЬШЕ ЛЮБЛЮ ВАНИЛЬНОЕ!
- Это грандиозно, Элания, говорит Мишель, я понял. Ты любишь ванильное мороженое больше шоколадного. Верно?
 - ДА!
 - Прекрасно. Вот два мороженых одно ванильное, другое шоколадное. Выбери одно.
 - ВАНИЛЬНОЕ!
 - Грандиозно, Элания. Слушай внимательно. Почему ты выбрала ванильное?

– Я выбрала ванильное, потому что выбрала!

(Смех и аплодисменты)

- Хорошо. Почему ты выбрала выйти на сцену для этой демонстрации?
- Будь я проклята, если я знаю, говорит Элания, явно радуясь концу мучения.
- Почему ты выбрала быть добровольцем для этой демонстрации?
- Потому что я хотела как можно больше получить от тренинга...
- Heт! говорит Мишель. Это рассудочно, это делает тебя эффектом чего-то. Почему ты выбрала быть добровольцем для...
 - ПОТОМУ!
 - Что потому? спрашивает Мишель.
 - Я выбрала быть добровольцем, потому что я выбрала быть добровольцем!

(Смех и аплодисменты.)

– Это очень хорошо, – говорит Мишель) – теперь, Элания, ты можешь либо остаться на платформе, либо вернуться на место. Выбирай.

Элания улыбается.

- Я выбираю сесть, говорит, встает и идет на место.
- СТОП! кричит Мишель. Это прекрасно. Почему ты выбрала сесть?

Элания смотрит на него секунд десять.

 Очень просто, – говорит она наконец, теперь широко улыбаясь, – я выбрала сесть потому… что выбрала сесть.

Элания идет на место, ученики аплодируют.

- Хорошо. Продолжим ЭСТовскую бессмыслицу.

Хочет кто-нибудь спросить или прокомментировать? Да, Джек?

- Теперь я знаю, что Дон пытался мне объяснить в прошлый уик-энд. Я сказал ему, что пришел на ЭСТ потому, что мне порекомендовали друзья, а он настаивал на том, чтобы я выбрал быть здесь. Тогда я сделал вид, что понял. Теперь я получил это.
 - Спасибо, Джек. Бетси?

(Аплодисменты.)

- A я не получила. Элания предпочитает ванильное мороженое шоколадному. Разве не из-за этого она выбирает ванильное?
- Из-за этого она выбирает ванильное в мире эффекта, эффекта, эффекта, в мире нереальности кодовое слово «реальность», но не из-за этого люди выбирают вещи в реальности, в сфере ответственности, в мире причины, причины, причины. В этой сфере мы выбираем чтото потому, что мы это выбираем.
 - Это различие кажется мне тривиальным, говорит Бетси.
- Я боюсь, Бетси, что если различие между реальностью и нереальностью кажется тебе тривиальным, ты можешь столкнуться с проблемами. Смотри. Большинство людей говорят: «Я злюсь потому, что мой друг потерял мои двадцать долларов» или «Я ем ванильное мороженое потому, что мой язык предпочитает ваниль», потому что они переживают свое тело или своих друзей как причину, а себя как эффект. Это верный путь к тому, чтобы жизнь не работала. На ЭСТе мы являемся причиной. Наш язык предпочитает ваниль, любит ваниль, но мы выбираем...

либо ванильное, либо шоколадное, мы выбираем то, что мы выбираем, мы не переживаем себя просто как эффект своих тел.

- Но мне казалось, что ты сказал, что мы только машины.
- Я это сказал? говорит Мишель с напускным удивлением. Ах да, я это сказал. Я сказал, что вы машины, потому что вы машины, и когда вы получаете это, вы выбираете свою машинность, выбираете действовать скорее как причина, чем как эффект.
 - Но есть ли у нас свобода воли, в конце концов? спрашивает Бетси.
- Мы не произносили слов «свобода» или «воля», или «свобода воли» ни разу за тренинг и не собираемся этого делать. «Свобода воли» это концепция, и она может привести только к беспокойству. Просто выбирай, Бетси, выбирай, что получаешь, выбирай, что выбираешь, и бери ответственность за то, что происходит.
 - Что касается меня, то я думаю, я всегда бы ела то, что люблю. Я бы съела, вероятно,

тысячу ванильных.

- Грандиозно. Если ты получила ванильное, выберешь ли ты ванильное?
- Конечно.
- $-\,\mathrm{A}\,$ если есть только шоколадное, и ты получила шоколадное, выберешь ли ты шоколадное?

Бетси смотрит на Мишеля.

- Ox! - внезапно говорит она. - Теперь я получила это.

Она начинает смеяться.

- Почему ты смеешься? спрашивает Мишель.
- Я смеюсь, говорит Бетси, счастливо улыбаясь, потому что я выбрала смеяться...

* * *

Мишель знакомит учеников с некоторыми положениями Вернера: о любви и о том, как люди ее запутывают; о том, что люди — это Бог, который, соскучившись, должен создавать игру; о естественном течении Вселенной от «бытия» и «деятельности» к «обладанию». (Согласно последнему положению, большинство людей пытаются определить себя скорее тем, чем они обладают — деньгами, машинами, любовниками — или тем, что они делают — выигрывают гонки, производят пластмассовые игрушки, — чем тем, чем они в действительности являются. Факт бытия хорошей балериной, например, начинается не с обладания специальными туфлями или платьями и не с выполнения специальных упражнений, а с бытия балериной; деятельность и обладание вытекают затем из бытия.)

Наконец Мишель вводит нас в процесс, в котором мы используем наши центры для создания новых переживаний, после чего наступает последний перерыв перед выпуском. В течение двадцатиминутного перерыва кучка из семи или десяти учеников собирается вокруг Мишеля, который остается сидеть на одном из стульев.

Он изменил свою «форму» общения – улыбается, шутит с учениками, как никогда раньше. Когда кто-то пытается посмотреть, что налито в термос, из которого он пил в течение двух дней, Мишель прячет термос и твердо говорит, что священную жидкость можно будет увидеть только после выпуска.

Несколько учеников благодарят Мишеля за то, что он был таким, каким он был. Роберт говорит:

- Ты знаешь, два часа назад, во время процесса «получения этого», я был просто в экстазе. Это было невероятно. Сейчас я начинаю немного остывать, но энергия в зале была просто фантастической. Я хочу только знать, часто ли я могу ожидать таких вершин, или я должен начать готовиться к своим обычным тусклым дням.
- Ты не должен начинать ни к чему готовиться, Роберт, говорит Мишель, отхлебывая из своего термоса, твои тусклые дни наступят независимо от того, будешь ли ты к ним готовиться или нет, но светлые дни наступят только тогда, когда к ним не готовишься.
- Верно, но эти разговоры о Боге меня несколько смутили. Какое отношение наш подъем сегодня вечером имеет к игре в игры?
- В действительности он имеет отношение к отбрасыванию неработающих игр. Ваше получение этого является видом временного освобождения от того, чтобы принимать неработающие умственные игры всерьез. В действительности каждый из нас, как единственный творец своей вселенной, является Богом, и из-за того, что мы создаем все, любая вещь так же важна, как и другая. Когда мы полностью прикасаемся к тому, что уже есть, и принимаем то, что есть, как более важное по сравнению с тем, чего нет, все игры заканчиваются. Нечего делать, некуда стремиться, все и так хорошо. Один парень сказал в поэме, посвященной просветлению, которую он написал после сатори: «Как великолепна чашка чаю!»

Мишель улыбается, отхлебывает из термоса, и корчит гримасу пьяного удовольствия, затем хмурится.

– Но нам, Богам, наскучивает это совершенство, продолжает он, – поэтому мы всегда кончаем тем, что претендуем, что что-то, чего нет, что более важно, чем то, что есть, и начинается игра. Как только мы с вами решим, что находиться у доски более важно, чем находиться там, где вы сейчас, мы можем устроить гонки. Пока мы сидим и чувствуем свое совершенство, полностью осведомлены, что являемся Созидателями, все так же важно, как и

другое. Делать нечего, играть не во что, и мы можем некоторое время сидеть в экстазе и рассматривать свои пупки. Но нам становится скучно. Мы решаем снова начать играть. Я добегу до сортира быстрее тебя, говорю я, – и игра начинается. Когда мы начинаем играть, мы снова на вагонетке.

Роберт хмурится. Кто-то задает другой вопрос и умолкает. Роберт говорит:

- Ты имеешь в виду, что мы можем сойти с вагонетки, сохраняя контакт с тем, что... ну, что все прекрасно так, как оно есть?
- Верно. Я знаю, что это звучит странно, но быть Богом надоедает. Заметьте, что Боги и в греческой, и в нордической мифологии всегда принимали человеческий облик, чтобы поиграть в игры. Так же делали Кришна и Шива. Даже Иисус видится как Бог, временно принявший человеческий облик.
- Как же мы должны играть? спрашивает Хэнк. Мне кажется, ты предлагаешь нам создать воображаемый мир.
- Ты забыл: мир и так воображаемый, говорит Мишель. Единственный вопрос кто воображает.

Большинство людей пассивно принимают воображаемые структуры и правила игры других. Мудрый человек создает свои собственные. Все игры, все цели, все события созданы воображением. Ты можешь либо принять мир таким, каким его создали другие, принять их цели, правила и играть в их игры, либо ты можешь сознательно создать свои собственные. В обоих случаях тем не менее ты и только ты отвечаешь за все, что происходит.

- Меня беспокоит, говорит Хэнк, что ты даешь такую власть воображению.
- Мы не даем. Эта власть есть. Она используется каждую секунду, хотим мы этого или нет.
- A как с человеческим стремлением к просветлению, Конечной Истине и Богу? спрашивает Том. Ты говоришь, что это бессмысленно?
- Нет, отвечает Мишель, стремление к Просветлению или Реальности, или Богу, или Конечной Истине это интересная игра... пока она не выиграна. Она интересна, пока ты не достиг Просветления, Бога или Конечной Истины. Когда это случается, ты обнаруживаешь, что игра окончена. Если ты затем женишься на своем прозрении, ты обнаруживаешь, что живешь с иллюзией. Ты этого, может быть, и не замечаешь, но замечают твои соседи.

«Что он (или она) в ней (или в нем) такого увидел?» – спрашивают они. То, что по твоему мнению является Конечной Истиной, вероятно, покажется тривиальной иллюзией твоим соседям.

- Это грустно, говорит Том.
- Вовсе нет, говорит Мишель, мы, люди, хотим интересных проблем и игр, ни больше, ни меньше. Не удовольствий, не истин, не моральных заповедей, не счастья, а интересных игр. Ум, тело, дух все это любовные игры.

Проблемы большинства людей состоят в том, что они живут в воображаемом мире, в котором желание играть не существует как сознательное желание, оно всегда должно появляться замаскированным под стремление к «истине», «сексуальному опыту», «содержательным отношениям» или «приключениям». Но нет ни истин, ни сексуального опыта, ни отношений, ни приключений без правил, целей, противников, союзников и болельщиков, т. е. без игр.

- Значит, и монах, и мистик играют в игры? спрашивает Роберт.
- Лучшие, лучшие. Они продвигаются по Пути, отступают, делают внезапные порывы, даже «выигрывают», хотя большинство мистиков обнаруживают, что «выигрывание» уменьшает интерес, и снова начинают карабкаться вверх по Пути, и снова открывают счет.
- A как насчет тех, которые действительно просветлились? спрашивает Том. Тех, которые действительно получили это, таких людей, как дон Хуан, Рамакришна, Баба Рам Дас, вступивших на то, что я называю путем без пути?
- Хорошо, отвечает Мишель, они отличаются от среднего человека главным образом тем, что никогда не играют в одну игру несколько раз, никогда не скучают и постоянно создают совершенно новые вселенные.
 - Значит, они все время соревнуются?

