

Գլուխ 17-րդ

Ես միշտ մի տարօրինակ զգացմունք ունեմ, երբ հիշում եմ այս ժամանակաշրջանը: Այս անգամ մենք մոտ վեց շաբաթ անցկացրեցինք Եսսենտուկիում: Բայց այս ամենը այժմ անհասկանալի է թվում: Այնտեղ եղած մարդկանցից ում հետ էլ, որ խոսում եմ ոչ ոք չի կարողանում հավատալ, որ այդ ամենը միայն վեց շաբաթ է տևել: Անգամ վեց տարում դժվար կլիներ այդ ժամանակաշրջանի հետ կապված ամեն ինչը իրականացնել. այդ աստիճանի հազեցած էր ամեն ինչ:

Մեր խմբի կեսը, նեռարյալ ես, այս ժամանակաշրջանում ապրում էր Գ.-ի հետ գյուղի ծայրամասում գտնվող մի փոքրիկ տանը, մնացածները գալիս էին վաղ առավոտյան և մնում էին մինչև ուշ գիշեր: Մենք գնում էինք քնելու շատ ուշ և արթնանում էինք շատ շուտ: Քնում էինք չորս ժամ, ամենաշատը՝ հինգ: Անում էինք ամբողջ տան աշխատանքը. մնացած ժամանակը զբաղված էինք վարժություններով, որոնց մասին կխոսեմ հետո: Գ.-ն կազմակերպեց մի քանի էքսկուրսիա դեպի Կիսլավոդսկ, Ժելեզնավոդսկ, Պետեգորսկ, Բեշտաու և այլն:

Գ.-ն ղեկավարում էր խոհանոցը և հաճախ հենց ինքն էր պատրաստում ընթիքը: Նա հիանալի խոհարար էր և գիտեր հազարավոր հայտնի արևելյան ճաշատեսակներ: Ամեն օր մենք ընթրում էինք մի արևելյան երկրի ոճով, համտեսում էինք թիբեթյան, պարսկական և այլ ճաշատեսակներ:

Ես չեմ փորձում նկարագրել այն ամենը, ինչ եղել է Եսսենտուկիում, քանզի մեկ ամբողջ գիրք է պետք գրել այդ ամենը նկարագրելու համար: Գ.-ն մեզ արագ շարժման մեջ էր պահում՝ առանց ոչ մի բռնակցի կորցնելու: Նա մեզ շատ բաներ էր բացատրում, երբ զբոսաբերում էինք, երբ երաժշտություն էր նվագում Եսսենտուկիի այգում և երբ տնային աշխատանք էինք կատարում:

Ընդհանուր առմամբ մեր Եսսենտուկիում եղած այդ կարճ ժամանակահատվածում Գ.-ն մեզ ներկայացրեց ամբողջ աշխատանքի պլանը: Մենք տեսանք բոլոր մեթոդների սկիզբը, բոլոր մտքերի սկիզբը, նրանց կապերը և ուղղությունները: Շատ բաներ աղոտ մնացին մեզ համար, շատ բաներ ճիշտ չհասկացանք, ընկալեցինք լրիվ հակառակ ձևով, բայց ամեն դեպքում մենք ստացանք որոշ ընդհանուր պատկերացում, որով, կարծում էի, կկարողանանք առաջնորդվել հետագայում:

Այն բոլոր մտքերը, որոնց հետ ծանոթացանք այդ շրջանում, մեզ մոտ առաջացրեցին ինքնության վրա ներգործելու՝ գործնական իրականության հետ կապված հարցերի մի երկար շարան, և, բնական է, խմբի անդամների միջև բուռն քննարկումների աղբյուր դարձան:

Գ.-ն միշտ մասնակցում էր այս քննարկումներին և բացատրում էր դպրոցների կազմակերպմանը վերաբերող տարբեր բևեռներ:

“Դպրոցները պարտադիր են, - ասեց նա մի օր, - առաջին հերթին մարդու ինքնության բարդության պատճառով: Մարդը անկարող է իր ամբողջ “ես”-ը կառավարել. այսինքն՝

բոլոր իր տարբեր կողմերը: Միայն դպրոցը կարող է դա անել, դպրոցի մեթոդները, դպրոցի կարգուկանոնը: Մարդը անչափ ալարկոտ է. նա շատ բան կանի առանց իրական ջանք գործադրելու. կամ ընդհանրապես ոչինչ չի անի՝ կարծելով, որ նա ինչ-որ բան է անում: Նա կաշխատի ջանասիրաբար մի բանի վրա, որն ընդհանրապես ջանք չի պահանջում և բաց կթողնի այն պահերը, երբ ջանքը պարտադիր է: Այնուհետև նա ինքն իրեն վաստում է. նա վախենում է որևէ տհաճ բան անելուց: Նա երբեք չի ձերք բերի անհրաժեշտ ջանասիրությունը ինքնուրույն: Եթե ինքներդ ձեզ լավ եք ուսումնասիրել, կհամաձայնվեք սրա հետ: Եթե մարդը ինքն իր դեմ որևէ նպատակ է դնում, նա շատ արագ դառնում է թուլակամ և ներողամիտ: Նա փորձում է հասնել իր նպատակին հնարավորինս հեշտությամբ: Սա աշխատանք չէ: Աշխատանքում միայն գերջանքն է արդյունավետ. այսինքն՝ բնականոնից ավել, անհրաժեշտից ավել, հասարակ ջանքերը արդյունավետ չեն”:

“Ի՞նչ է նշանակում գերջանք”, - հարցրեց մեկը:

“Նշանակում է տվյալ նպատակը հասնելու համար անհրաժեշտ ջանքից ավել, - ասեց Գ,-ն, - Պատկերացրեք, որ ես քայլել եմ ամբողջ օրը և շատ հոգնած եմ: Եղանակը վատն է, անձրև է գալիս և ցուրտ է: Երեկոյան գալիս եմ տուն: Մոտավորապես քայլել եմ քսանհինգ մղոն: Տանը ընթրիքը պատրաստ է, տաք է և հաճելի: Բայց, ընթրելու փոխարեն ես նորից դուրս եմ գալիս անձրևի տակ և որոշում եմ ևս երկու մղոն քայլել փողոցի երկայնքով և հետո վերադառնալ տուն: Սա էլ հենց գերջանք կլինի: Իսկ երբ ես տուն էի գնում դա հասարակ ջանք էր և դա արդյունքի չի բերում: Ես տուն էի գնում. ցուրտը, սովը, անձրևը՝ այս ամենը ինձ ստիպում էր քայլել: Մյուս դեպքում ես քայլում էի, քանի որ ուզում էի: Այսպիսի գերջանքը ավելի դժվար է դառնում, երբ ոչ թե ես եմ ուզում դա անել, այլ ենթարկվում եմ ուսուցչին, ով մի անսպասելի պահի ինձանից պահանջում է նոր ջանք գործադրել, երբ ես արդեն որոշել եմ, որ ջանքերը բավարար են տվյալ օրվա համար”:

“Գերջանքի մեկ այլ ձև է կատարել որևէ աշխատանք ավելի արագ, քան պահանջում է այդ աշխատանքի էությունը: Ինչ-որ բան եք անում. ասենք՝ լվացք եք անում կամ փայտ եք կտրում: Եթե անեք մեկ ժամվա աշխատանքը կես ժամում, դա կլինի գերջանք: Բայց իրականում մարդը չի կարող ինքն իրեն ստիպել գերջանք գործադրել հետևողականորեն կամ երկար ժամանակ: Այս իրագործելու համար մեկ այլ անձի կամք է հարկավոր, որը խղճի զգացում չի ունենա և կտիրապետի մեթոդներին: Եթե մարդը կարողանար ինքն իր վրա աշխատել ամեն ինչ շատ հեշտ կլիներ, և դպրոցներն էլ՝ անիմաստ: Բայց մարդը չի կարող, և սրա պատճառները ընկած են նրա ինքնության խորքում: Ես մի պահ հանգիստ կթողնեմ նրա՝ ինքն իր հետ ոչ անկեղծ լինելը, մշտական ստերը, որ ինքն իրեն ասում է և այլն, և միայն հաշվի կառնեմ կենտրոնների բաժանումը: Միայն սա արդեն անհնարի՞ք է դարձնում մարդու՝ ինքն իր վրա անհատական աշխատանքը: Դուք պետք է հասկանաք, որ երեք գլխավոր կենտրոնները՝ մտածողությունը, զգացմունքները և շարժումները միմյանց հետ կապակցված են և, նորմալ մարդու մոտ, գործում են միասնության սկզբունքով:

Այս միասնությունը ամենամեծ դժվարությունն է ներկայացնում ինքդ քո վրա աշխատելու համար: Ի՞նչ է նշանակում այս միասնությունը: Դա նշանակում է, որ մտածողության կենտրոնի հստակ աշխատանքը կապված է զգացմունքային և շարժման կենտրոնների հստակ աշխատանքի հետ. այսինքն՝ միտքը ակնհայտորեն կապված է որոշակի զգացմունքի հետ (կամ հոգևոր իրավիճակի հետ) և որոշակի շարժման ձևի հետ (դիրքի): Հետևաբար մեկից ծնվում է մյուսը. այսինքն՝ որոշակի զգացմունքը (կամ հոգեկան իրավիճակը) ծնում է որոշակի շարժումներ կամ դիրք և որոշակի մտքերը և որոշակի շարժումները կամ դիրքերը ծնում են որոշակի զգացմունքներ կամ հոգեկան իրավիճակ և այդպես շարունակ: Ամեն ինչ կապակցված է, և մեկը գոյություն չունի առանց մյուսի:

“Հիմա պատկերացրեք, որ մարդը որոշում է նոր ձևով մտածել: Բայց նա զգում է հին ձևով: Պատկերացրեք, որ նա հակակրանք ունի Ռ.-ի հանդեպ, - նա մատնանշեց ներկաներից մեկին, - Ռ.-ի հանդեպ այս հակակրանքը միանգամից հին մտքեր է առաջացնում, և նա մոռանում է իր՝ նոր ձևով մտածելու որոշման մասին: Կամ եկեք պատկերացնենք, որ նա սովոր է ծխել մտածելու ընթացքում. սա շարժման սովորություն է: Նա որոշում է մտածել նոր ձևով: Նա սկսում է ծխել և մտածում է հին ձևով՝ առանց ոչինչ նկատելու: Ծխախոտը վառելու սովորական շարժումը նորից վերադարձնում է նրա մտքերը հին արահետ: Հիշեք, որ մարդը ինքը երբեք չի կարող խզել այս կապակցվածությունը: Հարկավոր է մեկ այլ մարդու կամք և համբերություն: Մարդը, որն ուզում է ինքն իր վրա աշխատել, իր աշխատանքի որոշակի հատվածում միայն կարող է ենթարկվել: Նա ինքնուրույն ոչինչ չի կարող անել:

Նրան հարկավոր է մշտական վերահսկում ավելի, քան որևէ այլ բան: Նա ինքն իրեն չի կարող մշտապես հետևել: Նրան նաև հարկավոր են հստակ կանոններ, որոնց հետևելը, առաջին հերթին, կբերի որոշակի ինքնահաստատման և, երկրորդ հերթին, կօգնի սովորույթների դեմ պայքարի գործում: Մարդը չի կարող այս ամենը ինքնուրույն անել: Կյանքում ամեն ինչ կազմակերպված է մարդուն՝ աշխատելու համար շատ ավելի հարմարավետ պայմաններ ստեղծելու ուղղությամբ: Դպրոցում՝ սովորաբար անսովոր և անհարմար պայմաններում, մարդը գտնվում է այսպիսի մարդկանց շրջապատում, որոնց նա չի ընտրել և, միգուցե, որոնց հետ շատ դժվար է ապրել և աշխատել: Սա ճնշում է ստեղծում իր և մյուսների միջև: Եվ այս ճնշումը նույնպես անխուսափելի է, քանի որ այն աստիճանաբար տաշում է նրա սուր անկյունները:

Միայն դրանից հետո է հնարավոր պատշաճ կերպով կազմակերպել շարժման կենտրոնի աշխատանքը: Ինչպես արդեն նշել եմ, շարժման կենտրոնի սխալ, անկախ կամ ավտոմատ աշխատանքը զրկում է այլ կենտրոններին աջակցությունից, և դրանք ակամայորեն հետևում են շարժման կենտրոնին: Հետևաբար, մյուս կենտրոնները նոր ձևով աշխատեցնելու միակ հնարավորությունը շարժման կենտրոնից սկսելն է. այսինքն՝ մարմնից: Ալարկոտ, ավտոմատ և հիմար սովորություններով լի մարմինը չի կատարում ոչ մի կարգի աշխատանք”:

“Սակայն կան տեսություններ, - ասեց մեզքներից մեկը, - որ մարդը պետք է զարգացնի իր խառնվածքի հոգևոր և բարոյական կողմերը, և, եթե այս ուղղությամբ արդյունքների հասնի, մարմնի հետ կապված ոչ մի խոչընդոտ չի ունենա: Մի՞թե սա հնարավոր է”:

“Եվ այո, և ոչ, - ասեց Գ.-ն, - ամբողջ հարցը “եթե”-ի մեջ է: Եթե մարդը հասնի հոգևոր և բարոյական գերազանցության առանց մարմնի կողմից խոչընդոտների, մարմինը չի միջամտի հետագա նվաճումներին: Բայց, ավաղ, այսպես երբեք չի լինում, քանզի մարմինն առաջին հերթին է միջամտում, միջամտում է իր ավտոմատությամբ, սովորություններին իր կցվածությամբ և, ամենակարևորը, իր սխալ գործունեությամբ: Եթե բարոյական և հոգևոր մասերի զարգացումը տեսականորեն կարելի է պատկերացնել առանց մարմնի կողմից միջամտման, ապա այն հնարավոր է միայն մարմնի իդեալական գործունեության ժամանակ: Եվ ո՞վ կարող է պնդել, որ իր մարմինը իդեալական է գործում:

Բացի այդ, հենց այդ բառերում՝ “բարոյական” և “հոգևոր”, որոշակի խաբեություն կա: Ես բավականին հաճախ բացատրել եմ, որ մեքենաների մասին խոսելիս չենք կարող սկսել նրանց “բարոյականությունից” կամ “հոգևոր արժեքներից”, բայց կարող ենք խոսել նրանց մեքենայականությունից կամ այն օրենքներից, որոնցով ղեկավարվում է այդ մեքենայականությունը: Այն հանգամանքը, որ մարդը համար մեկն է, համար երկուսն է կամ համար երեքն է գալիս է այն փաստից, որ կան մեքենաներ, որոնք կարող են այլևս չլինել մեքենաներ, սակայն նրանք մնում են մեքենաներ”:

“Մի՞թե հնարավոր չէ, որ մարդ զգացմունքի մի ալիքով միանգամից տեղափոխվի էության մեկ այլ մակարդակ”, - հարցրեց ինչ-որ մեկը:

“Ես չգիտեմ, - ասեց Գ.-ն, - մենք նորից տարբեր լեզուներով ենք խոսում: Զգացմունքի ալիքը անհրաժեշտ է, բայց այն չի կարող փոխել շարժման սովորությունները. այն ինքնուրույն չի կարող ստիպել ճիշտ աշխատել կենտրոններին, որոնք ամբողջ իրենց կյանքի ընթացքում սխալ են աշխատել: Այս ամենը փոխելու և վերանորոգելու համար հարկավոր է կենտրոնացված, հատուկ և երկար աշխատանք: Հետո կարող եք ասել՝ տեղափոխեք մարդուն էության մեկ այլ մակարդակ: Բայց այս պահից մարդը գոյություն չունի ինձ համար: Մի շարք բարդ մասերից կազմված բարդ մեխանիզմ կա: “Զգացմունքի ալիքը” տեղի է ունենում մեկ մասում, սակայն մյուս մասերը հնարավոր է ընդհանրապես չազդվեն դրանից: Հրաշքները անհնար են մեքենաներում: Արդեն իսկ հրաշք է այն, որ մեքենան կարող է փոխվել: Բայց դուք ուզում եք խախտել բոլոր օրենքները”:

“Ի՞նչ նշանակում գողը խաչի վրա, - հարցրեց ներկաներից մեկը, - իրականում դրա մեջ իմաստ կա թե՛ ոչ”:

“Դա լրիվ ուրիշ բան է, - ասեց Գ.-ն, - և այն պատկերում է մեկ այլ լրիվ տարբեր միտք: Առաջին հերթին, այն տեղի է ունեցել խաչի վրա, այսինքն՝ ահավոր տանջանքների ներքո, որի հետ անհամեմատելի է հասարակ կյանքը, երկրորդը՝ դա մահվան պահի ընթացքում էր: Մա վերաբերում է մահվան պահին մարդու վերջին մտածմունքների և զգացմունքների երևույթին: Կյանքում սրանք անցնում զնում են, նրանց փոխարենը գալիս են այլ

սովորական մտքեր: Կյանքում չի կարող գոյություն ունենալ զգացմունքի երկարացված ալիք, և հետևաբար այն չի կարող պատճառ հանդիսանալ էության փոփոխմանը:

Եվ պետք է նաև հասկանանք, որ մենք բացառությունների կամ պատահարների մասին չենք խոսում, որոնք կարող են տեղի ունենալ կամ չունենալ, այլ հիմնական սկզբունքների մասին. նրա մասին, ինչ տեղի է ունենում ամեն օր բոլորի հետ: Հասարակ մարդը, եթե անգամ հանգում է այն եզրակացության, որ ինքն իր վրա աշխատանքը անխուսափելի է, իր մարմնի ստրուկն է: Նա ոչ միայն մարմնի ճանաչված և ակնհայտ գործողությունների ստրուկն է, այլ նաև մարմնի անձանաչելի և անհայտ գործողությունների ստրուկն է, և հենց այս գործողություններն են պահում իրեն իրենց տիրապետության տակ: Հետևաբար, երբ մարդը որոշում է ազատության համար պայքարել, նա առաջին հերթին պետք է իր մարմնի հետ պայքարի:

Ես հիմա ձեզ կմատնանշեմ մարմնի գործունեության միայն մեկ բնագավառ, որն անխուսափելիորեն պետք է ղեկավարել ցանկացած իրավիճակում: Այնքան ժամանակ, որքան այս գործունեությունը շարունակվում է սխալ ձևով, ոչ մի այլ տեսակի գործունեություն՝ թե բարոյական, թե հոգևոր, չի կարող իրականացվել ճիշտ ուղղությամբ:

Դուք հավանաբար հիշում եք, որ երբ մենք խոսում էինք “երեք հարկանի գործարանի” աշխատանքի մասին, ես նշեցի, որ գործարանի արտադրած էներգիայի մեծ մասը անիմաստ է ծախսվում. էներգիան ծախսվում է տարբեր բաների վրա, նրանց շարքում՝ ոչ անհրաժեշտ մկանային ճնշման վրա: Ոչ անհրաժեշտ մկանային ճնշումը կլանում է էներգիայի հսկայական քանակ: Եվ ինքդ քո վրա աշխատանքի ընթացքում առաջին հերթին պետք է սրա վրա ուշադրություն դարձնել:

Ընդհանուր առմամբ գործարանի աշխատանքի մասին խոսելիս՝ անհրաժեշտ է նշել, որ պետք է վերջ տալ անիմաստ ծախսին, հետո մտածել արտադրության մեծացման իմաստի մասին: Եթե արտադրությունը մեծանա, սակայն այս անօգուտ ծախսը մնա աննկատ, և ոչինչ չարվի այն կանգնեցնելու համար, նոր արտադրված էներգիան ընդամենը կմեծացնի անօգուտ ծախսը և անգամ կարող է անառողջ երևույթի պատճառ հանդիսանալ: Հետևաբար, առաջին բաներից, որ մարդը պետք է սովորի ինքն իր վրա որևէ ֆիզիկական աշխատանք կատարելուց առաջ, մկանային ճնշմանը հետևելն ու զգալն է, և պետք է կարողանա թուլացնել մկանները, երբ անհրաժեշտ է. այսինքն՝ թուլացնել մկանների ոչ անհրաժեշտ ճնշումը”:

Այս ամենին վերաբերող շատ վարժություններ ցույց տվեց մեզ Գ.-ն. ինչպես հսկողություն ձեռք բերել մկանային ճնշման վրա, և նա մեզ ցույց տվեց դպրոցում աղոթելիս կամ մտորելիս ընդունվող որոշակի դիրքեր, որոնք մարդը կարող է ընդունել, միայն եթե սովորի թուլացնել ավելորդ մկանային ճնշումը: Այդ դիրքերի շարքում էր այդպես կոչված Բուդդայի դիրքը՝ ոտքերը ծնկներից դրված, և մեկ այլ ավելի բարդ դիրք, որը հնարավոր է ընդունել միայն կատարելության ժամանակ, և որը մենք շատ մոտավորապես էինք նմանակում:

Այս դիրքը ընդունելու համար Գ.-ն իջավ ծնկների վրա և հետո նստեց կրունկներին (առանց կոշիկների)՝ ոտքերը միմյանց ուժեղ սեղմած: Մեկ կամ երկու րոպեից ավել այսպես կրունկի վրա նստելն էր անգամ շատ դժվար: Այնուհետև նա բարձրացրեց ձեռքերը և, պահելով իր ուսերի մակարդակի վրա, նա զգույշ հետ խոնարհվեց և պարկեց գետնին՝ ոտքերը պահելով միմյանց սեղմած և թեքված ծնկների կողմը: Պարկելով այս դիրքում որոշակի ժամանակ՝ նա բարձրացավ շատ դանդաղ՝ ձեռքերը նույն ձևով ձգված, հետո նորից պարկեց և այդպես շարունակ:

Նա մեզ սովորեցրեց աստիճանաբար մկանները թուլացնելու շատ վարժություններ՝ միշտ սկսելով դեմքի մկաններից, ինչպես նաև ձեռքերը “զգալու” վարժություններ, հետո ոտքերը, մատները՝ շարունակելով ըստ ցանակության: Մկանները թուլացնելու անհրաժեշտության միտքը իրականում նոր չէր, սակայն Գ.-ի բացատրությունը, որ մարմնի մկանների թուլացումը պետք է սկսել դեմքի մկաններից, ինձ համար շատ նոր էր. ես երբևիցե չէի կարդացել դրա մասին “Յոգայի” վերաբերյալ գրքերում կամ ֆիզիոլոգիայի վերաբերյալ գրականության մեջ:

Շատ հետաքրքիր էր “շրջանաձև զգացողությամբ” վարժությունը, ինչպես այն անվանում էր Գ.-ն: Մարդը պարկում է մեջքի վրա հաստակին: Փորձելով թուլացնել բոլոր իր մկանները՝ նա, այնուհետև կենտրոնացնում է իր ուշադրությունը իր քիթը զգալու վրա: Երբ սկսում է զգալ իր քիթը, մարդը տեղափոխում է իր ուշադրությունը և փորձում է զգալ իր ականջը, երբ սա էլ է նվաճված, նա տեղափոխում է իր ուշադրությունը աջ ոտքի վրա: Աջ ոտքից ձախ, հետո ձախ ձեռքի վրա, այնուհետև ձախ ականջի վրա և նորից հետ քթի վրա և այդպես շարունակ:

Այս ամենը ինձ հասկապես հետաքրքրեց, քանի որ իմ կատարած որոշ փորձերը ինձ բերել էին այն եզրակացության, որ հոգևոր նոր փորձերի հետ կապված ֆիզիկական վիճակները սկսում են մարմնի ամբողջ երկայնքով պուլսը զգալով. մի բան, որը մենք չենք զգում հասարակ իրավիճակներում. իսկ այս իրավիճակում պուլսը միանգամից է զգացվում մարմնի բոլոր հատվածներում, ինչպես մի բաբախյուն: Իմ անձնական փորձերի ժամանակ ամբողջ մարմնով պուլսացիայի զգալը ծագում էր, օրինակ, որոշ շնչառական վարժություններ մի քանի օր շարունակ կատարելու արդյունքում: Ես ոչ մի հստակ արդյունքի չհասա իմ անձնական փորձերի ընթացքում, սակայն եկա մի խորը համոզմունքի, որ մարմնի ղեկավարումը սկսվում է պուլսի հսկողության ձեռքբերումից: Ձեռք բերելով պուլսը կառավարելու, արագացնելու և դանդաղեցնելու հնարավորություն կարճ ժամանակով՝ ես կարողանում էի դանդաղեցնել կամ արագացնել սրտի աշխատանքը, և սա իր հերթին ինձ տվեց շատ հետաքրքիր հոգեբանական արդյունքներ: Ես ընդհանուր պատկերացում կազմեցի նրա մասին, որ սրտի հսկողությունը կարող է ոչ թե սրտի մկաններից բխել, այլ կախված լինել պուլսի (երկրորդ մազանոթ կամ “մեծ սիրտ”) կառավարումից, և Գ.-ն ինձ շատ բան էր բացատրել՝ նշելով, որ “երկրորդ սրտի” հսկողությունը կախված է մկանների ճնշման հսկողությունից, քանզի մենք մեծամասամբ

չենք տիրապետում այս հսկողությանը ի հետևանք սխալ և անկանոն տարբեր մկանային խմբերի գոյության:

Մեր ներկայացրած մկանների թուլացման վարժությունները շատ հետաքրքիր արդյունքներ տվեցին մեր խմբի որոշ մասնակիցներին: Այսպիսով, մեզնից մի քանիսին հաջողվեց հանկարծակի կանգնեցնել իր ձեռքերի ուժեղ ներուժով հասկանալի ցավը՝ մկանները թուլացնելու միջոցով: Այնուհետև, մկանների թուլացումը հսկայական կարևորություն ունեցավ պատշաճ քնի համար. ովքեր կատարում էին թուլացման վարժությունները, շատ շուտ նկատեցին, որ իրենց քունը ավելի խորն է դարձել և որ իրենց ավելի քիչ ժամ է հարկավոր քնել:

Մրա հետ կապված՝ Գ.-ն մեզ ցույց տվեց մի վարժություն, որը մեզ համար բավականին նոր էր, առանց որի, ըստ նրա, անհնար կլիներ տիրապետել շարժվող էությունը: Սա, ինչպես Գ.-ն էր այն անվանում, “ստոպ” վարժությունն էր:

“Ամեն ռասսա, - ասեց նա, - ամեն ազգ, ամեն դարաշրջան, ամեն երկիր, ամեն դասարան, ամեն մասնագիտություն ունի իր դիրքերի և շարժումների հստակ թիվը: Այս շարժումները և դիրքերը, ինչպես մարդու էության մշտական ու անփոփոխ երևույթներ, կառավարում են մտքի և զգացմունքի ձևերը: Սակայն մարդը երբեք չի գործածում բոլոր հնարավոր դիրքերն ու շարժումները: Բնորոշ իր ինքնությանը՝ մարդը կիրառում է հնարավոր դիրքերի և շարժումների միայն մի մասը: Այսինքն՝ ամեն մեկի դիրքերի և շարժումների պաշարը շատ սահմանափակ է:

Դիրքերի և շարժումների բնույթը ամեն դարաշրջանում, ամեն ռասսայի մոտ և ամեն դասարանում անբակտորեն կապված է մտածելու և զգալու որոշակի ձևերի հետ: Մարդը չի կարող փոխել իր մտածելակերպը կամ զգալու ձևը մինչև չփոխի իր դիրքերի և շարժումների պաշարը: Մտածելու և զգալու ձևերը կարող են համարվել մտածելու և զգալու դիրքերը և շարժումները: Ամեն ոք ունի մտածելու և զգալու դիրքերի և շարժումների հստակ քանակ: Ավելին, շարժման, մտածելու և զգալու դիրքերը միմյանց հետ փոխկապակցված են մարդու ներսում, և նա երբեք չի կարող իր մտածելու և զգալու պաշարից հանի որևէ դիրք կամ շարժում, եթե չփոխի իր շարժման դիրքերը: Մարդու մտքերի և զգացմունքների վերլուծությունը և իր շարժման գործողությունների ուսումնասիրությունը, որոշակի ձևով կատարելու դեպքում, ցույց է տալիս, որ մեր շարժումներից յուրաքանչյուրը, կամավոր թե ակամա, անգիտակից անցում է մեկ դիրքից մյուսի՝ երկուսն էլ մեխանիկական:

Շարժումները միայն թվում են կամավոր: Բոլոր մեր շարժումները ավտոմատ են: Մեր մտքերը և զգացմունքները նույնպես ավտոմատ են: Մեր մտքերը և զգացմունքների ավտոմատիզմը անկասկածորեն կապված է շարժման ավտոմատիզմի հետ: Հնարավոր չէ փոխել մեկը առանց մյուսի: Այսպիսով, եթե մարդու ուշադրությունը կենտրոնացված է, ասենք, ավտոմատ մտքերը փոխելու վրա, ապա իր մշտական շարժումները և մշտական դիրքերը կմիջամտեն մտքի այս նոր ուղղությանը՝ այն կցելով հին սովորական պատկերացումներին:

Սովորական պայմաններում մենք չենք գիտակցում, թե որքան փոխկապակցված են մեր մտածողական, զգացմունքային և շարժման գործողությունները. չնայած միննույն ժամանակ մենք գիտենք, թե ինչ աստիճանի մեր տրամադրությունը և զգացմունքային վիճակը կարող են կախված լինել մեր շարժումներից և դիրքերից: Եթե մարդ գրավում է մի դիրք, որն, ըստ իրեն, համապատասխանում է տխրությանը կամ հիասթափությանը, ապա շատ կարճ ժամանակում նա հաստատ տխուր կամ հիասթափված կզգա իրեն: Վախը, զզվանքը, նյարդային բռնկումը կամ, մյուս կողմից, հանգստությունը, կարող են ստեղծվել դիրքի միտումնավոր փոփոխությունից: Բայց քանի որ յուրաքանչյուր մարդու գործողությունները, մտածողությունը, զգացմունքայնությունը և շարժումները ունեն իրենց անձնական պաշարները՝ լինելով մշտապես փոխկապակցման գործընթացում, մարդը երբևիցե չի կարող դուրս գալ իր դիրքերի առեղծվածային շրջանակից:

Եվ եթե անգամ մարդը հասկանում է սա և սկսում է պայքարել դրա դեմ, նրա կամքը բավարար չէ: Պետք է հասկանաք, որ մարդու կամքը բավարար է միայն մեկ կենտրոն դեկավարելու համար և միայն կարճ ժամանակահատվածով : Սակայն մյուս երկու կենտրոնները խոչընդոտում են սրան: Եվ մարդու կամքը երբեք բավարար չի կարող լինել երեք կենտրոն դեկավարելու համար:

Այս ավտոմատիզմին հակադրվելու և տարբեր կենտրոններում դիրքերի և շարժումների կառավարմանը աստիճանաբար տիրապետելու համար գոյություն ունի մեկ հատուկ վարժություն: Այն հետևյալից է բաղկացած. նախապես ուսուցչի հետ ընտրված որոշակի բառ կամ նշան տեսնելիս կամ լսելիս՝ բոլոր աշակերտները պետք է միանգամից սառեցնեն իրենց շարժումները, անկախ նրանից, թե ինչ են անում, և պետք է մնան իրենց այն դիրքում, որի ժամանակ ազդանշանն է եղել: Ավելին, նրանք ոչ միայն պետք է չշարժվեն, այլ նաև պետք է աչքերը պահեն այն կետի վրա, որին նայում էին ազդանշանի ժամանակ, պետք է պահպանեն իրենց դեմքի ժպիտը, եթե այն կար, բաց թողնեն իրենց բերանը, եթե խոսում էին, պապահնեն դեմքի արտահայտությունը և մարմնի բոլոր մկանների ձգվածությունը այն նույն դիրքում, որի ժամանակ հնչել է ազդանշանը: Այս “սառեցված” դիրքում մարդը պետք է նաև իր մտքերի հոսանքը սառեցնի և պետք է կենտրոնացնի իր ամբողջ ուշադրությունը մարմնի տարբեր հատվածներում մկանների ձգվածությունը պահպանելու հենց այնպես, ինչպես մինչև ազդանշանը՝ ամբողջ ընթացքում հետևելով այս ճնշմանը և տեղափոխելով իր ուշադրությունը մարմնի մեկ հատվածից մյուսը: Եվ նա պետք է մնա այս վիճակում մինչև մեկ այլ պայմանական ազդանշան իրեն թույլ տա ընդունել սովորական դիրք կամ մինչև չընկնի հոգնածությունից՝ այլևս անկարող լինելով պահել նախնական դիրքը: Բայց նա իրավունք չունի որևէ բան փոխելու այդ դիրքում. ոչ հայացքը, ոչ հենակետերը, ոչինչ: Եթե չի կարող կանգնել, պետք է ընկնի. և նորից՝ նա պետք է ընկնի պարկի պես՝ առանց իրեն բախվելուց պաշտպանելու: Հենց այն նույն ձևով, ինչպես եթե նա պահեր ինչ-որ բան իր ձեռքում, պարտավոր լիներ

պահել այնքան ինչքան կարող է, այնուհետև իր ձեռքերը իրեն այլևս չենթարկվեին, և իրը ընկներ առանց իր մեղքի:

Ուսուցչի պարտականությունն է հետևել, որպեսզի ընկնելուց կամ անսովոր դիրքերից վնասվածքներ չլինեն, և աշակերտները այս առումով պետք է լիովին վստահեն ուսուցչին՝ չմտածելով որևէ վտանգի մասին:

Այս վարժության միտքը և դրա արդյունքները էականորեն տարբերվում են: Եկեք առաջին հերթին այն վերլուծենք շարժումների և դիրքերի ուսումնասիրության տեսանկյունից: Այս վարժությունը մարդուն ավտոմատիզմի շրջանակից դուրս գալու հնարավորություն է տալիս և առանց այս վարժության հնարավոր չէ գոյատևել՝ հատկապես ինքդ քո վրա աշխատանքի սկզբնական շրջանում:

Մարդու ոչ-մեխանիկական ուսումնասիրությունը հնարավոր է միայն “ստոպ” վարժության միջոցով՝ հասկացող մարդու ուղղորդման ներքո:

Եկեք փորձենք հետևել նրան, ինչ կատարվում է: Մարդը քայլում է, կամ նստած է, կամ աշխատում է: Այս պահին նա լսում է ազդանշանը: Սկսված շարժումը միջամտվում է այս հանկարծակի ազդանշանով կամ կանգնելու հրամանով: Մարմինը դառնում է անշարժ և սառում է մեկ դիրքից մյուսի անցման ընթացքում՝ մի դիրքում, որն երբեք մարդը չի ընդունի հասարակ կյանքում: Իրեն զգալով այս վիճակում՝ անսովոր դիրքում, մարդը ակամայորեն ինքն իրեն դիտում է նոր տեսանկյունից, տեսնում և ուսումնասիրում է նոր ձևով: Այս անսովոր դիրքում նա կարող է մտածել նոր ձևով, զգալ նոր ձևով, իրեն ճանաչել նոր ձևով: Այս կերպ հին ավտոմատիզմի շրջանակը կոտրվում է: Մարմինն ապարդյուն փորձում է գրավել սովորական հարմարավետ դիրք: Բայց ուսուցչի կողմից վերձանված մարդու կամքը խոչընդոտում է դրան: Պայքարը շարունակվում է ոչ թե կյանքի համար, այլ մինչև մահ: Բայց միայն այսպես կամքը կարող է հաղթել: Այս վարժությունը ամբողջ ասվածի հետ միասին ինքնահիշման վարժություն է: Մարդը պետք է ինքն իրեն հիշի ազդանշանը բաց չթողնելու համար, նա պետք է ինքն իրեն հիշի հենց առաջին պահին ամենահարմարավետ դիրքը չընդունելու համար, նա պետք է ինքն իրեն հիշի մարմնի տարբեր հատվածներում մկանների ձգվածությանը հետևելու համար, հետևելու իր հայացքի ուղղությանը, դեմքի արտահայտությանը և այլն, նա պետք է հիշի ինքն իրեն հաղթահարելու էական ուժգին ցավը՝ ոտքերի, ձեռքերի և մեջքի անսովոր դիրքից, որպեսզի չվախենա ընկնելուց կամ իր ոտքին որևէ ծանր բան զցելուց: Բավական է մոռացության մեջ ընկնել ընդամենը մեկ պահով, և մարմինը կընդունի, ինքնուրույն և աննկատ, ավելի հարմար դիրք, այն կփոխանցի ծանրությունը մեկ ոտքից մյուսը, կթուլացնի որոշ մկաններ և այլն: Այս վարժությունը միևնույն ժամանակ կամքի, ուշադրության, մտքերի, զգացմունքների և շարժման կենտրոնների համար է:

Բայց պետք է հասկանաք, որ կամքի բավարար մակարդակ գործադրելու համար մարդուն անսովոր դիրքում պահելու նպատակով, դրսից հրամանը կամ հարկադրանքը՝ “ստոպ”, անխուսափելի է: Մարդն ինքն իրեն չի կարող “ստոպ” հրամանը տալ: Նրա