- Да. Человеческая жизнь в любом содержательном смысле невозможна без игр, без соревнования. Но они не имеют иллюзий, что соревнуются за что-то, стоящее выигрыша, или с кем-то, не являющимся творением собственного воображения.
 - Значит, для тебя, спрашивает Хэнк, я только часть твоего творения?
 - Конечно. Самая приятная и умная часть.
 - Мой ум ты приписываешь себе?
 - Конечно. Я один переживаю твой ум. Без меня твой ум не существовал бы.
 - Ты очень скромен.
 - Я также создаю твою глупость.
 - Спасибо.
- Твою глупость для меня. Ты создаешь свою собственную глупость для себя, и эти две глупости редко пересекаются.
 - Значит, я все-таки существую отдельно от тебя?
- Иногда, говорит Мишель, вставая, так как перерыв подходит к концу, когда у меня есть настроение...

* * *

Скоро к ученикам присоединяется сотня других учеников ЭСТа, которые специально пришли поприсутствовать и позднее сделать профиль личности с одним из новых выпускников. Эта последняя часть тренинга является приятным переживанием практически для всех учеников, даже для большинства тех, которые были мрачны или раздражены во время «получения этого».

Сам выпуск происходит в другом зале, где каждый ученик делает профиль личности, лично встречается с тренером и получает маленький сборник афоризмов Вернера. Но в некотором смысле тренинг заканчивается еще до того, как ученики переходят в другой зал, тогда, когда Мишель говорит, что хочет сказать от себя лично. Его глаза сияют, он оживлен, в приподнятом настроении, как и ученики.

– Два дня, – говорит он, – я играл роль тренера, а вы играли роли учеников. Теперь я хочу спуститься с платформы и вернуться к роли Мишеля, Бога, претендующего, что он человек, общающегося с другими Богами, также претендующими быть людьми. Каждый из нас будет также время от времени играть роль Бога, претендующего быть жопой.

(Cmex.)

Теперь, когда я закончил играть роль тренера, – говорит он, спускаясь с платформы, – я хочу сказать за себя и за Дона, что в течение этих четырех дней вы тренировали нас. Я не был бы там, где я сейчас, если бы я не был там для каждого из вас, и вы на протяжении всего тренинга не создавали бы для меня пространство. Я хочу, чтобы вы знали, что вы были моим тренером. Я хочу поблагодарить вас. Я также хочу сказать, что... я получил это.

Предупреждение читателю

ЭСТ-тренинг не существует сам по себе. Это абсолютно уникальное индивидуальное переживание. Чтобы он сработал, человек должен быть там вместе с двумястами пятьюдесятью людьми, слушая, делясь, страдая, делая процессы, вместо того чтобы читать про них, создавая собственные переживания, вместо того чтобы читать про чужие. ЭСТ-тренинг не может существовать ни в одной книге. К 1976 году существовало около 100 000 ЭСТ-тренингов, по одному на каждого ученика, прошедшего актуальный тренинг. Твой тренинг не может возникнуть, пока ты не придешь в зал, не станешь выполнять инструкции и не возьмешь, что получил.

Часть вторая

Ну и что?

- Каждый наблюдатель видит поражение по-своему, и каждый Учитель может помочь нам пройти только один шаг на длинном Пути к Просветлению. Я знал, например, человека, который, начав впервые искать освобождение, думал, что когда он проиграл партию в шахматы, то потерпел поражение.
 - Это типично для всех нас.
- Проучившись два года у знаменитого учителя Дзэна, он понял, что потерпел поражение, если выиграл.
 - Понимаю.
- По-прежнему неудовлетворенный, он проучился полтора года у великого суфийского святого Нарсуфина и узнал, что если он проиграл, но доволен проигрышем, то потерпел поражение.
 - Это очень хорошо.
- Тогда он на три года направился в Гималаи и научился у великого Йога Махариши, что если он выиграл, но чувствует себя виноватым за это, то он потерпел поражение.
 - Это грандиозно.
 - Наконец, он стал учиться у Вернера.
 - И что случилось?
 - Он научился, наконец, развивать свои пешки.

Послевыпускные горки, или что ты с этим делаешь, после того как ты это получил?

- Я встретил в Гималаях святого, который умел видеть будущее, и он учил этому своих учеников.
 - Ладно, сказал Вернер, это может каждый. Наш путь гораздо труднее.
 - Как так?
 - Мы учим людей видеть настоящее.
 - * * *

До того как ты прошел ЭСТ, жизнь была как американские горки: иногда ты поднимался вверх, потом ух! – нырял вниз и оказывался очень низко. Вверх и вниз.

После тренинга, однако, ты знаешь, что такое настоящая жизнь. Теперь твоя жизнь – это действительно американские горки: один день – вверх, другой день – вниз. Вверх и вниз.

Есть, однако, маленькая разница. Жизнь — это попрежнему американские горки, но теперь тебе удалось забраться в вагонетку, вместо того чтобы лежать на рельсах.

С семинара выпускников ЭСТ * * *

Через три дня после последнего воскресенья тренинга подавляющее большинство новых выпускников ЭСТ собирается в зале другого отеля на посттренинг – семинар. Это похоже на собрание тайного братства: все улыбаются, обмениваются рукопожатиями, обнимаются.

Лица сияют. Большинство чувствует большую близость с другими, также прошедшими через тяжкие испытания тренингом и разделенной интимностью. Когда появляется Мишель, все с энтузиазмом встают и приветствуют его овацией. В зале также находятся гости выпускников, но они скоро уходят на свой собственный семинар для гостей. В течение первых сорока минут сессии (двадцать из них — в присутствии гостей) выпускники делятся своими переживаниями после выпуска. Мишель просто вызывает учеников по одному, они встают, рассказывают и садятся. Аплодисменты в этот вечер часто бывают долгими и громкими, множество «семейных» шуток вызывают взрывы смеха, что, должно быть, сбивает с толку гостей.

Диана говорит одной из первых. Она счастлива, сияет и смеется, перед тем как начать говорить.

— Я хочу, чтобы все знали, что когда я возвращалась домой после тренинга где-то около трех ночи в понедельник, ко мне подошел мужчина и сказал какую-то глупость. И я ударила его! Я ударила его! (Смех.) Вы никогда в жизни не видели такого выражения на мужском лице! (Смех.) Он, кажется, хотел сказать: «Во что превращается Нью-Йорк, если мужчина в три часа ночи не может оскорбить женщину и не получить при этом по морде!» (Смех.)

Я хочу, чтобы вы также знали... как бы это сказать...

во вторник вечером мужчина, с которым я познакомилась всего несколько часов перед этим, поцеловал меня u - yx!

Я хочу сказать, что я получила это! (Смех.) И он тоже получил это! Он потом сказал, что если бы знал, что ЭСТ – это о поцелуях, то записался бы давным-давно!

(Смех и аплодисменты)

Ричард, высокий, напористый мужчина, выдвигавший много возражений на четвертый день.

— Я дантист, и самой глупой частью тренинга мне казалось определение ума, которое мы все время повторяли в прошлое воскресенье. Сегодня утром я работал с одним своим многолетним пациентом. Это единственный парень из всех, кого я знаю, на которого не действуют никакие обезболивающие. Я обычно ввожу ему годовой запас новокаина, а он все равно кричит всякий раз, когда я пытаюсь раскрыть его челюсти.

Сегодня утром я рассказал ему про ЭСТ-тренинг и дал определение ума, ну вы знаете: «Ум — это линейная последовательность мультисенсорных тотальных записей последовательных моментов настоящего». И я поспорил с ним на доллар, что он не сможет вспомнить эти десять слов, до того как я закончу сверлить. «Скажи снова», попросил он, и я снова сказал ему определение ума. Перед тем как начать сверлить, я снова медленно повторил...

и через десять секунд повторил опять. Когда полдела было сделано, и он должен был сплюнуть, он попросил меня повторить еще раз. Я повторил еще два раза, пока просверлил бедняге самую большую дырку за много лет. Он не издал ни писка в течение пятнадцати минут. Когда я закончил, он поглядел просветленным взором и, хотя его рот был сведен его обычной дозой новокаина, он произнес так, как будто ему в рот затолкали сотню пирожных:

«Я ухуатил! Ух – эхо мухтилинейная запих тотахьных тенсохных оханисансий момехтов похледовательных нахтояхих!»

(Cmex.)

Он выглядел таким довольным, что я подумал, что если ему когда-нибудь придет в голову пройти тренинг, то вам, может быть, нужно будет изменить определение, чтобы не разочаровать его...

Дженифер, хорошо одета и выглядит в противоположность своим словам совершенно счастливой.

 Я смущена. Я была смущена большую часть тренинга, и я смущена сейчас. В понедельник я чувствовала себя великолепно, действительно великолепно, а вчера была подавлена больше, чем когда-либо за многие годы.

Сегодняшнее утро было замечательным, а этот вечер ужасен. Я знаю, что жизнь — это как американские горки, но после ЭСТа это стало уж слишком. Я действительно не понимаю, как все это происходит, как я впадаю в такие депрессии, как вчера.

– Я открою тебе секрет, Дженифер, – говорит Мишель. – Если ты хочешь чувствовать себя очень, очень подавленной, то все, что ты должна делать, – это пытаться быть в эйфории. Если же ты хочешь эйфории, просто попробуй почувствовать худшую из своих депрессий.

Жизнь — это американские горки, нравится нам это или нет, и если ты хочешь большую часть времени проводить в низинах, то просто попытайся вскарабкаться наверх.

Если ты думаешь, что предпочла бы избежать особенно глубоких ям, то знаешь что? Тогда бы тебе лучше начать выбирать их и перестать им сопротивляться. Если ты смущена, оставайся с этим, выбери быть смущенной, прими это, наблюдай. То же и с депрессией. Я полагаю, ты бежишь от того, что есть, а сопротивление — это дорога к разрушению, или, более точно, сопротивление — это верный способ разогнать вагонетку, особенно под гору.

Раймонд, невысокий, полный, седеющий:

– Сейчас только во второй раз с начала тренинга я решился что-нибудь сказать. Я боюсь, я провел большую часть четырех дней, удивляясь, зачем я здесь и что за чертовщина здесь происходит. Я много спал, а когда не спал, то ни в чем не находил особого смысла.

И тем не менее в прошлое воскресенье что-то произошло. Я не знаю что, но что-то случилось. Я явно получил это. Первые три дня этой недели – а я вице-президент фирмы, производящей пластмассы – я потратил на то, что четко дал всему заводу понять, что есть что.

Я подтянул парней, которых должен был подтянуть годы назад. Одна секретарша, которая по полдня проводила за полировкой ногтей, теперь без перерыва печатает, после того как я поговорил с ней в понедельник. На встрече с другими руководителями фирмы я говорил абсолютно то, что есть, а все смотрели на меня так, как будто я устроил фейерверк в церкви. Сегодня утром, перед тем как я ушел на этот семинар, президент фирмы вызвал меня в свой офис.

Он сказал мне: "Рэй, я хочу сказать, что мне нравится то, что ты делаешь. Но у меня есть один совет: если ты соби-

раешься продолжать эти ЭСТовские дела, – а я надеюсь, что ты собираешься, – я хочу, чтобы ты, пока не поздно, начал заниматься карате и кунг-фу".

(Смех и аплодисменты.)

Энди, молодой, хорошенький, в джинсах и майке:

– Всю прошлую неделю я ждал воскресной ночи, чтобы наконец покурить травы. В течение тренинга я изнемогал от желания нарушить свой пост, но я этого не сделал. В воскресенье я был свободен, но я был слишком приподнят, чтобы хотеть кайфа. В понедельник тоже. Во вторник вечером мне тоже не хотелось, но ко мне пришли друзья, и я сделал несколько затяжек. И вы знаете, что случилось? Ебаный косяк пришиб меня. Трава меня опустила. Как вам это нравится? Теперь я остался с шестидесятидолларовым запасом хорошей травы, которой больше не хочу. Я не так богат, чтобы ее выбросить, и курить ее тоже не стану. Раз ЭСТ поломал мне кайф, то не вернет ли он мне шестьдесят долларов?