կամքը չի ենթարկվի այս հրամանին: Սրա պատճառն այն է, ինչպես արդեն նշել ենք, որ առօրյա մտածելու, զգալու և շարժվելու դիրքերի համակցությունը մարդու կամքից ուժեղ է: «Ստոպ» հրամանը, ի տարբերություն շարժման դիրքերի, դրսից է գալիս, վերցնում է մտածելու և զգալու դիրքերի տեղ: Այլ կերպ ասած՝ այս դիրքերը և դրանց ազդեցությունը «ստոպ» հրամանի միջոցով դուրս են մղվում. և այս դեպքում շարժման դիրքերը ենթարկվում են կամքին»:

Շուտով Գ.-ն սկսեց գործածել «ստոպ»-ը (ինչպես մենք էինք անվանում այս վարժությունը) ամենատարբեր հանգամանքներում:

Գ.-ն առաջին հերթին մեզ ցույց տվեց, թե ինչպես միանգամից սառած կանգնել «ստոպ» հրամանի ժամանակ, փորձել չշարժվել, կողք չնայել, անկախ նրանից, թե ինչ է կատարվում, չպատասխանել, եթե որևէ մեկը խոսի, անգամ եթե հարց են տալիս, կամ անագնիվ մեղադրում:

«Ստոպ» վարժությունը սուրբ է համարվում դպրոցներում, - ասեց նա, - ոչ ոք, բացի գլխավոր ուսուցչից կամ իր վստահված անձից իրավունք չունի «ստոպ» հրաման տալ: «Ստոպ»-ը չի կարող լինել աշակերտների խաղի կամ վարժությունների առարկա: Երբեք չգիտես, թե ինչ դիրքում կհայտնվի մարդը: Եթե նրա փոխարեն չես կարող զգալ, չգիտես, որ մկաններն են կամ ինչքան են նրանք ձգված: Միևնույն ժամանակ եթե բարդ ձգվածությունը երկար տևի, կարող է շատ կարևոր հենարանի կոտրածքի բերել և, որոշ դեպքերում, անգամ կարող է անհապաղ մահի բերել: Այսպիսով, միայն նա, ով ինքն իր մեջ բավականին համոզված է և գիտի, թե ինչ է անում կարող է իրեն թույլ տալ «ստոպ» հրամայել:

Միևնույն ժամանակ «ստոպ»-ը պահանջում է անվերապահ հնազանդում՝ առանց որևէ կասկածի կամ կամուկացի: Եվ սա ստեղծում է դպրոցական կարգուկանոնը սովորելու անփոփոխ միջոց: Դպրոցի կարգուկանոնը զինվորական կարգուկանոնից ընդհանրապես տարբեր երևույթ է: Այս կարգուկանոնում ամեն ինչ մեխանիկական է, և որքան ավելի մեխանիկական լինի, այդքան լավ: Այստեղ ամեն ինչ գիտակցաբար պետք է լինի, քանի որ նպատակը գիտակցության վերծանումն է: Եվ շատերի համար դպրոցի կարգուկանոնը ավելի բարդ է, քան զինվորական կարգուկանոնը: Այնտեղ ամեն ինչ միշտ նույնն է, այստեղ ամեն ինչ տարբեր է:

Շատ բարդ իրավիճակներ էլ են լինում: Ես ձեզ կպատմեմ մի դեպք իմ կյանքի: Այն տեղի է ունեցել շատ տարիներ առաջ Կենտրոնական Ասիայում: Մենք վրան էինք դրել «արիկ»-ի կողքը, որը ռոտգման ջրանցք է: Եվ մենք երեքով տանում էինք իրերը արիկի մի մասից մյուսը, որտեղ գտնվում էր վրանը: Արիկի ջուրը հասնում էր մինչև մեր գոտկատեղը: Ես և մեկ ուրիշ հոգի հասանք ավի՝ ձեռքերումս որոշ իրեր և պատրաստվում էինք հագնվել. երրորդ հոգին դեռ ջրի մեջ էր: Նա ինչ-որ բան էր գցել ջրի մեջ (հետագայում պարզվեց, որ կացին էր) և փայտով փորձում էր շոշափել ջրի հատակը: Այս պահին մենք վրանից լսեցինք «ստոպ» գոռացող ձայնը: Երկուսս էր սառեցինք մեր տեղերում: Ջրի մեջ գտնվող մեր ընկերը մեր տեսանելիության շրջանակներում էր: Նա կանգնած էր թեքված դեպի ջուրը և,

երբ լսեց «ստոպ»-ը, նա մնաց այդ դիրքում: Մեկ կամ երկու րոպե անց մենք հանկարծակի տեսանք, որ արիկի ջուրը բարձրանում է: Ենթադրում եմ, որ ինչ-որ մեկը բացել էր ջրարգելակը փոքրիկ արիկի մեջ ջուր լցնելու նպատակով: Ջուրը շատ արագ էր բարձրանում և շուտով հասավ տղայի դնչին: Մենք տեղյակ չէինք, արդյոք վրանում գտնվողը գիտեր, որ ջուրը բարձրանում է: Մենք չէինք կարող նրան կանչել, մենք անգամ չէինք կարող շրջվել՝ տեսնելու, թե որտեղ է նա, մենք միմյանց նույնպես չէինք կարող նայել: Ես միայն լսում էի ընկերոջս շնչառությունը: Ջուրը սկսեց շատ արագ բարձրանալ, և շուտով ջրում գտնվող տղայի գլուխը լիովին ծածկված էր: Միայն մեկ ձեռքն էր բարձրացված՝ հենված ինչ-որ երկար բանի վրա: Միայն այս ձեռքն էր երևում: Ինձ թվաց, որ շատ երկար ժամանակ անցավ: Հեռվից լսեցինք, «Բավարար է»: Երկուսս էլ թռանք ջուրը և մեր ընկերոջը հանեցինք այնտեղից: Նա համարյա շնչահեղձ էր եղել»:

Մենք շատ շուտով համոզվեցինք, որ «ստոպ» վարժությունը ընդհանրապես կատակ չէր: Առաջին հերթին այն պահանջում էր մեզանից միշտ աչալուրջ լինել, միշտ պատրաստ լինել ընդհատել մեր գործողությունը կամ խոսքը, և երկրորդ հերթին այն երբեմն պահանջում էր որոշակի դիմացկունություն և վճռականություն:

«Ստոպը» տեղի էր ունենում օրվա յուրաքանչյուր պահի: Մի անգամ թեյելուի ընթացքում Փ.-ն, ով նստած էր իմ դիմաց, տաք՝ հենց նոր լցված, թեյի բաժակը բարձրացրեց իր շուրթերին ընդառաջ և սկսեց փչել: Այս պահին մենք լսեցինք «ստոպ»-ը մյուս սենյակից: Փ.-ի դեմքը և իր՝ բաժակը պահող ձեռքերը հենց իմ աչքերի դիմացն էին: Ես տեսնում էի, թե ինչպես էր նա կարմրում և նաև նկատեցի, որ իր աչքի կողքը գտնվող մի փոքր մկան դողում էր: Բայց նա շարունակում էր պահել բաժակը: Հետո նա ասաց, որ իր մատերը ցավ էին զգում միայն առաջին րոպեի ընթացքում: Հետո ամենամեծ դժվարությունը ձեռքի դիրքն էր, որն անհարմար թեքված էր դեպի արմունկը, այսինքն՝ շարժման կեսից կանգնացված էր: Սակայն մեծ պղպջակներ կային նրա մատերի վրա, որոնք երկար ժամանակ ցավ էին պատճառում: Մեկ այլ անգամ «ստոպը» Ջ.-ին բռնացրեց այն պահին, երբ նա ծխախոտի ծուխը ներս քաշեց: Նա հետո ասում էր, որ իր կյանքում երբևիցե այդքան տհաճ զգացում չի ունեցել: Նա չէր կարող դուրս փչել ծուխը և նստել էր՝ աչքերը արդյունքներ լցված, ծուխն էլ բերանից կամաց դուրս էր գալիս:

«Ստոպը» ահռելի ազդեցություն ուներ մեր կյանքի վրա, մեր աշխատանքի ընկալման վրա և դրա հանդեպ մեր վերաբերմունքի վրա: Առաջին հերթին, «ստոպ»-ի նկատմամբ վերաբերմունքը անկասկած ճշգրտությամբ ցույց էր տալիս մարդու վերաբերմունքը աշխատանքին: Նրանք, ովքեր փորձում էին խուսափել «ստոպ»-ից խուսափում էին նաև աշխատանքից: Այսինքն՝ նրանք կամ չէին լսում «ստոպ» հրահանգը կամ ասում էին, որ այն իրենց ուղղակիորեն ուղղված չէր: Կամ էլ, մյուս կողմից, նրանք միշտ պատրաստ էին «ստոպ»-ին. չէին անում անզգույշ շարժումներ, չէին պահում տաք թեյի բաժակներ իրենց ձեռքերում, նրանք նստում և վեր էին կենում շատ արագ և այլն: Ինչ-որ չափով անգամ հնարավոր էր խորամանկություն անել «ստոպ»-ի հետ: Բայց իհարկե սա նկատվում էր, և

միանգամից երևում էր, թե ով էր ինքն իրեն խնայում և ով՝ ոչ, ով էր կարող աշխատանքին լուրջ վերաբերվել, և թե ով էր կիրառում սովորական միջոցներ՝ դժվարություններից խուսափելու, «հարմարվելու» համար: Նույն ձևով «ստոպ»-ը բացահայտեց այն մարդկանց, ովքեր անկարող էին և ցանկություն չունեին ընդունելու դպրոցի կարգուկանոնը, և այն մարդկանց, ովքեր այն լուրջ չէին ընդունում: Մենք հստակ տեսանք, որ առանց «ստոպի» և նրան համակցված այլ վարժությունների, ոչնչի հնարավոր չէ հասնել միայն հոգեբանական ձևով:

Ավելի ուշ աշխատանքը մեզ ցույց տվեց հոգեբանական աշխատանքի մեթոդները:

Մեծ մասի համար հանդիսացող գլխավոր դժվարությունը, ինչպես պարզվեց, խոսելու սովորությունն էր: Ոչ ոք իր այս սովորության մասին չգիտեր, ոչ ոք չէր կարողանում պայքարել դրա դեմ, քանզի այն միշտ կապված էր այնպիսի բնավորության գծերի հետ, որոնք դրական են համարում: Մարդ կամ ուզում էր անկեղծ լինել, կամ նրան հետաքրքիր էր, թե ինչ է մտածում դիմացինը, կամ էլ ուզում էր օգնել մյուսին իր կամ ուրիշների մասին խոսելով և այլն:

Ես շատ շուտ հասկացա, որ գրուցելու և առհասար խոսելու, սովորույթի դեմ պայքարը ավելի քան անհրաժեշտ է: Այն կարող է դառնալ աշխատանքի հավասարակշռության կենտրոնը, քանի որ այս սովորությունը ամեն ինչին է վերաբերում, ներթափանցում է ամեն ինչի մեջ և շատերի համար ամենաքիչ նկատելին է: Շատ հետաքրքրական էր հետևել, թե ինչպես էր այս սովորությունը (ես այն կոչում էն «սովորություն» միայն այլ բառի պակասի պատճառով, ավելի ճիշտ կլիներ ասել «այս մեղքը» կամ «այս դժբախտությունը») միանգամից տիրանում ամեն ինչի՝ անկախ նրանից, թե ինչ գործողություն էր սկսում մարդը:

Այդ ժամանակ Եսսենտուկիում Գ.-ն մեզ ստիպեց մի փոքր փորձարկում իրականացնել՝ ծով պահելով: Ես այսպիսի փորձեր արել էի, և ինձ ծանոթ էին նրանց մեծ մասը: Բայց շատերի համար դատարկ, անսահման երկար ձգվող օրերի, միանշանակ դատարկության և գոյության ապարդյունության զգացմունքը նոր էր:

«Հիմա ես լիովին հասկանում եմ, - ասեց մեզնից մեկը, - թե ինչի համար ենք ապրում և թե կերակուրը ինչ տեղ է զբաղեցնում մեր կյանքում»:

Բայց ես հատկապես հետքորթված էի հետևելու, թե խոսելը ինչ տեղ է զբաղեցնում մեր կյանքում: Իմ կարծիքով մեր առաջին ծումը բաղկացած էր նրանում, որ բոլորը մի քանի օր շարունակ առանց ընդմիջման խոսում էին ծովի մասին, այսինքն՝ ամեն մեկը խոսում էր իր մասին: Սրա հետ կապված հիշում եմ Մոսկվայի ընկերներիցս մեկի հետ վարած մեր հին գրույցները նրա մասին, թե կամավոր լրությունը ամենադաժան կարգուկանոնը կարող է լինել, որ մարդ կարող է ընտրել ինքն իր համար: Բայց այդ ժամանակ մենք ի նկատի ունեինք լիակատար լրությունը: Անգամ սրանում Գ.-ն ուներ իր հիանալի գործնական տարրերը, որոնք զատորոշում էին իր համակարգը և իր մեթոդները այն ամենից, ինչ էս գիտեի մինչ այդ:

«Լիակատար լռությունը հեշտ է, - ասեց նա, երբ մեկ անգամ ես սկսեցի պատմել իրեն իմ մտքերը, - լիակատար լռությունը ընդամենը կյանքից դուրս գալու ձև է: Մարդը պետք է լինի անապատում կամ վանատանը: Մենք խոսում ենք կյանքում աշխատանքի մասին: Եվ մարդը կարող է լռություն պահպանել այնպես, որ ոչ ոք այն չնկատի: Ամբողջ իմաստը այն է, որ մենք ասում ենք շատ բաներ չափազանց շատ: Եթե մեզ սահմանափակենք այնքանով, որքանով իրականում անհրաժեշտ է, դա արդեն ինքնին լռություն կլինի: Եվ սա վերաբերում է բոլոր այլ բաներին՝ ուտելիքին, հաճույքներին, քնին, ամեն ինչ ունի իր անհրաժեշտության սահմանափակումը: Սրանից հետո սկսվում է «մեղքը»: Սա պետք է լավ գիտակցեք. «մեղքը» այն է, ինչ անհրաժեշտ չէ»:

«Բայց եթե մարդիկ հենց այս պահին միանգամից հրաժարվեն այն ամենից, ինչ անհրաժեշտ չէ, ինչի՞ կվերածվի ամբողջ կյանքը, - ասացի ես, - եվ ինչպե՞ս կարող են նրանք իմանալ՝ ինչն է անհրաժեշտ և ինչը՝ ոչ»:

«Դու նորից խոսում ես քո անձնական ձևով, - ասեց Գ.-ն, - ես սովորական մարդկանց մասին չեի խոսում: Նրանք առաջ չեն գնում, և նրանց համար ոչ մի մեղք գոյություն չունի: Մեղքը այն է, ինչ մարդուն պահում է նույն տեղում, եթե նա որոշել է շարժվել և ունի այդ կարողությունը: Մեղքերը գոյություն ունեն միայն նրանց համար, ովքեր ճանապարհին են կամ մոտենում են ճանապարհին: Եվ ահա մեղքն է այն է, ինչը կանգնեցնում է մարդուն, օգնում ինքն իրեն խաբել և մտածել, որ աշխատում է, երբ նա ընդամենը քնած է: Մեղքը այն է, ինչ մարդուն տանում է քնի, երբ նա արդեն որոշել է արթնանալ: Եվ ի՞նչն է տանում մարդուն քնի: Նորից այն ամենը, ինչ ոչ անհրաժեշտ է, այն ամենը, ինչ անխուսափելի չէ: Անխուսափելին միշտ թույլատրելի է: Բայց սրանից այն կողմ սկսվում է հիպնոզը: Դուք պետք է հիշեք, որ սա վերաբերում է միայն աշխատող մարդկանց կամ նրանց, ովքեր գտնում են, որ աշխատում են: Եվ աշխատանքը բաղկացած է կամավոր տանջանքներին ենթարկվելուց, որպեսզի ազատ լինել հավերժական տանջանքից: Բայց մարդիկ վախենում են տանջանքներից: Նրանք հաճույք են ուզում միանգամից և ընդմիշտ: Նրանք չեն ուզում հասկանալ, որ հաճույքը դրախտի բաղկացուցիչ մասն է, և այն դեռ պետք է վաստակել: Եվ սա անհրաժեշտ է ոչ թե որևէ ինքնակամ կամ ներքին բարոյականությունից ելնելով, սակայն այն պատճառով, որ եթե մարդ հաճույք է ստանում առանց այն վաստակելու, նա չի կարող պահպանել այն, և հաճույքը կվերափոխվի տանջանքի: Ամբողջ իմաստը հենց հաճույքը ստանալուց հետո այն պահպանելու կարողության մեջ է: Նրանք, ովքեր կարող են անել սա, ուսուցանելու ոչինչ չունեն: Բայց այս ճանապարհը տանջանքներից է բացկացած: Ով մտածում է, որ կարող է հաճույք շահել ինքնուրույն, նա սխալվում է, և, եթե նա կարող է անկեղծ լինել ինքն իր հետ, ապա կգա այն պահը, երբ նա կհասկանա սա»:

Բայց ես կուզենայի վերադառնալ այդ շրջանում մեր կատարած ֆիզիկական վարժություններին: Գ.-ն մեզ ցույց տվեց դպրոցներում օգտագործվող տարբեր մեթոդները: Շատ հետաքրքիր էին, սակայն անհավատալիորեն դժվար, այն վարժությունները, որոնք

պարունակում էին մի շարք իրար հաջորդող շարժումներ՝ ուշադրությունը փոխանցելով մարմնի մեկ մասից մյուսը:

Օրինակ. մարդը ծնկաչոք նստած է գետնին՝ պահելով ձեռքերը ոտքերի արանքում՝ ավերը միմյանց սեղմած: Այնուհետև նա պետք է բարձրացնի մեկ ոտքը և այս ընթացքում հաշվի. օմ, օմ, օմ, օմ, օմ, օմ, օմ, օմ, օմ, մինչև տասերորդ օմը և հետո ինը անգամ օմ, ութ անգամ օմ, յոթ անգամ օմ և այդպես շարունակ մինչև մեկ անգամը և հետո նորից երկու անգամ օմ, երեք անգամ օմ և այդպես շարունակ, մինևույն ժամանակ նա պետք է զգա իր աջ աչքը: Այնուհետև պետք առանձնացնի իր բութ մատը և զգա իր ձախ ականջը և այլն և այլն:

Անհրաժեշտ էր առաջին հերթին հիշել շարժումների և զգալու հետևողականությունը, հետո չխառնվել հաշվի մեջ, հիշել շարժումների և զգալու հաշիվը: Մա արդեն շատ բարդ էր, սակայն գործի վերջը չէր: Երբ մարդն արդեն տիրապետում էր այս վարժությանը, ասենք, կարող էր այն անել տաս-տասնհինգ բույս շարունակ, նրան, որպես հավելում, տրվում էր շնչելու հատուկ ձև, մասնավորապես, նա պետք է ներշնչեր մի քանի անգամ օմ արտասանելով և պետք է արտաշնչեր նույնպես մի քանի անգամ օմ արտասանելով, ավելին, հաշիվը պետք է բարձրաձայն կատարվեր: Մրանից ավելի ու ավելի բարդացումներ կային այս վարժության մեջ՝ հասնելով համարյա անհնարինին: Եվ Գ.-ն մեզ ասեց, որ նա տեսել է մարդիկ, ովքեր այս տիպի վարժություններ էին անում օրեր շարունակ:

Այս կարճ ծումը, որի մասին ես խոսեցի, համակցված էր հատուկ վարժություններով: Առաջին հերթին Գ.-ն ծումի սկզբում մեզ բացատրեց, որ ծումի բարդույթը կայանում է օրգանիզմի մարսման համար նախատեսված նյութերը չօգտագործված չթողնելը:

«Այս նյութերը բաղկացած են շատ ուժեղ լուծույթներից, - ասեց նա, - և եթե նրանց ուշադրություն չդարձվի, նրանք կթունավորեն ամբողջ օրգանիզմը: Նրանք պետք է օգտագործվեն: Բայց ի՞նչպես կարող են նրանք օգտագործվել, եթե օրգանիզմը կերակուր չի ստանում: Միայն աշխատանքի քանակի մեծացումից, քրտինքի ավելացումից: Մարդիկ մեծագույն սխալ են թույլ տալիս, երբ փորձում են ծումի ընթացքում «խնայել իրենց ուժերը», կատարել ավելի քիչ շարժումներ և այլն: Հակառակը՝ անհրաժեշտ է ծախսել այնքան էներգիա, ինչքան հնարավոր է: Միայն այն ժամանակ ծումը կարող է շահավետ լինել»:

Երբ մենք սկսեցինք մեր ծումը, մենք մի վարկյան հանգիստ չունեինք: Գ.-ն ստիպում էր մեզ վազել շոգին՝ երկու մղոնանոց շրջան անելով, կամ կանգնել պարզած ձեռքերով, կամ երկակի ժամանակը չափել, կամ կատարել հետաքրքրաշարժ մարմնամարզական վարժությունների մի շարան, որն ինքն էր մեզ ցույց տալիս:

Եվ նա միշտ ասում էր, որ մեր կատարած վարժությունները իրական չեն, այլ նախնական և նախապատրաստական:

Կապված Գ.-ի շնչառության և հոգնածության վերաբերյալ ասվածների հետ՝ իմ շատ հարցերի բացատրությունը տվեց մի փորձ, և, մասնավորապես, այն բացատրեց, թե ինչու է այդքան դժվար ինչ-որ բանի հասնել կյանքի սովորական պայմաններում:

Ես գնացի մի սենյակ, որտեղ ինձ ոչ ոք չէր կարող տեսնել և սկսեցի ժամանակը երկակի չափել՝ միևնույն ժամանակ փորձելով շնչել ըստ որոշակի հաշվի, այսինքն՝ ներշնչել և արտնչել քայլերի հստակ քանակի ընթացքում: Որոշ ժամանակ անց սկսեցի հոգնել, ավելի ճիշտ ասած, զգացի, որ իմ շնչառությունը արհեստական և անվստահելի էր: Ես զգացի, որ շատ կարճ ժամանակում ես ի վիճակի չեմ լինի շնչելու այդ ձևով՝ շարունակելով ժամանակը երկակի չափել և որ սովորական հասարակ շնչառությունը, իհարկե շատ արագացված, առանց որևէ հաշվի կհաղթահարի:

Ավելի ու ավելի բարդանում էր շնչելը իմ համար և ժամանակ չափելը և շունչերի և քայլերի հաշիվ պահելը: Վրայովս քրտինքը հոսում էր, գլուխս սկսեց պտտվել, և ես կարծեցի, որ հիմա կընկնեմ: Ես սկսեցի հուսահատվել, թե որևէ արդյունքի կհասնեմ և արդեն համարյա կանգնեցրել էի փորձը, երբ հանկարծ ներսումս ինչ-որ բան ճրճրթաց կամ շարժվեց, և շնչառությունս ճշգրիտ և պատշաճ դարձավ՝ հասնելով այն մակարդակին, որին ցանկանում էի, սակայն իմ կողմից առանց որևէ ջանքի՝ ինձ տալով օդի այն ամբողջ ծավալը, որն ինձ հարկավոր էր: Տարօրինակ հաճելի զգացում էր: Ես փակեցի իմ աչքերը և շարունակեցի չափել ժամանակը՝ հեշտությամբ և ազատությամբ շնչելով: Ինձ թվում էր՝ ուժերս շատանում են, և ես թեթևանում եմ և հզորանում: Ես մտածեցի, որ եթե կարողանամ շարունակել այսպես շնչել որոշակի ժամանակ, ես ավելի հետաքրքիր արդյունքների կհասնեմ, քանի որ երջանկության դողի ալիքները արդեն սկսել էին անցնել մարմնիս միջով, որը, ինչպես գիտեի նախկին փորձերից, նախորդում է նրան, ինչ ես կոչում եմ ներքին գիտակցության բացում:

Բայց այս պահին ինչ-որ մեկը մտավ սենյակ և ես կանգնեցրեցի փորձը:

Դրանից հետո դեռ շատ երկար սիրտս ուժեղ խփում էր, սական տհաճ չէր, ես չափել էի ժամանակը և շնչել էի մոտ կես ժամ: Ես խորհուրդ չեմ տալիս կատարել այս վարժությունը թույլ սրտով մարդկանց:

Ամեն դեպքում այս փորձը ինձ ճշգրտորեն ցույց տվեց, որ տվյալ վարժությունը կարող է տեղափոխվել շարժման կենտրոն, այսինքն՝ հնարավոր է աշխատեցնել շարժման կենտրոնը նոր ձևով: Սակայն միևնույն ժամանակ ես համոզվեցի, որ այս տեղափոխումը պայմանավորված է հսկայական հոգնածությամբ: Մարդը սկսում է իր ուղեղով վարժություն կատարել. միայն այն դեպքում, երբ հասել է հոգնածության վերջին աստիճանին, ղեկավարումը կարող է անցնել շարժման կենտրոնին: Սա բացատրում էր այն, ինչ Գ.-ն ասել էր «գերջանքի» մասին, ինչն էլ դյուրընթացների դարձրեց նրա հետագա պահանջներից շատերը:

Այնուհետև ինչքան էլ փորձում էի, ինձ չէր հաջողվում կրկնել փորձը՝ ստանալ նույն զգացողությունը: Ճիշտ է՝ ծումը ավարտվել էր, և իմ փորձի հաջողությունը որոշ չափով կախված էր դրանից:

Երբ ես պատմեցի Գ.-ին այս փորձի մասին, նա ասեց, որ առանց ընդհանուր աշխատանքի, այսինքն՝ առանց ամբողջ մարմնի վրա աշխատելու, այդպիսի բաները կարող են հաջողվել միայն հանկարծակի:

Հետո ես բազմաթիվ անգամ իմ փորձի նման փորձերի նկարագրումներ լսեցի Գ.-ի հետ պար և դերվիշ շարժումներ ուսուցանող մարդկանցից:

Որքան ավել էինք տեսնում և հասկանում ինքդ քո վրա աշխատելու մեթոդների բարդությունը և բազմազանությունը, այդքան ավելի պարզ էին դառնում մեզ համար մեր ընտրած ուղղու բարդությունները: Մենք հասկացանք հսկայական գիտելիքի, ջանքի և օգնության անհրաժեշտությունը, որի վրա մեզնից ոչ ոք չէր կարող կամ իրավունք չունեի հույսը դնել: Մենք տեսանք, որ անգամ ինքդ քո վրա լուրջ աշխատանք սկսելը բացառիկ երևույթ է, որը պահանջում է հազարավոր բարենպաստ ներքին և արտաքին պայմաններ: Եվ սկիզբը ապագայի համար ոչ մի երաշխավորում չի տալիս: Ամեն քայլը ջանք էր պահանջում, ամեն քայլը օգնություն էր պահանջում: Ինչ-որ բանի հասնելու հնարավորությունը համեմատ բարդությունների այնքան փոքր էր թվում, որ մեզանից շատերը կորցնում էին որևէ ջանք գործադրելու ցանկությունը:

Մա անխուսափելի փուլ էր, որի միջով բոլորն են անցնում մինչև սկսում են հասկանալ, որ անիմաստ է մտածել մեծ և հեռավոր նվաճումների հնարավոր և անհնարին լինելու մասին, մարդը պետք է գնահատի այն, ինչ ստանում է այսօր, առանց մտածելու, թե ինչ կարող է ստանալ վաղը:

Բայց իհարկե բարդության գաղափարը և ձևի առանձնահատկությունը ճիշտ էին: Եվ մի քանի անգամ հարցեր ծագեցին դրանից, որոնք ուղղվեցին Գ.-ին. «Մի՞ թե հնարավոր է, որ մեր և այն մարդկանց միջև, որոնք այս համակարգի մասին ընդհանրապես գաղափար չունեն որևէ տարբերություն կա: Արդյո՞ք մենք պետք է ընկալենք, որ մարդիկ, որոնք չեն անցնում այս ուղիներից մեկը մշտապես դատապարտված են նույն շրջանում պտտվելուն, որ նրանք, փաստորեն, «սնունդ են լուսնի համար», և որ նրանք չունեն փախուստի ոչ մի միջոց և ոչ մի հնարավորություն: Արդյո՞ք ճիշտ է մտածել, որ այս ուղղություններից դուրս ուղղություն չկա, և ինչպե՞ս է ստացվել, որ որոշ մարդիկ, միգուցե շատ ավելի լավերը, չեն հանդիպում ուղղությանը, իսկ մյուսները՝ թույլ և աննշան, ուղղության հետ շփման մեջ են մտնում»:

Մի անգամ, երբ գրույցը այս թեմաների մասին շարունակվում էր, որոնց մենք անընդմեջ վերադառնում էինք, Գ.-ն սկսեց խոսել իր խոսելու ձևից տարբերվող ձևով, քանի որ նա միշտ պնդում էր, որ ուղղությունից դուրս ոչինչ գոյություն չունի:

«Չկա և չի կարող լինել մարդկանց ընտրություն ուղղության հետ շփվելու համար: Այլ կերպ ասած՝ ոչ ոք չի ընտրում նրանց, նրանք իրենք են իրենց ընտրում. մի մասը

հաջողությամբ, մյուս մասը որոշակի սով ունենալու պատճառով: Նրանց, ովքեր չունեն այս սովը, անգամ հաջողությունը չի օգնի: Նրանք, ովքեր ունեն այս սովը, շատ հստակորեն կարող են հաջողության միջոցով հասնել ուղղության սկզբին՝ անկախ բոլոր անբարենպաստ հանգամանքներից»:

«Բայց ի՞նչ կասեք նրանց մասին, ովքեր սպանվել են և մահացել հիվանդություններից պատերազմում, օրինակ, - հարցրեց ինչ-որ մեկը, - հնարավոր չէ՞, որ նրանցից շատերը ունեին այդ սովը: Եվ հետո, ինչպե՞ս կարող էր այս սովը օգնել»:

«Դա միանգամայն այլ բան է, - ասեց Գ.-ն, - այս մարդիկ ընդհանուր օրենքի տակ էին ընկել: Մենք չենք կարող և չենք խոսում նրանց մասին: Մենք միայն կարող ենք խոսել այն մարդկանց մասին, որոնք դեպքի կամ ճակատագրի կամ իրենց անձնական խելացիության պատճառով չեն ընկնում ընդհանուր օրենքի ներքո, այսինքն՝ ովքեր դուրս են մնում ընդհանուր օրենքի կործանարար գործողությունից: Օրինակ. վիճակագրությունից հայտնի է, որ մարդկանց որոշակի քանակ պետք է ընկնի տրամվայի տակ Մոսկվայում տարվա ընթացքում: Եվ ահա եթե մարդը՝ անգամ մեծ սովով մեկը, ընկնում է տրամվայի տակ և տրամվայը ջախջախում է նրան, մենք այլևս չենք կարող խոսել նրա մասին ուղղությունների վրա աշխատելու տեսանկյունից: Մենք միայն կարող ենք խոսել նրանց մասին, ովքեր կենդանի են և միայն այնքան ժամանակ, որքան նրանք կենդանի են: Տրամվայները կամ պատերազմները. դրանք լրիվ նույն բանն են: Մենք խոսում ենք նրանց մասին, ովքեր չեն ընկնում տրամվայների տակ»:

Եթե մարդը սոված է, նա հնարավորություն ունի ուղղության սկզբի հետ շփման մեջ մտնել: Բայց բացի սովից այլ «մղումներ» նույնպես հարկավոր են: Հակառակ դեպքում մարդը չի տեսնի ուղղությունը: Պատկերացրեք, որ կրթված եվրոպացին, այսինքն՝ մեկը, ով պատկերացում չունի կրոնի մասին, շփման մեջ է մտնում կրոնական ուղղության հնարավորության հետ: Նա ոչինչ չի տեսնի և ոչինչ չի հասկանա: Նրա համար դա կլինի հիմարություն և սնահավատություն: Բայց միևնույն ժամանակ նա կարող է հսկայական սով ունենալ, սակայն սահմանված մտավոր ձևով: Լրիվ նույն բանն է այն մարդու համար, որը երբևիցե չի լսել յոգայի մեթոդների մասին, գիտակցության զարգացման մասին և այլն: Նրա համար, եթե նա շփում հաստատի յոգայի ուղղության հետ, իր լսած ամեն ինչը մեռած կլինի: Չորրորդ ուղղությունը դեռ ավելի բարդ է: Չորրորդ ուղղությանը ճիշտ գնահատական տալու համար՝ մարդը պետք է մտածած, զգացած և հիասթափված լինի շատ բաներից նախկինում: Նա պետք է, եթե իհարկե դեռ չի փորձել, արդեն ծանոթ լինի և արդեն խորհած լինի ֆակիրի, վանականի և յոգի ուղղությունների մասին և պետք է համոզված լինի, որ դրանք իր համար լավը չեն: Պետք չէ հասկանալ իմ ասածները բառացիորեն: Այս մտածելու գործընթացը հենց իրեն՝ մարդուն, նույնպես անհայտ է: Սակայն գործընթացի արդյունքները պետք է լինեն նրա մեջ, և միայն դրանք կարող են օգնել ճանաչել չորրորդ ուղղությունը: Հակառակ դեպքում նա կարող է շատ մոտիկ կանգնած լինել դրան և չտեսնել այն:

Բայց իհարկե սխալ է ասել, որ եթե մարդը չմտնի այս ուղղություններից մեկը, ապա նա այլևս հնարավորություններ չի ունենա: «Ուղղությունները» ընդամենը օգնություն են. օգնություն, որը տրվում է մարդկանց ըստ իրենց տիպի: Միննույն ժամանակ ուղղությունները, արագացված ուղղությունները, անձնական, ինդիվիդուալ էվոլյուցիայի ուղղությունները, որոնք տարբերվում են ընդհանուր էվոլյուցիայից, կարող են այն լրացնել, առաջնորդել, բայց ամեն դեպքում նրանք տարբեր են:

Մեկ այլ հարց է, արդյոք ընդհանուր էվոլյուցիան շարունակվում է, թե՛ ոչ: Բավարար է հասկանալ, որ դա հնարավոր է, և հետևաբար մարդկանց համար ուղղություններից դուրս էվոլյուցիան հնարավոր է: Ավելի ճիշտ ասած՝ գոյություն ունի երկու ուղղություն: Մեկը կանվանենք «սուբյեկտիվ ուղղություն»: Այն ներառում է բոլոր չորս ուղղությունները, որոնց մասին խոսել ենք: Մյուսը կանվանենք «օբյեկտիվ ուղղություն»: Մա մարդկանց ուղղությունն է կյանքում: Պետք չէ ընդունել «սուբյեկտիվ» և «օբյեկտիվ» անվանումները բառացիորեն: Նրանք միայն մեկ տեսակետ են ներկայացնում: Եվ ես ընտրել եմ դրանք, քանի որ այլ համապատասխան բառեր չկան»:

«Արդյո՞ք հնարավոր կլինի ասել «ինդիվիդուալ» և «ընդհանուր» ուղղություններ», – հարցրեց մեկը:

«Ոչ, – ասեց Գ.-ն, – դա ավելի սխալ կլինի, քան «սուբյեկտիվ» և «օբյեկտիվ» ասելը, քանի որ «սուբյեկտիվ ուղղությունը» ինդիվիդուալ չէ այս բառի բուն իմաստով, որովհետև դպրոցի ուղղություն է: Այս տեսանկյունից «օբյեկտիվ ուղղությունը» շատ ավելի ինդիվիդուալ է, քանզի այն շատ ինդիվիդուալ յուրահատկություններ ունի: Նրանք լիովին համապատասխան չեն, սակայն պայմանականորեն այդպես ընդունենք:

Օբյեկտիվ ուղղության մարդիկ ընդամենը ապրում են կյանքում: Այդ մարդիկ նրանք են, ում մենք անվանում ենք լավ մարդիկ: Հատուկ համակարգեր և մեթոդներ հարկավոր չեն նրանց. օգտագործելով հասարակ կրոնական և ինտելլեկտուալ ուսուցումը և սովորական բարոյականությունը՝ նրանք միննույն ժամանակ ապրում են ըստ գիտակցության: Նրանք, անհրաժեշտությունից ելնելով, լավ բաներ շատ չեն անում, նաև վատ բաներ չեն անում: Երբեմն նրանք լինում եմ բավականին անկիրթ, հասարակ մարդիկ, բայց նրանք կյանքը շատ լավ են հասկանում, նրանք կյանքի ճիշտ գնահատում ունեն և ճիշտ հեռանկարներ: Եվ, իհարկե, նրանք կատարելագործվում են և զարգանում, սակայն նրանց ուղին կարող է շատ երկար լինել՝ բազմաթիվ ոչ անհրաժեշտ կրկնություններով»:

Ես շատ ժամանակ ուզում էի, որ Գ.-ն կրկնությունների մասին խոսի, բայց նա միշտ խուսափում էր դրանից: Այս առիթով դա տեղի ունեցավ: Առանց կրկնության վերաբերյալ իմ հարցին պատասխանելով՝ նա շարունակեց.

««Օբիվատելը» ռուսերեն լեզվում տարօրինակ մի բառ է: Այն գործածվում է «բնակիչ» իմաստով՝ առանց որևէ յուրահատուկ երանգի: Միննույն ժամանակ այն գործածվում է՝ արհամարհանք և ծաղրանք արտահայտելու նպատակով. «օբիվատել»՝ կարծես թե ավելի վատ բան չէր կարող լինել: Բայց նրանք, ովքեր այսպես են խոսում, չեն հասկանում, որ

օբիվատելը կյանքի առողջ միջուկն է: Եվ Էվոլուցիայի հնարավորության տեսանկյունից՝ լավ օբիվատելը շատ ավելի շատ հնարավորություններ ունի, քան «խելագառը» կամ «թափառականը»: Հետագայում միգուցե կբացատրեմ, թե ինչ է նկատի ունեմ այս երկու բառերով: Այս պահին մենք կգրուցենք օբիվատելի մասին: Ես ընդհանրապես մտադրություն չունեմ ասելու, որ բոլոր օբիվատելները օբյեկտիվ ուղղության մարդիկ են: Ոչ մի այդպիսի բան: Նրանց մեջ կան գողեր, սրիկաներ և հիմարներ, կան նաև ուրիշներ: Ես միայն ուզում եմ ասել, որ լավ օբիվատել լինելը ինքնին չի խոչընդոտում «ուղղությանը»: Եվ վերջապես գոյություն ունեն տարբեր տեսակի օբիվատելներ: Օրինակ, պատկերացրեք օբիվատելի մի տեսակ, որն ապրում է իր ամբողջ կյանքը այնպես, ինչպես իրեն շրջապատող մարդիկ, առանց որևէ գրավչության, հավանաբար փող աշխատելու լավ վարպետ և անգամ հնարավոր է ձեռնփակ: Միևնույն ժամանակ նա իր ամբողջ կյանքի ընթացքում երազում է վանքերի մասին, օրինակ՝ երազում է, որ իր կյանքի ինչ-որ հատվածում նա ամեն ինչ կթողնի և վանք կգնա: Այսպիսի բաներ տեղի են ունենում արևելքում և Ռուսաստանում: Մարդն ապրում և աշխատում է, երբ իր երեխաները կամ թոռները մեծանում են, նա ամեն ինչ տալիս է իրենց և գնում վանք: Սա այն օբիվատելն է, որին ես էի նկատի ունեմ: Միգուցե նա չի գնում վանք, միգուցե նրան դա հարկավոր չէ: Իր ամբողջ ինչպես օբիվատել անց կացրած կյանքը կարող է լինել իր ուղղությունը:

Ուղղությունների մասին մտածող մարդիկ, հատկապես ինտելլեկտուալ ուղղությունների մարդիկ, շատ հաճախ չեն գնահատում օբիվատելին և, ընդհանուր առմամբ, արհամարհում են օբիվատելի արժեքները: Բայց սրանով նրանք ընդամենը ցույց են տալիս իրենց՝ որևէ ուղղությանը անհամապատասխան լինելը, քանզի ոչ մի մակարդակ չի կարող սկսել ավելի ցածր քան օբիվատելի մակարդակը: Շատ հաճախ սա նկատելի չէ այն մարդկանց մոտ, ովքեր անկարող են կազմակերպել իրենց անձնական կյանքը, ովքեր շատ թույլ են պայքարելու և հաղթահարելու իրենց կյանքը, ովքեր երազում են ուղղությունների մասին կամ երևույթների մասին, որոնք ըստ իրենց ուղղություններ են, որովհետև նրանք կարծում են՝ ուղղությունները ավելի հեշտ են քան կյանքը և, որովհետև դա, այսպես ասած, արդարացնում է իրենց թուլությունը և իրենց չհարմարվողականությունը: Այն մարդը, որը կարող է լինել լավ օբիվատել շատ ավելի օգտակար է ուղղության տեսանկյունից, քան «սրիկան», որն իրեն օբիվատելից շատ ավելի բարձր է համարում: Ես «սրիկաներ» եմ անվանում ամբողջ այդպես կոչված «մտավորականությանը»՝ արվեստագետներին, բանաստեղծներին, ընդհանուր առմամբ բոլոր տեսակի «բռնեմայի ներկայացուցիչներին», որոնք արհամարհում են օբիվատելին և միևնույն ժամանակ չեն կարող գոյատևել առանց նրա: Կյանքում կողմնորոշվելու կարողությունը շատ օգտակար հատկանիշ է աշխատանքի տեսանկյունից: Լավ օբիվատելը պետք է ի վիճակի լինի իր աշխատանքով ապահովել գոնե քսան հոգու: Ի՞նչ արժեք ունի այն մարդը, որն անկարող է սա անել»:

«Ի՞նչ է իրականում նշանակում օբիվատել, - հարցրեց մեկը, - արդյո՞ք կարող ենք ասել, որ օբիվատելը լավ քաղաքացի է»:

«Արդյո՞ք օբիվատելը պետք է հայրենասեր լինի, - հարցրեց մեկ ուրիշը, - եկեք պատկերացնենք՝ պատերազմ է: Ի՞նչ վերաբերմունք պետք է օբիվատելը ունենա պատերազմի նկատմամբ»:

«Լինում են տարբեր պատերազմներ և տարբեր հայրենասերներ, - ասեց Գ.-ն, - դուք բոլորդ դեռ հավատում եք բառերին: Օբիվատելը, եթե նա լավ օբիվատել է, չի հավատում բառերին: Նա հասկանում է, թե որքան դատարկ խոսակցություններ են թաքնված դրանց հետևում: Մարդիկ, որոնք գոռում են իրենց հայրենասիրության մասին, հոգեկան հիվանդներ են նրանց համար, և օբիվատելը այդպես է տեսնում նրանց»:

«Եվ ինչպե՞ս է վերաբերվում օբիվատելը խաղաղության ջատագովներին կամ նրանց, ովքեր հրաժարվում են գնալ պատերազմ»:

«Նույնպես, ինչպես խելագարների: Նրանք, երևի թե, էլ ավելի վատն են»:

Մեկ այլ առիթով նույն հարցի հետ կապված Գ.-ն ասեց. «Մեծ մասը ձեզ հասկանալի չէ, քանի որ դուք հաշվի չեք առնում որոշ ամենահասարակ բառերի իմաստը, օրինակ՝ դուք երբեք չեք մտածել, թե ինչ է նշանակում լուրջ լինել: Փորձեք պատասխանել այս հարցին, թե ինչ է նշանակում լուրջ լինել»:

«Լուրջ վերաբերմունք ունենալ ամեն բանի նկատմամբ», - ասեց մեկը:

«Դա հենց այն է, ինչ բոլորը կարծում են, իրականում ճիշտ հակառակն է, - ասեց Գ.-ն, - ամեն բանի նկատմամբ լուրջ վերաբերմունք ունենալը ընդհանրապես չի նշանակում լուրջ լինել, քանի որ գլխավոր հարցը այն է, թե ինչ բաների նկատմամբ: Շատ մարդիկ լուրջ են վերաբերվում չնչին բաներին: Արդյո՞ք նրանք կարող են լուրջ համարվել: Իհարկե՞՝ ոչ»:

Միայն այն է, որ «լուրջ» գաղափարը համարվում է պայմանական: Մի բանը լուրջ է մեկի համար, մեկ այլ բանը՝ մյուսի: Իրականում լրջության գաղափարը այն գաղափարներից է, որը երբեք և ոչ մի հանգամանքներից ելնելով չի կարող համարվել պայմանական: Միայն մի բան է կարևոր բոլոր մարդկանց համար բոլոր ժամանակներում: Մարդ կարող է ավելի շատ կամ ավելի քիչ գիտակից լինել դրա վերաբերյալ, սակայն այս առումով երևույթների լրջությունը չի փոփոխվում:

Եթե մարդը հասկանալի սովորական մարդկանց կյանքերի զարհուրանքը, ովքեր պտտվում է աննշան հետաքրքրությունների և աննշան նպատակների շրջանակում, եթե նա հասկանալի չէ՝ ինչ են նրանք կորցնում, նա կհասկանալի, որ միայն մեկ բան կարող է լուրջ լինել իր համար. փախչել ընդհանուր օրենքից, ազատ լինել: Ի՞նչը կարող է լուրջ լինել բանտարկված մարդու համար, որը դատապարտված է մահի: Միայն մեկ բան՝ ինչպես փրկվել, ինչպես փախչել. ոչ մի այլ բան լուրջ չէ:

Երբ ասում են, որ օբիվատելը ավելի լուրջ է, քան «սրիկան» կամ «խելագարը», ես սրանով ի նկատի ունեմ, որ օբիվատելը, իրական արժեքների հետ գործ ունենալուն սովոր լինելով, ուղղությունների հնարավորությունները

և «ազատագրման» կամ «փրկության» հնարավորությունները ավելի լավ և ավելի արագ է գնահատում է, քան մի մարդ, ով իր ամբողջ կյանքի ընթացքում սովոր է եղել երևակայական արժեքների շրջանակին, երևակայական հետաքրքրություններին և երևակայական հնարավորություններին:

Մարդիկ, որոնք լուրջ չեն վերաբերվում օբիվատելին, երևակայությամբ ապրող մարդիկ են, մեծամասնորեն այն երևակայությամբ, որ նրանք ի վիճակի են ինչ-որ բան անել: Օբիվատելը գիտի, որ նրանք ընդամենը խաբում են մարդկանց, խոստանում են նրանց Աստված գիտի ինչ, սակայն նրանք ընդամենը կազմակերպում են իրենց գործերը, կամ էլ նրանք խելագարներ են, որն ավելի վատ է. այլ կերպ ասած՝ նրանք հավատում են այն ամենին, ինչ ասում են մարդիկ»:

«Ո՞ր դասին են պատկանում քաղաքական գործիչները, որոնք շարունակաբար խոսում են օբիվատելի, օբիվատելի կարծիքների, օբիվատելի հետքքրքրությունների մասին», - հարցրեց ինչ-որ մեկը:

«Նրանք ամենավատ տիպի օբիվատելներն են, - ասեց Գ.-ն, - այսինքն՝ օբիվատելներ առանց որևէ վերականգնվող դրական հատկանիշի, կամ էլ նրանք խաբեբաներ են, խելագարներ կամ խարդախներ»:

«Արդյո՞ք հնարավոր է, որ քաղաքական գործիչների մեջ չլինեն ազնիվ և հարգարժան մարդիկ», - հարցրեց մեկը:

«Իհարկե կլինեն, - ասեց Գ.-ն, - բայց այս դեպքում նրանք գործնական մարդիկ չեն, նրանք երազներով ապրող մարդիկ են, և նրանք կօգտագործվեն մյուսների կողմից՝ իրենց անհայտ գործերը քողարկելու նպատակով:

Օբիվատելը հնարավոր է դա չհասկանա փիլիսոփայական տեսանկյունից, այսինքն՝ նա չի կարող ձևակերպում տալ դրան, բայց նա գիտի, որ գործերը «արվում են» ընդամենը իր անձնական խելամտության միջոցով, հետևաբար իր սրտի խորքում նա ծիծաղում է նրանց վրա, ովքեր մտածում են կամ ովքեր փորձում են իրեն հավաստիացնել, որ իրենք ինչ-որ բան նշանակում են, որ իրենց որոշումից ինչ-որ բան կախված է, որ իրենք կարող են փոխել կամ, ընդհանուր առմամբ, անել ինչ-որ բան: Նրա համար սա լուրջ չէ: Եվ ոչ լուրջի ընկալումը կարող է նրան օգնել՝ գնահատելու այն, ինչը լուրջ է»:

Մենք հաճախ անդրադառնում էինք ուղղության դժվարությունների խնդիրների: Միասին ապրելու և աշխատելու մեր անձնական փորձը մեզ մշտապես նորանոր, մեզնից բխող դժվարությունների դիմաց էր կանգնեցնում:

«Ամենագլխավոր հարցը կայանում է սեփական ազատությունը զոհաբերելու մեջ, - ասեց Գ.-ն - մարդը գիտակցաբար և անգիտակցաբար պայքարում է ազատության համար ըստ իր պատկերացման: Եվ հենց սա, ավելի քան որևէ այլ բան, խանգարում է նրան հասնել իրական ազատության: Բայց մարդ, որն ունի որևէ բանի հասնելու կարողություն վաղ թե ուշ գալիս է այն եզրակացության, որ իր ազատությունը խաբեություն է և համաձայնվում է զոհաբերել այս խաբեությունը: Նա կամավոր կերպով դառնում է ստրուկ: Նա անում է այն,