Марсия говорит, улыбаясь:

– Я годами собиралась убраться в своем письменном столе. Я хочу доложить, что ЭСТ работает. Сегодня утром, через три дня после выпуска, мне удалось наконец увидеть дальний левый угол своего стола. Он весь почернел! А я и не знала!

Нэнси, женщина, которая обвиняла мужчин в шовинизме:

— Я не могу сказать, что я хожу колесом от радости, но... я ушла от мужа. Я пришла на тренинг в надежде, что если я получу это, то я уйду от него. Я прошла тренинг, получила это и ушла. Важная вещь состоит в том, что я не могла уйти от него до тренинга, так как должна была быть правой. Он должен был быть злодеем и уйти. Теперь мне не нужно быть правой. Нет никакой разницы, кто кажется правым. Все, чего я хочу теперь, это отношений, которые будут работать, а мой брак был самой непоследовательной неработающей связью в истории в течение пяти лет.

Я также хочу сказать, что беру на себя полную ответственность за то говно, в котором просидела пять лет...

э... я хочу сказать, за то говно, которое создавала в течение пяти лет. Сегодня утром у меня был период горечи, когда я оглядывала отвратительную однокомнатную квартиру, в которую переехала. Я обнаружила, что обвиняю своего мужа за эту квартиру. Когда я прикоснулась к глупости всего этого, я также осознала, что почти все, в чем я его виню, равно лежит и на моей ответственности.

То, что я оставалась с ним, – это также на моей ответственности. Ладно, два дня назад я разорвала свой брак.

Я не могу сказать, что хожу колесом от радости, но это то, что я получила.

Том, бородатый, с сияющими глазами, говорит:

 $-\dots$ Я действительно чувствовал себя просветленным... на шестой или седьмой плоскости бытия, я двигался по Шестой Западной улице через этот мир Будд, улыбался и слегка удивлялся, почему никто не бросает цветы на моем пути и не кланяется мне, отдаленно различал голоса других людей на улице и был действительно в экстазе. Тут неожиданно кто-то крикнул: «ЭЙ, ЖОПА!» — и знаете что? Я обернулся, так как решил, что кто-то зовет меня.

Тренинг завершен, ученики теперь – выпускники, а ЭСТ продолжается. Учеников проинформировали на мидтренинге, на четвертый день тренинга, и снова – на посттренинге о семинарах для выпускников. На посттренинге выпускникам предлагают принять участие в работе этих семинаров, и большинство так и делают. 75 % выпускников ЭСТ, живущие в радиусе 70 миль от городов, в которых работают семинары для выпускников, участвуют по крайней мере в одном из них. Выпускников убеждают приводить на семинары гостей, объясняя,

что приводить гостей – это проявление самоотдачи, желания делиться, желания участвовать в жизни.

В начале 1976 года ЭСТ предлагал семь семинарских серий для выпускников в различных крупных городах Соединенных Штатов: «Будь Здесь Сейчас», «Ну и Что», «Тело», «О сексе», «Самовыражение», «ЭСТ в жизни» и «Дети – родители».

Три наиболее часто предлагаемые (и следовательно, чаще других избираемые) семинара – это «Будь Здесь Сейчас», «Ну и Что» и «О сексе».

За пятилетнюю историю ЭСТа Вернер настойчиво расширял предложения, время от времени пересматривая учебные планы и увеличивая число специальных семинаров для выпускников. Появились «Сделай отношения работающими», І и ІІ, и специальный «Семинар-Ревю для выпускников».

Согласно ЭСТ:

Вернер создал «ЭСТ-программу семинаров для выпускников», для того чтобы увеличить опыт и создать поддерживающее окружение, из которого выпускники могут выйти в мир, взять ответственность за существующие в нем условия и сделать свой вклад в экспансию любви, здоровья, счастья и полного самовыражения посредством сознательного участия, полной коммуникации, принятия того, что есть, и желания взять ответственность за свою жизнь, ЭСТ и Вселенную.

Основные черты большинства семинаров аналогичны: выпускники интенсивно делятся либо с целой комнатой других участников, либо приватно; некоторые новые данные; большое число новых процессов, некоторые из которых аналогичны тем, что были на тренинге, но большинство совершенно новых и иногда включающих письменные работы. Семинары ведутся людьми, которые прошли тренинг, ассистировали на многих тренингах, вели семинары для гостей и были специально тренированы вести семинары как для гостей, так и для выпускников. В некоторых случаях лидером семинара может быть тренер или кто-то, готовящийся стать тренером.

Настроение типичной семинарской сессии похоже на начала четвертого дня тренинга: люди чувствуют себя свободно друг с другом и с тренером, атмосфера открытая и приподнятая. Рассказы необычайно откровенны, «пространство» переживается большинством как совершенно безопасное.

Большинство выпускников указывают, что ценность семинарских сессий состоит не столько в мнимой ценности приводимых данных или предлагаемых процессов, сколько в возможности интимно делиться с другими. Один выпускник суммировал это таким образом: «Я осознал, почему все, сделанное Вернером, так хорошо работает, почему эти семинары так хорошо поработали для меня, почему так замечательно просто ехать в автобусе с другими выпускниками ЭСТ. Вернер создал безопасные пространства, в которых мы можем просто быть тем, что мы есть. Все дело в безопасном пространстве».

Это, несомненно, основной фактор для того большого успеха, который ЭСТ имеет. В деле ассистирования тотальной «трансформации способности человека переживать жизнь». Однако содержание отдельных семинаров направляет эти «открытые пространства» в различные специфические области.

«Будь Здесь Сейчас», например, касается главным образом того, что делать с огорчениями. Его целью является «расширение твоей способности переживать бытие там, где ты есть сейчас, ничего не добавляя... и дать тебе возможность двигаться в направлении переживания жизни тотально в настоящем времени». Выпускники учатся составлять списки всех своих хронических огорчений, анализировать, где, когда и при каких обстоятельствах они возникают, и переживать в точности то, что они переживают в таких случаях. Вернер посвятил специфической цели каждую из десяти сессий, и на отдельном семинаре слово «огорчение» может быть в действительности упомянуто не больше, чем один или два раза.

Как показывает его название, семинар «Будь Здесь Сейчас» также вводит выпускников в различные процессы, предназначенные для того, чтобы помочь им настроиться на настоящий момент. В любом случае данные процессы и взаимообмены являются расширениями и увеличениями элементов стандартного тренинга. Так как выпускник теперь находится в новом пространстве, начинает по-новому переживать жизнь, все, что он переживал в течение четырех

дней тренинга, до того как получил это, теперь переживается иначе.

Целью семинарской сессии «Ну и Что» является «поддержка твоей способности пере-пережить бессознательные блоки и сопротивление к конфронтации с незавершенными циклами твоей жизни». Одним из положений тренинга является то, что наша жизнь часто управляется бессознательными решениями, принятыми годы назад и, таким образом, отягощена сотнями незавершенных отношений, действий, трансакций. Сам Вернер Эрхард является замечательным примером человека, вернувшегося в свое прошлое и «вычистившего» незавершенные отношения. Он восстановил контакт со своей первой женой и их четырьмя детьми много лет спустя после того, как оставил их. Удивительно, что он оказался способен восстановить хорошие работающие отношения со всеми пятью.

Все они прошли ЭСТ-тренинг, и двое детей теперь постоянно живут с Вернером, и его второй семьей.

Цель семинарских серий «О сексе» состоит в том, чтобы «позволить тебе обнаружить и разрушить любые барьеры между тобой и сексуальной коммуникацией и расширить твою способность переживать себя как причину своего сексуального опыта, а не как эффект». На трех из первых пяти сессий показывают фильмы о различных аспектах нормальной сексуальности людей и животных.

Фильмы вытесняют выпускников из области сопротивления и стагнации и заставляют взять на себя ответственность за свой сексуальный опыт. Фильмы стимулируют бурные дискуссии, с одной стороны, и интимный взаимообмен – с другой. К пятой сессии выпускники с поразительной откровенностью делятся своим сексуальным опытом. Все барьеры к коммуникации явно сняты.

Согласно ЭСТ, работает принятие того, что есть, что в свою очередь ведет к «экспансии любви, здоровья, счастья и полного самовыражения». При оценке человеческого сексуального поведения применяется тот же стандарт: «работает» ли поведение? Является ли оно проявлением любви, здоровья, счастья и полного самовыражения? Например, сексуальные отношения с большим количеством людей могут работать, если они увеличивают любовь, здоровье, счастье и самовыражение учеников; или они могут не работать, если индивидууму не удается установить любящих и радостных интимных отношений с каждым. В большинстве случаев лидер семинара предупреждает об опасности, таящейся в людях, использующих свои верования в «свободу» и «открытость», как возможные рационализации для своей неспособности установить полноценные отношения с кем бы то ни было. Но в целом все формы человеческой сексуальности признаются и принимаются без критики: гетеросексуальность, гомосексуальность, мастурбация и их всевозможные модификации.

Остальные четыре семинарские серии выпускников – «Тело», «Самовыражение», «Дети – родители» и «ЭСТ в жизни» – структурированы аналогично уже описанным трем наиболее часто предлагаемым семинарам.

Семинар «Тело» стремится к тому, чтобы позволить выпускнику «локализовать, пережить и устранить области блокированного в теле сознания» и «позволить тебе двигаться в направлении переживания своего тела бодрым, сияющим и полным жизни».

Цель серии «Самовыражение» – привести выпускников «в соприкосновение с тем, кто, как он боится, он есть, чтобы он был свободен быть тем, кем он является в действительности».

Серия «Дети-родители» предоставляет детям, и родителям возможность обнаружить и устранить схемы и системы верований, бессознательно влияющие на их поведение и блокирующие полное переживание взаимной любви.

Серия «ЭСТ в жизни» концентрируется на ответственности выпускников за устранение барьеров, не дающих им выполнять свою работу.

В дополнение к этим структурированным семинарским сериям ЭСТ год за годом предлагает выпускникам специальные «события» и «мастерские», предназначенные для решения специальных задач или апеллирующие к особым группам выпускников. Так, существуют мастерские для работников системы образования и специальные мастерские для священников и психотерапевтов. Вернер также отснял на видеоленту два продолжающихся целый день «события» – «Сделай отношения работающими», І и ІІ, которые периодически показываются в различных частях страны. Наконец, каждый год Вернер создает «специальные

события для выпускников», направленные на достижение определенных специфических эффектов. Они должны тем или иным образом помочь выпускникам в их движении к полноте жизни.

Результаты тренинга и послевыпускных семинаров трудно оценить каким-либо несубъективным способом.

Мы, разумеется, знаем, что высказывания на посттренинге и семинарах для выпускников не создают репрезентативной выборки. Говорящие обычно переполнены переживанием успеха. Испытывающие меньший энтузиазм говорят реже, а в некоторых случаях выпускники вообще не присоединяются к семинарам, так как полагают, что тренинг им ничего не дал.

Пока были сделаны только два профессиональных исследования результатов тренинга. Автор одного – Бихейвьердин, другого – Роберт Орнштейн и его коллеги.

Ни одно не является ни в каком смысле всеобъемлющим, однако оба указывают, что подавляющее число выпускников отзываются о тренинге весьма благожелательно.

Исследование Бихейвьердина указывает, что большинство обследованных выпускников демонстрируют «меньшую тревожность и зависимость» и обнаруживают «меньше вины и страхов». Это исследование, проведенное в 1973 году над группой из 93 выпускников, не использовало контрольной группы и не смогло создать действительно репрезентативной или случайной выборки выпускников.

Исследование Роберта Орнштейна и его коллег было более обширным. «ЭСТ Аутин Стади» разослало обширный вопросник из 680 пунктов группе из случайно выбранных 2 000 выпускников. Выпускников просили оценить свое общее впечатление от тренинга по шкале от 1 (очень неблагоприятное) до 7 (очень благоприятное).

Более половины опрошенных дали тренингу самую высокую оценку – 7, среднее значение оказалось порядка 6, и если 4 можно считать границей нейтралитета, то почти 90 % опрошенных высказали благоприятное отношение -5,6 и 7.

Опрошенные в основном сообщали о «сильных позитивных сдвигах в состоянии здоровья со времени прохождения ЭСТ-тренинга, особенно в сфере психического здоровья и заболеваний с обширными психосоматическими компонентами». Основные сдвиги физическом и психическом здоровье? которых сообщали выпускники, касались головных болей, гипертонии, бессонницы, потребности в лекарствах, наркотиках и алкоголе, энергетического уровня, удовлетворенности работой И важными отношениями многочисленных специфических заболеваний, часто связанных с психосоматическими проблемами (таких, как, например, аллергий, желудочных заболеваний, болей в пояснице, курения и сексуальных затруднений). Большинство опрошенных указывали на улучшения в этих областях. Только 7 % указали на «общие негативные перемены в физическом и психическом здоровье». Исследование не обнаружило никаких признаков того, что ЭСТ причинил кому-то вред.

Орнштейн признает, что его исследование демонстрирует не то, что здоровье людей изменяется в результате тренинга, но только то, что они с уверенностью об этом говорят. Хотя его исследование достаточно обширно, для того чтобы быть репрезентативным для выпускников того времени (1973 год), оно не предназначено для изоляции тренинга как причины этих перемен, а также не устраняет возможности «эффекта плацебо», т. е. возможности того, что люди отзываются положительно, о чем бы их ни спрашивали. Тем не менее, последующий анализ данных Орнштейна Эрлом Бэбби и Дональдом Стоуном продемонстрировал, что сообщенные благотворные эффекты тренинга сохраняются и даже увеличиваются со временем, и что сообщения так надежны, как только могут быть надежны такие сообщения. Они осторожно отмечают, что чрезвычайно благоприятные результаты исследования не являются «доказательством». В конечном счете мы остаемся с тем же, что можем узнать, поговорив с любой группой выпускников: большинство сообщают о позитивных переменах.

Мой собственный неформальный опрос сотни выпускников ЭСТ репрезентует только тех, которые сообщают положительные сдвиги. Моя оценка такова: в любой момент порядка 80 % выпускников сообщают о благоприятном действии тренинга. Хотя в своей драматизации я сконцентрировался на «процессе получения этого» в четвертый день, нужно понимать, что

благотворное действие тренинга гораздо шире. Например, многие выпускники позже сообщают, что они совершенно не получили этого во время тренинга, но получили это по прошествии месяца, двух, трех и даже года во время аварии, в дорожной пробке и даже во время отправления письма. Вероятно, меньше половины выпускников сказали бы, что их переживание получения этого было захватывающим или что с ними случилось то, что мы могли бы назвать переживанием просветления. Получение этого означает нечто уникальное для каждого индивидуума, поэтому стабильный результат тренинга состоит из многих элементов. За два года своих интервью с большим количеством выпускников я обнаружил, что они обычно сообщают об одном из пяти благоприятных результатов.

Во-первых, подавляющее большинство выпускников сообщают, что их жизнь стала «лучше» в общем смысле, что у них стало больше энергии, и жизнь доставляет им больше удовольствия. «Ничто больше не удручает меня, как раньше, – пишет Мария Селинсон, – ничто не кажется трагичным и безысходным. Моя энергия – всегда высокая – в эти дни кажется беспредельной. Я держусь с людьми прямее и имею более отчетливое чувство настоящего».

Другой выпускник пишет:

«Я обнаружил невероятную энергию... я вижу вещи по-другому. Я сижу в том же болоте, но вижу вещи повернутыми на 180 градусов. Энергия придает ясность моему зрению, даже если я тону в старых делах».

Во-вторых, некоторые выпускники сообщают об исчезновении давних физических симптомов, таких, как заикание, артрит, астма, поясничные боли, головные боли, аллергии. Они приписывают это исчезновение либо прямому влиянию определенных ЭСТ-процессов, либо общему влиянию ЭСТ.

Говорит сотрудник студии «Коламбиа Пикчерс»: «Я принимал по пять таблеток в день из-за болей в пояснице. На тренинге я осознал, для чего поставил себя в такие условия, осознал с такой концентрацией, какой никогда не достигал раньше даже за пять лет анализа. Теперь я не принимаю таблеток, и моя поясница редко беспокоит меня».

Третьим благотворным результатом является увеличение чувства ответственности. Принятие ответственности за свою жизнь принуждает бросить большое количество деструктивных психологических игр, связанных с предположением о том, что другие люди контролируют нашу жизнь и виновны в наших неудачах. Это новоприобретенное переживание ответственности за себя, которое многие считают основным результатом ЭСТ, ведет к прояснению многих изматывающих отношений, особенно между мужем и женой, и либо драматически улучшает их, либо прекращает. Все отношения, таким образом, улучшаются.

Говорит Валери Харпер, звезда телевизионной серии «Рола»: «После того как я прошла ЭСТ-тренинг, я поступила на семинар для выпускников и прошла с Вернером ревю-тренинг. Это была действительно самая ценная вещь, которую я сделала в своей жизни. Все мои отношения переменились. Я осознала, что мои родственники любят меня, по-новому оценила друзей, семью, сотрудников – всех. Я как будто сняла кору, очистилась от хлама. Я чувствую себя самой собой, я чувствую невероятное облегчение».

Другой выпускник сказал:

"После тренинга я стал более прямым и открытым.

Прямота научила меня, что успех моих коммуникаций зависит как от моего желания быть с людьми, так и от моей способности точно и ясно формулировать мысли".

Преуспевающая деловая женщина вскоре после завершения тренинга обнаружила, что ненавидит работу, которой отдала четырнадцать лет, и не хочет больше жить с мужем, с которым прожила десять лет. Она говорит: "Я спокойно переживала свои чувства в течение недели, а затем просто уволилась. Вечером я сказала своему мужу, что уволилась, и он начал сетовать на мою безответственность. Я послушала его минут десять, после чего сказала, что оставляю его тоже. Он расстроился еще больше. Он сказал, что я могу уйти с работы, раз уж мне так хочется, но не могу уйти от него. Я сказала ему, что мужей можно оставлять так же, как и работу. Дело было сделано.

До этого вечера он не испытывал к ЭСТу ничего, кроме презрения, и никогда не собирался на тренинг.

Позже в этот вечер, когда я спокойно собирала вещи, он вошел и объявил, что позвонил в

ЭСТ-офис и собирается пойти на тренинг. Я спросила почему. Он сказал, что это будет дешевле, чем нанимать адвоката для развода. Я живу по-прежнему одна".

В-четвертых, многие выпускники сообщают, что они теперь меньше подвластны «йама-йаме» своих умов, находятся в лучшем контакте со своими актуальными ощущениями, чувствами, эмоциями и другими элементами переживаний, и более способны их выражать. Обученность находиться в контакте и принимать свои актуальные переживания — «то, что есть» — позволяет им огорчаться не так часто, как раньше, и помогает им честно выражать свои чувства. То, что есть, становится важнее того, что было, или того, что должно быть.

Один выпускник сообщает, что «из настороженных конфронтаций разговоры с людьми превратились в возможность докопаться до корней недопониманий, недовольства и враждебности) которые я годами носил в себе».

Другой пишет:

«Еще одна интересная вещь случилась со мной через месяц после тренинга на самом первом занятии моего массажного класса. Я вдруг начал рассказывать своим студентам о своих браках, сексе, воздержании и моих растущих детях. А эти вещи я обычно не рассказываю даже близким друзьям. Все это получилось очень естественно и спонтанно. И вот, как раз в середине моего рассказа, весь класс, улыбаясь, придвинулся на фут ближе».

Валери Харпер сказала:

«Первая вещь, которую я хочу сказать про ЭСТ, это то, что из моей жизни ушли почти все усилия. Я привыкла находиться в постоянном напряжении. Я боролась, напрягалась и потела, чтобы что-то сделать. После тренинга я вдруг увидела все напряжение и все свои объекты, и я все это оставила».

Эти благотворные результаты ЭСТ-тренинга можно, конечно, встретить далеко не у всех выпускников.

Многие укажут только на один или на два. Незначительное количество выпускников сообщают, что тренинг не дал им ничего. Так как единственные сделанные профессиональные исследования выпускников ЭСТ не являются всеобъемлющими, объективное лицо не имеет других измеримых критериев для определения результатов тренинга, кроме тех, которые использует корпорация ЭСТ, т. е.

числа выпускников, посещающих их семинары для выпускников, и числа желающих записаться на тренинг. Поскольку как процент выпускников, записывающихся на семинары, так и число желающих пройти тренинг постоянно увеличивается со времени основания ЭСТ в 1971

году, то у ЭСТ есть все основания полагать, что тренинг дает положительные результаты. Разумеется, вопрос о том, успешен ли сам тренинг или же продажа тренинга ЭСТом, не может быть решен на основании фактов. Единственный критерий, остающийся, следовательно, объективному лицу, – это его собственное впечатление от выпускников ЭСТ.

Я оставил пятый сообщаемый результат тренинга на самый конец. В силу своей спорности, а также потому, что я считаю его самым важным, он заслуживает отдельной главы.

«Получение этого», или действительно ли ничто – это кое-что?

Ноноко, который не достигал просветления, пока ему не перевалило за пятьдесят, написал в тот памятный день:

Все та же старая луна,

Цветы – по-прежнему цветы.

Мой ум остался, чем и был,

Но все-таки заметен я

В мерцанье радуг на воде

И пляске листьев на ветру.

Когда Ноноко достиг, наконец, просветления, он написал следующие стихи:

Ведь это взмах моих ресниц!

А я искал в чужих краях!

Очнувшись, наконец, гляжу:

Не так уж плох я, черт возьми!

Вернер Эрхард в форме ЭСТа программу, которую во многих отношениях можно рассматривать как кульминацию процесса «истернизации Америки», процесса, который впервые стал заметен на границе пятидесятых и шестидесятых годов. ЭСТ был описан как «логическое расширение всего движения за развитие человеческого потенциала». ЭСТ примечателен не только своим феноменальным ростом, но также своей установкой на то, что для некоторых людей по крайней мере двух уик-эндов достаточно для «получения этого», для переживания просветления. Еще важнее то, что для удивительного процента выпускников ЭСТ выполняет свое обещание.

Хотя ЭСТ всегда говорит о «получении этого» и до того, как индивидуум пройдет тренинг, значение «этого» остается неопределенным, Вернер как-то сказал в интервью, что «то, что получают (выпускники), – это переживание просветления».

Джерри Рубин пишет, что на ЭСТе он «пережил мини-сатори»: «Я вышел из себя и увидел себя так, как меня может видеть другой человек».

Лайза Шварцбаум пишет более эмоционально: "На четвертый день тренинга, после безумной недели маниакального возбуждения и депрессии, после трехдней страха, боли, дискомфорта и невыносимой скуки — на четвертый день Я ПОЛУЧИЛА ЭТО! Мой ум был буквально взорван блестяще проведенным маневром. Поток пустоты пронизал меня от головы до ног — словно на иллюстрациях к просветлению — и в этот момент я пережила это, НИЧТО...

Я знала, знаю и сохраню на всю жизнь воспоминание об этом мгновении ничто-которое-есть-все. За это я глубоко благодарна тренингу, организовавшему для меня это переживание".

Мое собственное переживание получения этого было различным каждый раз,когда я проходил тренинг. Первый раз получение этого было угнетающим, но во второй раз — через четыре месяца — я пережил непостижимо радостное, животворное и продолжительное освобождение, что, собственно, и может быть названо переживанием просветления.

Когда мы начинаем понимать, как Вернер пришел к созданию ЭСТ-тренинга, нам становится еще яснее, насколько центральным для ЭСТ-тренинга является получение этого. Вернер объяснял, что после десятилетнего погружения в различные ведущие движения за развитие сознания – сайентологию, гештальттерапию, дзэн, индуизм – он достиг переживания, которое описывает как «каталитическое», «просветляющее переживание». Как и подобает американскому гуру, он получил свое просветление, когда вел машину по типичной американской скоростной дороге. Через месяц, говорит он, «я встал и сделал Тренинг. Я начал ЭСТ».

Хотя соблазнительно предположить, что ЭСТ был создан Вернером ради денег, неоспоримым является тот факт, что зарабатывание денег никогда не было для Вернера проблемой. У меня нет никаких сомнений, что созданию тренинга предшествовали некие экстраординарные переживания. Ни один коммерсант не осмелился бы создать ничего подобного Стандартному Тренингу. Хотя можно без конца указывать на различные процессы, положения и приемы, очевидно позаимствованные Вернером из изученных им дисциплин, ЭСТ-тренинг тем не менее остается абсолютно уникальным. Его создатель должен был обладать абсолютной уверенностью в том, что ему известны не только вымышленные желания людей (что, собственно, и интересует коммерсанта), но также способы освобождения их из тюрьмы, о своем заключении в которой они даже и не подозревают, способы заставить жизнь работать. Вернер пережил освобождение от тирании своего ума, и его тренинг создает аналогичное освобождающее переживание и для других. Хотя существуют и другие способы, с помощью которых ЭСТтренинг перешагивает через границы ума, процесс получения этого в четвертый день – вернеровские усилия «взорвать ум» – является самым важным.

Вернер описывает собственное переживание просветления следующим образом:

"Всю свою жизнь я загружал информацию в свой склад информации. Я набирал «опыт» (т. е. добавлял записи переживаний к своему запасу записей переживаний) в надежде, что когда-нибудь я либо достигну критической массы и произойдет взрыв, либо я открою секрет, понимаете? То, что случилось в тот день, вовсе не являлось новой информацией. Была затронута система, содержащая информацию. От знания четырех миллиардов вещей я внезапно перешел к знанию совершенно других четырех миллиардов вещей. Другими словами, я в один

момент не знал ничего, и вдруг узнал все. Это звучит немного нескромно, но вы должны воспринимать это в должном духе.

Но я не знал буквально ничего, т. е. я прошел через период абсолютного незнания. Я увидел, что вся содержащаяся во мне информация, даже внутриклеточная информация, заключена внутри нежизнеспособной системы. И вся моя система познавания — не знание, а система, которую я познавал, — развалилась, и я оказался по другую сторону, пережив при этом в буквальном смысле ничто... так внезапно, как будто в один момент нашел все".

Это описание переживания просветления показывает, почему Вернер считает, что 75 % того, что ученики получают от тренинга, происходит в четвертый день, и почему анатомия ума является центральной для ЭСТа.

В этой дискуссии, однако, важно различать «получение этого» и то, что имеется в виду под «переживанием просветления». Никто из ЭСТа никогда не обещал ученикам просветления, хотя сам Вернер указывает, что это то, что получают выпускники. ЭСТ обещает «получение этого», и, поскольку тренер говорит о просветлении в тот момент, когда большое количество учеников охвачено радостным, освобождающим переживанием получения этого, то для этих учеников вполне естественно приравнять получение этого к просветлению. Тренер тем не менее продолжает убеждать дюжины других учеников в том, что они также получили это, даже если они находят полученное угнетающим, тривиальным или ошеломляющим.

Приравнивать переживание человека, испытывающего в процессе получения этого злость, раздражение или разочарование, к переживаниям другого, взрывающегося от смеха над космической шуткой и пребывающего в экстазе три дня после этого, — значит вводить в заблуждение. Оба могли, как утверждает ЭСТ, «получить это», однако нельзя, используя язык обычным образом, сказать, что оба имели.

«переживание просветления». Такое переживание непременно включает ясность, свет и легкость, Вселенная становится яркой и отчетливой, жизнь становится легче. Как сказал один учитель Дзэна, после просветления все точно так же, как и раньше, только на два фута выше над землей *.

(* Это разграничение «получения этого» и «просветления» является моим собственным, равно как и описание этих переживаний. Вернер, вероятно, сказал бы, что это – одно и тоже, но, возможно, по-другому описал бы их. – Прим. авт.)

Тем не менее, согласно Вернеру, все ученики «получают это». Под этим он имеет в виду, что в тот или иной момент тренинга (обычно на четвертый день) все освобождаются от идентификации со своим умом и телом и обнаруживают, кто они есть на самом деле, что в действительности есть TO, чем они И были всегда. Вернер говорит: «Человек деидентифицируется co своим, ymom, деидентифицируется телом, деидентифицируется со своими эмоциями, деидентифицируется со своими проблемами, деидентифицируется со своей майей, он начинает видеть, что он – это не Драма».

Через эту деидентификацию человек обнаруживает смысл драмы, который есть просто он сам. «Самость уже есть, – говорит Вернер, – я хочу сказать, что "это" – это она. Мы стараемся завершить то, что уже есть, поэтому это так легко. То, что уже готово, – это то... что ты есть». Стена, отделяющая учеников от того, что они в действительности есть, частично разрушается в процессе получения этого. Для некоторых это может быть только несколько кирпичей, для других же в один момент полностью разрушается вся стена, что выражается в так называемом переживании просветления. Однако, согласно Вернеру, чувствует ли ученик подъем или подавленность, в обоих случаях происходит фундаментальная перемена: изменяется контекст, в котором ученик переживает переживания. Как говорит тренер, жизнь ученика повернулась на 180 градусов.

То, что Вернер называет «получением этого» и приписывает всем ученикам, как приподнятым, так и пришибленным, и то, что я называю переживанием просветления и приписываю только некоторым ученикам, есть в любом случае переживание существа, выпущенного из своего тела и из своего ума, переставшего отождествлять себя с машинным умом и переживающего все как «самость». Большинство переживших экстаз на четвертый день тренинга не имели, вероятно, никаких идей относительно происхождения своего состояния, однако вернеровское объяснение процесса кажется осмысленным: даже просто произнося «Все

мы-машины», ученик фактически отделяет себя от своей машины, своего ума, и это отделение – есть переживание просветления.

Отчетливое понимание происхождения переживания просветления и того, что Вернер имеет в виду под «получением этого», весьма важно. Опасность чтения об ЭСТ-тренинге состоит в том, что его можно принять за серию интеллектуальных позиций, которые должны быть оценены на базе их внутренней логичности и внешней связи с другими широко распространенными интеллектуальными позициями. Такой подход с равно малым успехом можно применить и к высказыванию одного учителя Дзэна о том, что Будда — это два фунта льна. Интеллектуальные положения ЭСТа (такие, как «Ум — это линейная организация...» и т. д.) несущественны для продуцирования переживания просветления, и было бы опасно их переоценивать.

Самый простой.способ утратить чувство легкости, даваемое полным переживанием переживаний, состоит в том, чтобы сформировать идею о том, что ум – это машина, или что ты и так хорош, и начать жить этой идеей.

Просветление – это никогда не идея, это всегда способ переживания. Идеи могут создать возможность для переживания просветления. Идея, как кажется, может некоторое время приводить к какому-то количеству таких переживаний, однако рано или поздно она становится мертвящим верованием и создает барьер к приятию того, что есть.

Странный факт состоит в том, что переживание просветления может возникать внутри большого количества дисциплин, духовных практик и идей. Ни одна религия или философия не имеет, кажется, монополии. Глупо отождествлять просветляющие переживания с какой-то определенной идеей, духовной практикой или школой.

Например, когда я проходил ЭСТ-тренинг во второй раз, я получил великолепное «переживание просветления», хотя интеллектуальная позиция, которая, как кажется на первый взгляд, породила это освобождение (т. е. вернеровская анатомия ума), чрезвычайно отличается от приемов и интеллектуальных позиций, запускавших у меня подобные переживания в прошлом. То, что мне доводилось переживать просветляющее освобождение в результате таких, казалось бы, не связанных между собой действий, как чтение и продумывание дзэнских притч, принятие решений броском кости, чтение кастанедовской «Иной реальности» и пребывание на четвергом дне ЭСТтренинга, явно поднимает вопрос о том, что у них общего.

Ответ Вернера состоит в том, что каждое по-своему создает пространство, позволяющее нам принять то, что есть, и полностью пережить переживание. Можно тем не менее ответить точнее. Для этого я хочу предложить свой сравнительный анализ ЭСТовского процесса получения этого и трех других катализаторов просветления — процесса принятия решений броском кости, знаменитой дзэнской притчи и центрального пассажа.

При «костяной жизни» – технике, изобретенной для ассистирования «освобождению», – «костяной человек», вместо того чтобы всегда делать то, что ему больше нравится, или то, что он считает наиболее правильным, или то, что делает механически по привычке, записывает несколько альтернативных действий, бросает кость, после чего принимает и «выбирает» выбор кости. Смысл этого упражнения в том, чтобы говорить «да» любому выбору кости. Основная идея состоит в том, что для того, чтобы ускользнуть от механичности нашего рассудка и наших унаследованных абсурдных привычек в области свежих переживаний, мы должны ввести в свою жизнь случай.

Другая идея касается того, что все мы множественны, что каждый может быть каждым, что случай лучше всего может проявить и выразить противоречивые черты нашего множественного естества *.

(* Теория и практика «костяной жизни» разработаны и осуществлены героем предшествующей книги Люка Рейнхарда «Костяной Человек» (или «Игрок в кости»). Книга была впервые напечатана в 1971 году и с тех пор многократно переиздавалась. Это поистине удивительная книга. Захватывающий, динамичный, стремительно развивающийся сюжет, головокружительная серия драматичных и невыносимо комичных, вызывающих безудержный смех ситуаций соседствуют в этой книге с целым рядом глубоких и содержательных философских и психологических идей.)

Как может такая бессмыслица иметь какое-то отношение к просветлению? Говорят, что

Гуатама Будда приводил следующую притчу:

Человек шел через поле и столкнулся с тигром. Он побежал, тигр за ним. Добежав до края обрыва, он ухватился за корень дикого винограда и повис над пропастью.

Тигр рычал сверху. Содрогаясь, человек посмотрел вниз и увидел там другого тигра.

Только корень удерживал человека.

Две мышки, черная и белая, начали мало-помалу перегрызать корень. Человек вдруг увидел рядом кустик сочной земляники. Ухватившись за корень одной рукой, он сорвал землянику другой. Как она пахла!

Как может такая бессмыслица иметь какое-то отношение к просветлению?

(Прим. переводчика:

Для интересующихся несколько слов о сюжете: герой, преуспевающий нью-йоркский психоаналитик, в один прекрасный день осознает, что одолевающие его скука и неудовлетворенность порождены тем чрезвычайно узким спектром ролей, или «Я» которые он считает допустимыми или возможными для себя. Случайное стечение обстоятельств открывает герою возможности, скрытые в кости. Он с радостной готовностью пускается в рискованную, как кажется сначала, авантюру и начинает экспериментировать с новыми ролями. Та роль, или то "Я", которое он выражает в данный момент, определяется броском кости. Следует серия эксцентричных, нелепых, абсурдных, возмутительных (с точки зрения традиционной роли) поступков, многие из которых противоречат представлениям профессиональной этики и вызывают естественное удивление и недовольство коллег. Его большая практика и имя в психотерапевтических кругах вызывает то, что он постоянно вовлекает в «костяную жизнь» многих своих пациентов, до начала «костяной жизни» вполне порядочных и респектабельных людей.

Героя вызывают на профессиональный суд, на котором он в красочных выражениях достаточно развитую им теорию Костяной Терапии. Негодованию коллег-психотерапевтов предела. Исполнительный нет Комитет Нью-йоркского Психоаналитического Общества изгоняет еретика из своих рядов. Он, однако, не унывает и продолжает с воодушевлением играть в изобретенную им игру, у которой постепенно появляется все больше и больше сторонников. Серия последующих головокружительных приключений приводит к тому, что героя арестовывают и приговаривают к заключению на 237 лет по совокупности обвинений. «Ну что ж, эта роль не хуже других», - говорит герой на прощание.)

В «Иной реальности» Карлоса Кастанеды дон Хуан представляет еще и четвертую бессмысленную «интеллектуальную позицию», в какой-то мере включающую в себя костяную жизнь, наслаждение земляникой и согласие быть машиной. Это идея «контролируемой глупости». В одном из пассажей дон Хуан объясняет своему ученику, что все его действия по отношению ко всем, с кем он встречается, являются примерами его «контролируемой глупости». Все действия «глупы», так как, как «видит» дон Хуан, каждая вещь так же важна, как и другая, ни одна вещь не значит больше других. Его акты контролируемой глупости одновременно и полностью искренни, и всегда являются действиями актера. Он объясняет, к ужасу своего ученика, что не заботится о том, станет тот «человеком знания»

или нет. Но его глупость контролируется тем, что и не заботясь, он тем не менее выбирает учить его. Дон Хуан говорит, что фактически все его действия являются актами контролируемой глупости, так как он делает вещи, даже если «видит» их неважность. Как, спрашиваем мы в четвертый раз, может такая бессмыслица иметь какое-то отношение к просветлению?

Ответом на этот повторяющийся вопрос является то, что бессмыслица и просветление почти всегда связаны. Вряд ли можно получить переживание просветления иначе, как под ударом бессмыслицы. Атака ЭСТа на человеческие верования в первый уик-энд тренинга необходима для дальнейшего «получения этого». Смысл – это наша болезнь, барьер к полному переживанию жизни.

Каждый раз, когда мы смеемся, мы переживаем в некотором смысле мини-просветление, крошечный отход от каких-то верований или смыслов. В этих терминах полное просветление – это принятие того, что есть, что ведет к полному переживанию того, что переживаешь.

Человек, висящий над пропастью между двумя тиграми в то время, как две мыши грызут удерживающий его корень, – это человек, и его просветление – сорвать землянику.

Положение дона Хуана о том, что его действия «искренни» и одновременно «только действия актера», бессмысленно, однако, как и вся дискуссия о «контролируемой глупости», явно подразумевает, что он оставил все свои верования и делает вещи как актер.

Акт принятия решений броском кости также бессмыслен.

Тем не менее «костяной человек» часто переживает освобождение даже в процессе составления списка возможностей, так как акт передачи контроля над «решением» в руки кости является актом деидентификации с умом и принятия всего, что бы ни пришло.

Если мы изолируем происходящее в каждом из четырех случаев, мы обнаружим, что индивидуум отказывается от своего ума, своих верований, своего чувства самоидентичности и просто имеется. Диаметрально противоположный положения: «Все случайно в этом случайнейшем из миров» и «Все только стимул — ответ в этом механичнейшем из миров» наносят совершенно аналогичный психологический удар. Исчезает иллюзия деятеля, иллюзия существования кого-то, имеющего контроль, исчезает созданная верованиями иллюзия о том, что есть что-то, что должно делать. Короче, наступает диссоциация существа от ума и тела.

Когда нас просят исследовать свои переживания в момент принятия решения поднять или опустить правую руку, мы обнаруживаем, что либо рука внезапно опускается или поднимается без сознательного намерения, либо в сознании внезапно возникает мысль «Я думаю, надо поднять» или «Я опущу», или «Я не знаю, что делать», или «Какое глупое упражнение». Теперь мы можем занять интеллектуальную позицию, что эти мысли либо совершенно случайны, как случайны кванты в квантовой физике, либо возникают механически, как результат механической нерушимой каузальной цепи. Обе позиции «бессмысленны».

Обе позиции полезны для одних задач и бесполезны для других. Обе нарушаются или становятся бесполезны при слишком усердном приложении ко всем ситуациям. Обе «позиции» тем не менее подрывают идею, что существо и его ум — это одно и то же, что существует некое "Я", которое имеет контроль, но подавлено большую часть времени, которое должно делать вещи иначе, чем они делаются. «Ты никогда не вырвешься из колеса смертей и рождений, — говорит Будда, — пока не перестанешь верить в иллюзию, что ты Деятель».

Как видно из сферы полностью пережитых переживаний, прозрение — это просто одна иллюзия, успешно разрушающая удушающее действие другой иллюзии.

«Переживание просветления» – это освобождение от напряжения, переживаемое в момент прекращения борьбы с тем, что есть, освобождение от обязанности воспринимать свой ум всерьез. Просветляющее Переживание это «да», сказанное последовательности своих личностей после целой жизни «нет», это «да», сказанное сочной землянике после целой жизни тревог об иллюзорных тиграх.

Гуру – это тот, кто создает снаряд, начиненный бессмыслицей, начиненный иллюзиями, успешно взрывающими жизнеудушающие иллюзии искателя. Чтобы «работа»

этих иллюзий была успешной, они сами должны все время уничтожаться. В идеале гуру создает снаряд самоуничтожающихся иллюзий, которые разрушают жизнеотрицающие иллюзии искателя и «создают пространство», в котором он может просто быть.

При сравнении бессмыслицы «костяной жизни» с более основательной бессмыслицей ЭСТа становится ясно, что эмпирически эффект принятия решений броском кости может быть идентичен эффекту переживания своего ума как машины с условием выбора того, что получил. В конце четвертого дня тренер говорит ученикам, что хотя как просветленный, так и непросветленный человек тотально погружен в мир стимулов – ответов, стимулов – ответов, просветленный человек имеет маленький промежуток, в котором он может выбрать, сказать «ла»

ответу. Ответ возникает в любом случае (что есть, то есть), и просветленный человек отличается от непросветленного только тем, что выбирает ответ, выбирает то, что получил... когда получил.

Эта идея миллисекунды или крошечного пространства, в котором можно выбрать то, что все равно произойдет, конечно, бессмысленна. В качестве интеллектуальной позиции она не стоит защиты. Но она может быть полезной, она может сработать как толчок к тому, чтобы

сказать жизни «да», что есть самая суть всех просветляющих переживаний. Контролируемая глупость дона Хуана есть его постоянный выбор вещей даже после того, как он видит их неважность.

Контролируемая глупость «костяного человека»

есть его принятие абсурдного случайного выбора кости, а не «осмысленного», «обусловленного» выбора своего ума.

Контролируемая глупость висящего человека состоит в его восторге от земляники тогда, когда он «должен»

был бы беспокоиться о тиграх.

Контролируемая глупость выпускника ЭСТ есть его выбор вещей, продолжающийся даже после того, как он видит, что ничто неважно, что вещи все равно будут происходить, выбрал он их или нет.

Тут мы возвращаемся к предупреждению, что бессмыслица обычно неотъемлема от просветляющих переживаний. Любой рациональный анализ положений ЭСТтренинга не имеет отношения к их способности продуцировать просветляющие переживания. Можно, конечно, заинтересоваться анализом этих положений, однако надо иметь в виду, что внешняя и внутренняя связность этих идей никак не влияет на успех тренинга.

При попытках рационально проанализировать, как ЭСТ достигает своих результатов, мы попадаем на равно зыбкую почву. Между учениками редко существует согласие в вопросе о ценности тех или иных процессов и данных. Большинство учеников, например, жалуются на то, как скучно час за часом выслушивать однообразные чужие проблемы. Тем не менее те же самые ученики бывают восхищены возможностью поделиться собственными переживаниями. Более того, когда ученица Мэри рассказывает о своих проблемах, у ученика Джона может включиться весьма важное для него сочувственное переживание.

Мы сталкиваемся с парадоксальной ситуацией. Для достижения моментов, переживаемых как помощь в трансформации жизни, ученикам приходится высиживать огромное количество времени, переживаемого как ненужная бессмыслица. В некоторых случаях это время превышает половину тренинга. И момент, который освобождает одного ученика, часто застает шестьдесят других спящими или окоченевшими от скуки.

Кажется, что тренинг фактически работает в двух основных направлениях: во-первых, он подобен выстрелу картечью — большое количество процессов и данных рано или поздно задевает каждого ученика. Во-вторых, все три дня тренинга подготавливают успех четвертого дня. Если вам уж очень скучно в первые три дня, вы можете утешаться мыслью, что вы проходите косвенную подготовку типа той, какой учителя Дзэна часто подвергают своих учеников. Ученик в течение года убирает дом и выносит мусор, после чего получает несколько загадочных слов и — бах! — сатори. В три первых дня тренинга Вернер позволяет вам «убирать дом» и «выносить мусор», чтобы в воскресенье вы могли получить это. Если я делаю частые сравнения между вернеровским тренингом и Дзэном, то причина здесь в том, что в моем опыте они связаны.

Сам Вернер замечает:

«Хотя ЭСТ-тренинг — это не Дзэн, некоторые черты тренинга совпадают с учением и практикой Дзэна. Из всех дисциплин, которые я изучал и практиковал, Дзэн был основной. Дело даже не во влиянии, скорее, он создал пространство. Он придал форму моему опыту. Он создал внутри меня критическую массу, вылившуюся в переживание, давшее начало ЭСТу. Для человека, интересующегося ЭСТом, совершенно естественно интересоваться и Дзэном».

Для передачи духа ЭСТа выпускникам Вернер часто пользуется дзэнскими притчами, портретами полоумных дзэнских монахов и японскими акварелями. Атаки Вернера на верования и рассудочность, очевидная противоречивость тренинга и акцент на получение этого являются отражением дзэнского духа.

Главная параллель с Дзэном заключается, однако, не в медитативных приемах и не в использовании коанов или притч, а в основном подходе к трансформации человека: учитель должен использовать любые верования, трюки или приемы для создания пространства, в котором ученик может получить переживание «получения этого».

Тот, кто слушает тренера и затем повторяет его слова как «правду», не понимает тренинга.

«Ты жопа» – не положение и не верование – это удар по башке, вполне традиционный дзэнский учебный прием.

Вернер говорит:

«Приемы учителя Дзэна таковы: если ученик готов, он говорит с ним прямо; если ученик не готов, он бьет его по голове, отрезает руки, говорит вздор. Отрезание рук, битье по голове и произнесение слов, кажущихся вздором, есть попытка заставить его отказаться от своей системы эпистемологии, т. е. от способа, который он знает, чтобы он мог знать старые вещи совершенно новым образом».

«Взорвать ум» – часто выражаемая цель тренинга есть только общедоступное выражение традиционной цели дзэнского обучения. Медитация постепенно приводит к освобождающему переживанию, которое взрывает ложную рассудочность ума, и ученик достигает сатори.

Как при сатори, так и при «получении этого» индивидуум получает переживание, в котором и надежды, и усилия, и добро, и зло, и получение этого, и просветление все теряет важность, и он обнаруживает себя с тем, что есть, переживает то, что есть, и доволен тем, что есть.

Интеллектуальное обрамление просветляющего переживания несущественно, так как главным результатом является исчезновение интеллекта, как фильтра опыта.

Алан Уотс писал о Дзэне: «Совершенный Дзэн состоит в простой и окончательной человечности. Отличие адепта Дзэна от остальных людей состоит в том, что последние так или иначе находятся в конфликте со своей сущностью».

Учитель Дзэна девятого века Лин Цзы писал: «В Буддизме нет места усилиям. Будь обычным, ничем не выделяйся. Опорожняй кишки, пей воду, мой одежду, ешь еду. Когда устал, ляг. Невежды могут посмеяться надо мной, но мудрые поймут».

Как Дзэн, так и ЭСТ ясно разделяют духовность и размышления о Боге во время стрижки газона. Для Дзэна и для ЭСТа духовность – это стрижка газона во время стрижки газона.

Вернер говорит: «Видите ли, я думаю, что нет ничего, кроме духовности. Поэтому, если вы пытаетесь приписать чему-то одному большую духовность, чем другому, то это ложь. Это все, что есть: нет ничего, кроме духовности... Любое переживание есть духовное переживание, поскольку переживание духовно».

Некоторые учителя Дзэна выражают эту идею даже более ЭСТовски, чем сам Вернер: «Когда нужно одеваться, одевайся. Когда нужно идти, иди. Когда нужно сидеть, сиди. Не держи в голове ни одной мысли о стремлении стать Буддой».

Как Дзэн, так и ЭСТ предполагают критику основных западных религиозных традиций, пытающихся отделить веру, мораль и духовность от повседневной реальности. Повседневная жизнь представляется этими западными традициями как барьер к переживанию Бога.

Уединение, молитва, медитация, самодисциплина, аскетизм рассматриваются как возможные средства к достижению переживания Света и Бога. То, что есть, — это по большей части тьма. Желаемая цель — объединение со Светом. Религиозный человек — это тот, кто следует определенной религиозной практике, предположительно ведущей к переживаю Бога.

Как ЭСТ, так и Дзэн с подозрением относятся к дуальностям (добро - зло, Свет - Тьма и т. д.) и концентрируются на сфере переживаний, в которой дуализм исчезает.

В ЭСТе и в Дзэне человек не отрешается от повседневной реальности, он учится переживать ее. Адепт Дзэна или выпускник ЭСТа больше не управляется включающими дуальности системами верований, придающими искаженный и мучительный облик тому, что есть.

Богом или Светом, если у человека еще остается желание пользоваться такими терминами, становится то, что есть.

Но то, что есть, есть, признаем мы это или нет, поэтому «тьмы» в этой традиции вообще не существует, «тьма» это то, чего нет.

Конечно рациональный человек может возразить, что если Путь — это все, если мы хороши такими, какие есть, если Бог — это просто то, что есть, то мир иллюзий тоже должен быть Путем, а человек хорош и тогда, когда полностью погружен в мучительные иллюзии. И наши умы восстают, когда учитель Дзэна отвечает: "Совершенно верно. Нирвана (просветленное состояние) и самсара (состояние погруженности в иллюзии) — это одно и то же.

Тотальное и абсолютное просветление — это ничто". «ЭСТ не обязателен. Ты хорош таким, какой есть», — соглашается Вернер.

Ум восстает и, если настаивает на своей правоте, так и не видит счастья. Если же, с другой стороны, человек решает, что иметь работающую жизнь важнее, чем быть правым и рассудочным, он признает ограниченность ума и учится жить с противоречиями и парадоксами.

Грустный факт состоит в том, что важные переживания, наиболее привлекающие человеческие существа, в их числе любовь и просветление — не могут быть поняты интеллектом. Возможно, наиболее эффективной ускоренной программой просветления является автомобильная катастрофа с последующим пребыванием на грани смерти в течение нескольких дней. По многочисленным свидетельствам, опыт пребывания на грани смерти «трансформирует способность переживать жизнь»

так, что проблемы проясняются и т. д. Любимые верования кажутся тривиальными. Становится важной земляника. Опыт пребывания на краю смерти может дать больший процент успешных случаев, чем ЭСТ-тренинг. Самюэль Джонсон сказал однажды: «Хотите или нет, сэр, но когда человек знает, что в полночь его повесят, это замечательно концентрирует его ум». Вовлекаемый риск делает, однако, автомобильные катастрофы сравнительно непопулярной программой просветления.

Мы должны с грустью признать, что никто, как кажется, не знает, как, под влиянием ли ЭСТа, наркотиков, продолжительного пребывания в дзэнском монастыре или «костяной жизни» случается трансформация человеческого опыта. Если бы мы знали, мы смогли бы создать программу продуцирования таких переживаний, более надежную и дешевую, чем два уик-энда ЭСТа, двухлетнее проживание в дзэнском монастыре или автомобильная катастрофа.

Критика ЭСТ, или мы, конечно, хороши такими, какие есть, однако...

- Вернер, у меня есть несколько критических замечаний об ЭСТе, сказал репортер.
- Прекрасно, ответил Вернер, и я хочу, чтобы ты знал, что я беру на себя полную ответственность за создание всех вещей, которые тебе не нравятся.
 - Действительно?
- Так же, как и ты, я уверен, берешь на себя полную ответственность за свое недовольство.

* * *

ЭСТ стал феноменом. За последний год появились сотни газетных и журнальных статей об ЭСТе и Вернере Эрхарде, девять или десять книг уже вышли или скоро выйдут из печати, множество выпускников ЭСТа, авторов и сам Вернер Эрхард выступали по радио и на телевидении.

Еще важнее то, что влияние выпускников ЭСТа на систему образования, психотерапию, религию и средства массовой информации также быстро возрастает. Для каждой из этих четырех групп Вернер разработал и создал специальные мастерские, в которых обсуждаются проблемы применения некоторых ЭСТовских положений и приемов в этих областях. Выпускниками ЭСТа было основано несколько экспериментальных учебных проектов в области образования и школьной администрации. Сотни психотерапевтов предлагают своим пациентам пройти ЭСТ, многие священники указывают, что ЭСТ открыл им новые перспективы в религиозном опыте и практике. ЭСТ работает со все увеличивающимся числом работников массовых коммуникаций, чтобы сообщения, книги и статьи об ЭСТе, благожелательные или критические, были точными и хорошо информированными.

«Только в Америке» мог возникнуть такой странный феномен, когда профессиональный бизнесмен-коммерсант разработал самую необычную и эффективную образовательную и жизнеосвежающую программу нашего времени. «Дзэн и Искусство Продавать Ничто» — таким мог бы быть титул к истории открытия, разработки и продажи Вернером его тренинга и семинаров. Его откровенное признание, что ЭСТ предлагает людям возможность открыть только то, чем они уже обладают (или, более точно, кто они уже есть), и, следовательно, тут нечего получать, порождает в некоторых людях чрезвычайно критическое отношение к ЭСТу и самому Вернеру.

Американцы, с детства наученные с подозрением относиться к продавцам, естественно, весьма скептически относятся к сообщениям о человеке, изменившем имя и в прошлом продававшем машины и обучавшем продавцов продавать энциклопедии. Хотя Вернер ясно говорит, что ЭСТ не религия и не терапия, восторженные выпускники ЭСТа относятся к нему с любовью и благоговением, обычно ассоциирующимся с отношением учеников к духовному лидеру. Если теперь добавить нашу инстинктивную американскую подозрительность к новым религиям к нашей подозрительности к продавцам, можно понять, какие огромные барьеры приходится преодолевать Вернеру, чтобы заставить людей честно исследовать его товар.

Но, вероятно, самым тонким и самым мощным барьером к честной оценке ЭСТа является сбивающий с толку факт, что до прохождения тренинга ЭСТ представляется непонятной и ненужной бессмыслицей.

Проблему усугубляет то, что ЭСТ непонятен и после тренинга. Можно, разумеется, взбеситься от людей, которые радуются и веселятся от чего-то, что неспособны объяснить, что, как они спокойно объясняют, можно «получить» только на тренинге. В результате Вернер был назван величайшим мошенником со времен изобретения змеиного жира, и естественно, что он, его тренинг и организация ЭСТ подвергались как честному исследованию, так и нелепым нападкам.

Так как мне кажется, что ЭСТ – очень ценная и важная вещь, я хочу вкратце рассмотреть критику ЭСТа и отделить ту, которая основана на верной картине, от основанной на дезинформации и недомыслии. Я хочу также оценить серьезность разумной критики.

Нападки на тренинг были такими поверхностными и были основаны на таком недомыслии, что им трудно придавать большое значение. Наиболее, однако, влиятельным аргументом из всех имеющихся является тот, что тренинг — это форма промывания мозгов... Утверждается, что тяжелые физические условия, постоянное речевое давление со стороны тренера, полная зависимость учеников от тренера и «фашистская атмосфера» создают условия для внедрения в людей идей, которые нельзя было бы внедрить в других условиях. В результате выпускники превращаются в поклоняющихся Вернеру ЭСТовских роботов.

Хотя многие испытывают на тренинге физический дискомфорт и действительно запуганы тренером, многое в тренинге, даже большая его часть, противоположно промыванию мозгов. Людям разрешается говорить тренеру все, что они думают о нем, и им всегда аплодируют.

Если они решили уйти, их никогда не удерживают физически. Различные процессы обычно рассчитаны на помощь в достижении вытесненных материалов и переживании себя как создателя своего опыта. Третий день тренинга полностью посвящен переживанию ответственности за свою жизнь, что вряд ли является идеальным положением дел с фашистской точки зрения.

Четвертый день посвящен переживанию механичности ума, однако, как подчеркивает Вернер, это нужно для деидентификации с машинным умом, для освобождения от него.

В действительности, простейшим опровержением этого обвинения является знакомство с выпускниками ЭСТ. В целом они кажутся более открытыми новому опыту, менее привязанными к верованиям и более гибкими, чем большинство людей. По определению, человек с промытыми мозгами есть тот, кто демонстрирует навязчивое поведение и жесткую привязанность к внедренным в него системам верований. Часто отмечаемое сходство между Вернером и большинством тренеров в стиле одежды и причесок вряд ли доказывает, что тренеры — роботы. Фактически такое сходство в одежде и манерах говорит о тренерах не больше, чем об актерах, играющих Гамлета. В обоих случаях на сцене играется предписанная роль, одежда же и манеры являются частью роли.

Никто не предписывает стиля одежды или причесок выпускникам ЭСТа, чтобы убедиться, достаточно просто посмотреть на них.

Продолжительное чтение в течение многих процессов, когда ученики находятся в расслабленном, медитативном состоянии, является единственной частью тренинга, которая может показаться зловещей или похожей на промывание мозгов. Если бы эти тексты включали такие места, как «Вернер — мой хозяин, и у меня нет своей воли» или «ЭСТ делает меня все лучше и лучше», то было бы о чем говорить. Но содержание текстов является просто развернутым каталогом драматизируемых тренингом позитивных положений. Говорить

кому-то, что он свободен, добр и имеет важные силы, которые будет использовать только для этических целей, – это не промывание мозгов.

Второе критическое замечание об опасности ЭСТа состоит в том, что на тренинге, в неконтролируемых условиях, в некоторых процессах достигается глубокий и «тревожащий» материал, что может привести учеников к психическим срывам.

Хотя я и не слыхал ни об одном таком психическом срыве, рано или поздно он, разумеется, произойдет, точно так же, как он рано или поздно произойдет в местном порнографическом кинотеатре. ЭСТ принимает серьезные меры против проникновения нестабильных личностей.

Например всякий, кто был когда-либо госпитализирован по психиатрическим причинам, должен иметь письмо от своего врача, и ему рекомендуют не приходить на тренинг.

В дополнение всякий, кто подвергался психотерапии в течение ближайшего полугода, должен информировать своего терапевта и получить его разрешение; если он не «выигрывает» в терапии, ЭСТ отговаривает его от тренинга. Такие меры очевидно снижают вероятность проникновения нестабильных личностей. Во всяком случае тренер и надзирающий за тренингом всегда наготове на случай каких-либо припадков и психических срывов.

Нет сомнений, что в некоторых случаях люди обнаруживают, что после тренинга они стали более тревожными, напряженными или подавленными, чем были до него. Если человек приходит на тренинг с проблемой общей скуки, он вполне может войти в контакт со страхом и после тренинга остаться с тревогой вместо скуки. Если же его барьер — тревога или страх, он может снять слой с луковицы и открыть интенсивную, тревожащую злость или ненависть. Кто-то может отслоить злость и обнаружить депрессию. Если выпускник решает, что скука «лучше» тревоги, то после тренинга он может чувствовать себя «хуже». Если кто-то считает, что страх лучше ненависти, он также может пережить ухудшение. Как мы видим, ЭСТ тщательно избегает обещаний «улучшения» или того, чтобы считаться терапией. Подавляющее число выпускников действительно чувствуют, что стали «лучше», хотя это их собственная оценка, так же, как и тех, которые чувствуют, что стали «хуже».

Нет сомнений, что ЭСТ – сильное средство. Если трансцендентальная медитация, эмоциональная и успокаивающая – это марихуана движения за развитие человеческого потенциала, то ЭСТ-тренинг – это ЛСД, взрывообразный и потенциально трансформирующий жизнь. Поскольку ЭСТ силен, многие ученики иногда опускаются ниже, чем обычно, так же как и поднимаются выше, подобно тому как при психоанализе пациенту может стать «хуже», перед тем как стать лучше.

Что следует принимать во внимание — это процент выпускников, имеющих срывы, по сравнению с тем же процентом завсегдатаев порнографических кинотеатров или психоаналитических пациентов. Сколько выпускников сообщают о чрезвычайно благоприятных результатах и сколько о неблагоприятных? Пока очевидно, что подавляющее большинство выпускников считают тренинг весьма ценным, и нет никаких свидетельств (а следовательно, и доказательств), что ЭСТ-тренинг чем-то опаснее порнографического фильма. Любые будущие психические срывы на тренинге хотя и будут интересной новостью, не могут служить основой для серьезной критики.

Другая критика тренинга более весома, особенно потому, что представлена Стюартом Эмери, который с начала 1973 года по апрель 1975 года был эффективным ЭСТ-тренером. Фактически он был первым тренером после Вернера. Хотя Эмери признает, что ЭСТ-тренинг приносит пользу почти всем ученикам, он выдвигает два возражения: во-первых, положение о тотальной ответственности за свои переживания опасно, а во-вторых, многое в тренинге не имеет отношения к его успеху. «Лично я чувствовал, что многое в тренинге было бессмысленно. Я полагал, что разговоры о реальности, о том, что мы создаем ее всю, были простой кучей бессмыслицы, и я по-прежнему думаю, что не нужно говорить людям, что они создают все».

Нетрудно критиковать идею нашей тотальной ответственности за «реальность», за все, что происходит в нашей Вселенной, за сожженных напалмом вьетнамских детей или рак у нашего ребенка. Нетрудно, если эта идея истолковывается поверхностно, что обычно означает, что идея становится скорее верованием, чем переживанием.

Положение, что вьетнамский ребенок несет ответственность за свое переживание сожжения напалмом, хотя и является философски последовательной и защитимой позицией, вряд ли, как и большинство философских идей, доведенных до логического экстремума, очень полезно.

Осознание человеком факта создания собственных переживаний и принятие ответственности за собственную жизнь представляется одним из наиболее ценных результатов тренинга. В применении к экстремальным ситуациям эти переживания по-прежнему ценны, но в качестве идей становятся нелепыми или ужасающими. Ипохондрику, например, весьма ценно осознать, что он сам создает свои страдания. Но кажется ужасающим сказать, что каждый ребенок, оставленный в горящем доме, или каждый человек, погибший в руках нацистов, нес ответственность за свои переживания. Более того, ответственность не нужно путать с осуждением. Это очень освежающая мысль – осознать, что, когда твою квартиру «ограбили»

(социальная точка зрения на событие), ты не должен переживать событие как утрату, а если переживаешь, то можешь взять ответственность за такое переживание. Но осуждать человека за то, что его ограбили, – ложное и сбивающее с толку положение.

Общая ссылка Эмери на многое в тренинге как на «бессмыслицу», поднимает несколько другой вопрос. Я указывал ранее, что бессмыслица может иметь большую ценность, фактически может быть неразрывно связана с переживанием просветления. Действительно, как можно взорвать ум с помощью «смысла»? С другой стороны, законно возникает вопрос о существовании в тренинге большого количества бесполезной бессмыслицы, так же, как и полезной бессмыслицы. Есть ли в тренинге несколько основных, хорошо работающих вещей, а все остальное просто абракадабра и пустая театральность?

Парадоксально, но знает только Вернер. Согласно Тэду Ленгу, одному из самых опытных ЭСТ-тренеров, оценка тренинга происходит в актуальных ситуациях тренинга. Вернер и тренеры по меньшей мере раз в месяц встречаются для обсуждения полезности отдельных моментов тренинга. Хотя суть остается неизменной, тренинг постоянно меняет форму. Вернер сам является источником большого количества перемен, которые он делает на базе своих впечатлений от тренинга и специальных семинаров, которые проводит время от времени. В другом смысле, разумеется, тренинг всегда меняется, поскольку ученики всегда новые.

Вопрос о том, действительно ли в тренинге есть что-то, что является просто декорацией, не может быть решен, пока ЭСТ не начнет экспериментировать с вариациями тренинга и измерять результаты по какомуто стандартизированному вопроснику. Пока ЭСТ не планирует такого исследования. Более того, мои собственные интервью с большим количеством выпускников показывают, что то, что кажется бессмыслицей, абракадаброй и психо-лапшой-на-уши одним, другими может переживаться как высшие точки тренинга.

Обмены кажутся самой квинтэссенцией ЭСТа, но многие из тех, кто ни разу не делился, все равно получали огромную пользу от тренинга. Лично я нашел профиль личности бесполезным, но мой знакомый адвокат сказал, что именно во время профиля личности в выпускной вечер он действительно «получил это». Игра в дурачка может быть бесполезной забавой для одних и привести к прорыву других. Анатомия ума многих погружает в сон, но приводит других к переживанию просветления. Ученик может ничего не получить от пяти последовательных процессов и получить в шестом переживание, которое перевернет его жизнь.

Я полагаю, что если Стандартный Тренинг оставался в основном неизменным в течение последних двух лет, то причина здесь в том, что он хорошо работает таким, как есть. Нет смысла ковыряться в двигателе летящего авиалайнера.

Критика организации ЭСТ гораздо шире, чем критика тренинга, однако основное возражение остается прежним: «Может, вы и правы, но это работает».

Организация ЭСТ не демократична (большинство американских деловых организаций не демократичны), а скорее авторитарна, что у многих вызывает замешательство и антагонизм. Вернер Эрхард ожидает от персонала преданного служения ЭСТу, что, поскольку ЭСТ и он одно и то же, означает служение ему. В конце четвертого дня тренинга тренер объясняет, что Вернер является центром источника силы, служащей массам людей, а члены персонала снабжают Вернера дополнительной силой.

Сила от выпускников и персонала течет вверх к Вернеру, и через Вернера – в мир. Это

чрезвычайно разумный способ объяснения типично восточного феномена сильного человека (обычно гуру или духовного учителя), который привлекает к себе других сильных людей, но которые тем не менее выбирают направлять свою силу через лидера.

Вернер утверждает, что служение может быть ценной формой непричастности к уму, эго или желаниям.

Атмосфера ЭСТ – офисов подтверждает это. Члены персонала ЭСТ не похожи на роботов или рабов, они открыты, жизнерадостны и оживленны. На стенах нет портретов Вернера; по сравнению с другими источниками силы Вернер явно знает меру. Его постоянные выражения признательности выпускникам ЭСТа за создание пространства, в котором он может быть собой, несомненно искренни; он понимает, что именно они снабжают его силой, и без них ЭСТа не существует.

Другая проблема, с которой сталкивается ЭСТ, состоит в том, что ЭСТ – доходная организация в области, которая, как считают многие люди, не должна приносить доходов. Американцы имеют тенденцию считать, что человек либо «религиозен», либо «делец», но не одновременно. Если бы Билли Грэхэм мог иметь шесть Кадиллаков и четыре дома, его позиция как духовного учителя была бы, по крайней мере для некоторых людей, скомпрометирована. Мы полагаем, что духовность как помощь людям должна чуждаться материальных выгод.

С самого момента получения ЭСТом национальной известности он начал рассматриваться некоторыми критиками как хитрая «торговая фирма». Организации, несомненно, трудно, с одной стороны, казаться непричастной к бизнесу, а с другой — делать кучу денег. Капитал корпорации ЭСТ к концу шестого года существования близок к 20 миллионам долларов.

Для некоторых людей большие доходы Вернера Эрхарда, его викторианский особняк и мерседес являются указанием на то, что основной мотивацией для создания и развития ЭСТа была корысть. Хотя Вернер признает, что его работа приносила и будет приносить ему хорошие деньги, тем не менее, жесткие рабочие графики, которых он требует от себя и своего персонала, высокие стандарты, установленные им для тренинга и семинаров, отклонение от простых доходных проектов, несовместимых с высшими целями ЭСТа, доказывают, что сейчас служение людям интересует его больше денег.

Основной вопрос, касающийся денег, состоит в том, стоит ли вернеровский товар 250 долларов. Если рассмотреть другие жизнеосвежающие программы — психиатрию, Арику, сайентологию, дзэнские монастыри, траппистские монастыри — можно заключить, что для большинства ЭСТ является «хорошей покупкой»; большее оживление покупателя за меньшую цену, чем в других аналогичных местах.

Другая критика доходной стороны ЭСТа касается давления, которое, как кажется некоторым, ЭСТ оказывает на выпускников с целью принудить их приводить гостей на семинары для выпускников и специальные события. Выпускники фактически являются ведущими «продавцами» ЭСТа, и ЭСТ явно создал для этого направляющие и поощряющие структуры. Некоторые выпускники жалуются на авторитарное «Приводите гостей»

лидеров семинаров, в то время как правильным было бы указать, что открытый обмен впечатлениями неизбежно создает гостей, поскольку раз выпускники находятся на семинаре для выпускников, то их впечатление от тренинга очевидно положительно.

Вернер говорит в ответ, что активная поддержка ЭСТа выпускниками совершенно естественна, так как желание делиться впечатлениями естественно для полностью живого человека. Более того, создание структур, способных донести послание до возможно большего числа людей, можно рассматривать как обязанность любого «учителя».

Мы должны отдавать себе отчет, что любой метод продажи ЭСТа должен был бы навлечь критику. Если бы метод получения ЭСТом новых учеников (добровольное распространение его выпускниками) был бы заменен на какие-то обычные коммерческие методы распространения нового товара, такие, как, например, большое публичное выступление-фиаско Махарадж-Джи, национальная рекламная кампания, используемая Арикой или сайентологией, уличное распространение листовок, как делается группой Харе Кришна и многими христианскими организациями, критика явно была бы острее.

В гуру-играх и просветляющем бизнесе невозможно обойтись без того, чтобы что-то не показалось некоторым людям лицемерным или неэтичным. Невозможно также, чтобы среди

последователей не оказалось невротичных идиотиков, претенциозных жоп и мистифицированных простаков. Я лично нахожу кое-что в тренинге бесполезным; продажа ЭСТа иногда казалась мне неприятной; некоторые выпускники кажутся мне поверхностными или по-прежнему беспомощно не находящими контакта с самим собой. Организация ЭСТ на мой вкус слишком авторитарна. Но вся моя критика говорит обо мне столько же, сколько и об ЭСТе.

Все это ничего не меняет. Все мы непременно находим бородавки у людей, объявляемых духовными учителями или великими творцами. Некоторые из последователей движения непременно покажутся нелепыми до смешного.

Мое собственное впечатление от ЭСТа таково, что в страдальческом обществе, предлагающем тысячи программ «помоги-себе-сам», религий, книг и уловок, ЭСТ является наиболее эффективной, осмысленной и оживляющей программой из всех мне известных. Хотя и существуют специфические религиозные группы, члены которых так же живы и удовлетворены, как выпускники ЭСТ, принадлежность к ним предполагает принятие определенных религиозных верований и практик. В результате такие программы в гораздо меньшей степени, чем ЭСТ могут работать для большого числа людей.

Я искренне согласен с теми критиками, которые называют Вернера Эрхарда величайшим мошенником со времен изобретения змеиного жира. Цивилизованные человеческие существа в течение такого долгого времени обманом заманивались в самомучительство, что только величайший из мошенников мог изобрести «ничто», способное выманить вас обратно.

ЭСТ есть уникальная образовательная программа.

В отличие от религий, терапий, программ «помоги-себе-сам» там не надо ничего делать ни во время тренинга, ни после. Никаких практик, упражнений, ритуалов, моральных структур, верований. ЭСТ завершается меньше, чем за две недели. Он приводит удивительное число учеников к «получению этого», что для некоторых явно является переживанием просветления. ЭСТ дает большинству учеников свои основные ценности: оживление, радость, любовь, самовыражение. В обществе, не слишком изобилующем этими качествами, это не самый плохой вклад.