ինչ իրեն կարգադրում են, նա ասում է այն, ինչ կարգադրում են, մտածում է այն, ինչ կարգադրում են: Նա չի վախենում որևէ բան կորցնելուց, քանզի նա գիտի, որ ոչինչ չունի: Եվ հենց այսպես նա հասնում է ամեն ինչի: Այն ամենը, որն իրական է իր պատկերացման մեջ, իր կարիքների մեջ, իր ճաշակի և ցանկությունների մեջ վերադառնում է իր մոտ՝ համալրված միասնականության և կամքի զգացմունքով, այնպիսի նորություններով, որոնք նա մինչ այդ չուներ և չէր էլ կարող ունենալ: Բայց այս պահին հասնելու համար՝ մարդը պետք է անցնի ստրկության և ենթարկման բարդ ուղին: Եվ եթե ցանկանում է արդյունք ստանալ, նա պետք է ենթակվի ոչ միայն արտաքինապես, այլ նաև ներքուստ: Մա պահանջում է հսկայական վճռականություն, իսկ վճռականությունը պահանջում է հասկանալ, որ այլ ուղի գոյություն չունի, որ մարդ ոչինչ ինքնուրույն չի կարող անել, բայց միևնույն ժամանակ ինչ-որ բան պետք է արվի:

Երբ մարդ գալիս է այն եզրակացության, որ նա չի կարող և ցանկություն չունի ապրել այնպես, ինչպես ապրում էր մինչ այդ, երբ նա իրոք տեսնում է, թե ինչից է բաղկացած իր կյանքը և որոշում է աշխատել, նա պետք է ինքն իր հետ անկեղծ լինի, որպեսզի չընկնի ավելի վատ դրության մեջ: Քանզի չկա ավելի վատ բան, քան սկսել աշխատել ինքդ քո վրա, հետո թողնել և հայտնվել երկու իրավիճակների մեջտեղում. ավելի լավ է ընդհանրապես չսկսել: Եվ որպեսզի չսկսել ապարդյուն կամ խաբված չլինել ինչ-որ մեկի կողմից, մարդը պետք է բազմաթիվ անգամ փորձարկի իր որոշումը: Եվ սկզբունքորեն պետք է հասկանա, թե ինչ որքան է պատրաստ խորանալ, ինչն է պատրաստ զոհաբերել: Ոչինչ այդքան հեշտ չէ ասել, ինչպես *ամեն ինչ*: Մարդը երբեք չի կարող ամեն ինչ զոհաբերել, և դա երբեք հնարավոր չէ պահանջել նրանից: Բայց նա հստակ պետք է ձևակերպի, թե ինչ է պատրաստ զոհաբերել և հետագայում դա այլևս պետք է չքննարկվի: Հակառակ դեպքում նա կհայտնվի նույն իրավիճակում, որում հայտնվում է գայլը հայկական հեքիաթներում:

Դուք գիտե՞ք հայկական հեքիաթը գայլի և ոչխարի մասին:

Լինում է չի լինում մի գայլ է լինում, որը շատ ոչխարների է հափշտակում և շատ մարդկանց արցունքի է բերում: Ժամանակի ընթացքում, չգիտեմ ինչու, նա հանկարծ խղճի խայթ է զգում և սկսում է զոջալ իր կյանքի համար. այսպիսով նա որոշում է փոխել իր կյանքը և այլևս ոչխարների չհափշտակել:

Այս ամենը լրջորեն անելու համար նա գնում է քահանայի մոտ և խնդրում նրան զոհաբանության արարողություն կազմակերպել:

Քահանան սկսում է արարողությունը, և գայլը սկսում է հեկեկալ և աղոթել եկեղեցում: Արարողությունը երկար էր: Գայլը քահանայի ոչխարներից շատերին էր մորթել, հետևաբար քահանան անկեղծորեն աղոթում էր, որպեսզի գայլը փոխվի: Հանկարծ գայլը նայեց պատուհանից դուրս և տեսավ ոչխարների հոտը՝ տուն քշելիս: Նա սկսեց նյարդայնացած շարժումներ անել, սակայն քահանան անվերջ շարունակում էր:

Ի վերջո գայլը այլևս չէր կարող դիմանալ և նա գոչեց. «Ավարտեք, քահանա, թե չէ բոլոր ոչխարներին տուն կքշեն, և ես առանց ընթրիք կմնամ»:

Մա շատ հետաքրքիր հեքիաթ է, քանի որ այն մարդուն շատ լավ է նկարագրում: Նա պատրաստ է ամեն ինչ գոհաբերել, բայց ի վերջո այսօրվա ընթրիքը այլ հարց է:

Մարդը միշտ ուզում է ինչ-որ մեծ բանից սկսել: Սակայն սա անհնար է. ընտրություն չի կարող լինել, մենք պետք է սկսենք այսօրվանից»:

Ես մի գրույց եմ հիշում, որը Գ.-ի մեթոդների մի շատ բնորոշ օրինակ է: Մենք այգում զբոսնում էինք: Բացի Գ.-ից ևս հինգ հոգի էինք: Մեզնից մեկը նրան հարցրեց, թե ինչ կարծիք ունի Գ.-ն աստղագիտության վերաբերյալ, արդյո՞ք արժեքավոր են աստղագիտության քիչ թե շատ հայտնի տեսությունները:

«Այո, - ասեց Գ.-ն, - կախված է նրանից, թե ինչպես են նրանք ընկալվում: Նրանք կարող են արժեքավոր լինել կամ ոչ արժեքավոր: Աստղագիտությունը գործ ունի միայն մարդու մեկ կողմի հետ՝ իր անձնական կողմի, իր էության հետ. այն կապ չունի անձի և իր ձեռք բերված հասկանիշների հետ: Եթե սա հասկանաք, նաև կհասկանաք, թե ինչն է արժեքավոր աստղագիտության մեջ»:

Մեր խմբում տիպերի մասին քննարկումներ եղել էին մինչ այդ, և մեզ թվում էր, որ տիպերի գիտությունը ամենաբարդն է մարդու ուսումնասիրման մեջ, քանի որ Գ.-ն մեզ շատ քիչ նյութ էր տալիս և մեզնից պահանջում էր մեր և մյուսների վերաբերյալ մեր անձնական դիտարկումները:

Մենք շարունակում էինք քայլել, և Գ.-ն շարունակում էր խոսել՝ փորձելով բացատրել, թե ինչը մարդու մեջ կարող է կախված լինել մոլորակային ազդեցությունից և ինչը՝ ոչ:

Երբ դուրս եկանք զբոսայգուց Գ.-ն այլևս չէր խոսում և մեզնից մի քանի քայլ առաջ էր ընկել: Մենք հինգս զրուցելով քայլում էինք նրա հետևից: Ծառի շուրջը քայլելով Գ.-ն երենոսե կովկասյան արծաթե բռնակով փայտը զցեց: Նա շարունակեց քայլել, իսկ մեզնից մեկը կռացավ, վերցրեց այն և տվեց նրան: Գ.-ն ևս մի քանի քայլ առաջ գնաց, այնուհետև շրջվեց դեպի մեզ և ասեց. «Դա աստղագիտություն էր: Հասկանո՞ւ՞մ եք: Բոլորդ տեսաք, որ զցեցի պայտը: Ինչու՞ ձեզնից միայն մեկը այն բարձրացրեց: Ամեն մեկդ խոսեք Ձեր փոխարեն»:

Մեկը ասեց, թե նա չէր նկատել, որ Գ.-ն զցել է փայտը, քանի որ նայում էր այլ ուղղությամբ: Երկրորդն ասեց, թե նա նկատել էր, որ Գ.-ն հանկարծակի չէր զցել փայտը, օրինակ երբ փայտը որևէ բանի է կպնում և ընկնում է, այլ դիտավորյալ թուլացրել էր իր ձեռքը, և այն ընկել էր: Մա գրգռել էր իր հետաքրքրասիրությունը, և նա ուզում էր տեսնել՝ ինչ է լինելու հետո: Երրորդն էլ ասեց, թե տեսել էր, որ Գ.-ն զցել էր փայտը, սակայն կլանված էր աստղագիտության մասին մտքերով. մասնավորապես նա փորձում էր հիշել, թե ինչ էր ասել Գ.-ն մեկ այլ անգամ և բավարար ուշադրություն չդարձրեց փայտին: Չորրորդը տեսավ, որ փայտը ընկավ, և մտածեց այն բարձրացնել, բայց այդ պահին մյուսը բարձրացրեց այն և տվեց Գ.-ին: Հինգերորդն էլ ասեց, որ նա տեսավ, որ փայտը ընկել է, հետո նա տեսավ, թե ինչպես է ինքն այն բարձրացնում և տալիս Գ.-ին:

Գ.-ն ժպտում էր մեզ լսելիս:

«Մա է աստղագիտությունը, - ասեց նա, - նույն իրավիճակում մեկը տեսնում և անում է մի բան, մյուսը՝ մեկ այլ բան, երրորդը՝ երրորդ բանը և այդպես շարունակ: Ամեն մեկը գործում էր համաձայն իր տիպի: Հետևեք մարդկանց և ինքներդ ձեզ հետևյալ կերպ և, միգուցե, դրանից հետո կգրուցենք այլ աստղագիտության մասին»:

Ժամանակը շատ արագ էր անցնում: Կարճ Եսսենտուկյան ամառը իր ավարտին էր մոտենում: Մենք արդեն սկսել էինք մտածել ձմռան մասին և պլաններ մշակել:

Եվ հանկարծ ամեն ինչ փոխվեց: Ինչ-որ լրիվ անհասկանալի պատճառով դա ինձ մեր փոքր խմբի որոշ անդամների միջև եղած շփման արդյունքն էր թվում: Գ.-ն հայտարարեց, որ ցրում է ամբողջ խումբը և կանգնեցնում է աշխատանքը: Սկզբում չէինք հավատում իրեն՝ կարծելով, թե մեզ համար նոր փորձություն է ստեղծում: Եվ երբ նա ասաց, որ գնում է սեծովյան ափ միայն Ջ.-ի հետ, բոլորը, բացի մի քանիսից, ովքեր պետք է վերադառնային Մոսկվա կամ Սանկտ-Պետերբուրգ, հայտարարեցին, որ կհետևեն իրեն ուր էլ որ գնա: Գ.-ն համաձայնվեց, սակայն ասեց, որ պետք է մեր մասին մտածենք, և որ այնտեղ աշխատանք չի լինելու՝ անկախ մեր հույսերից:

Այս ամենը ինձ շատ զարմացրեց: Ես համարում էի, որ պահը «գործելու» համար ամենաանհարմարն էր և, եթե այն ամենը, ինչ ասեց Գ.-ն ճիշտ էր, ապա ինչու՞ էր սկսվել ամբողջ գործըթացը: Այս ժամանակահատվածում ոչ մի նոր բան չհայտնվեց մեր մեջ: Եվ եթե Գ.-ն սկսել էր աշխատանքը մեզ հետ՝ ինչպես որ կայինք, ապա ինչու՞ էր այժմ այն կանգնեցնում: Մա նյութապես ինձ համար ոչինչ չէր փոխում: Ամեն դեպքում ես որոշել էի ձմեռնք անցկացնել Կովկասում, սակայն շատ բան էր փոխում մեր խմբի որոշ անդամների համար, որոնք դեռ մի փոքր անվստահ էին, և բարդությունը անհաղթահարելի էր դառնում: Ես պետք է խոստովանեմ, որ Գ.-ի հանդեպ իմ վստահությունը սկսեց թուլանալ այս պահից: Որն էր խնդիրը և թե հատկապես ինչը ինձ դրդեց դրան անգամ այժմ դժվարանում եմ բացատրել: Սակայն փաստնք այն է, որ այս պահից սկսաց ինձ համար բաժանում տեղի ունեցավ Գ.-ի անձի և իր մտքերի միջև: Մինչ այս պահը ես երբեք չէի կատարել այսպիսի բաժանում:

Օգոստոսի վերջին ես սկզբում ուղեկցեցի Գ.-ին Տուափսե, այնուհետև գնացի Պետերբուրգ՝ որոշ իրեր հետ բերելու մտադրությամբ, սակայն դժբախտաբար ես ստիպված էի թողնել իմ բոլոր գրքերը: Միևնույն ժամանակ ես մտածում էի, որ դրանք Կովկաս տանելը շատ վտանգավոր կլիներ: Բայց, իհարկե, Պետերբուրգում ամեն ինչ կորավ: