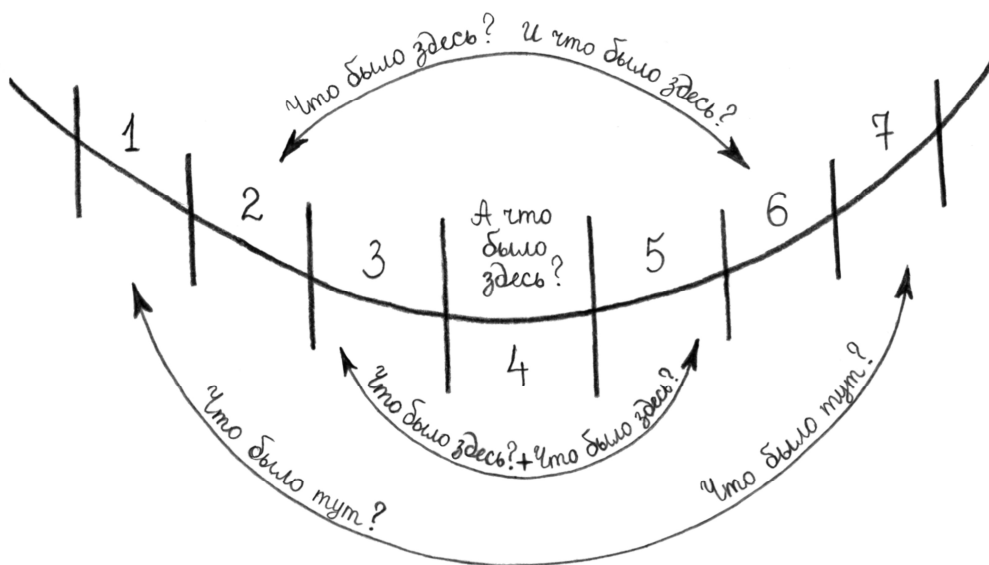


Райнер Шнурре

Художественная биографическая работа

Творческий подход
к чтению собственной биографии

Взять судьбу в свои руки



Практическое руководство к самообучению

Тетрадь №2

Предисловие

Вторая тетрадь о «Художественной работе над биографией» расширяет изложенное в первой тетради. — В первой тетради был сделан акцент на «обучении чтению» отдельных биографических переживаний и на их подробностях. Во второй тетради наше внимание обращено на обзоры биографии и ее частей, на поиск всякого рода связей. Здесь будут представлены подходы к возможному построению таких обзоров, а также упражнения, направленные на охват всей биографии в целом или больших жизненных периодов.

В первой тетради в теме самовоспитания описан ряд состояний «от нетерпения к раздражению, злости и т. д.» и возможности их преодоления; во второй тетради мы касаемся дальнейших аспектов биографической работы. Одной из тем является «неприятие уже произошедшего» и как можно от «нет» продвигаться к «да». — Другая тема — вопрос о воздействиях, оказываемых *симпатией и антипатией*.

Насколько необходимо для плодотворной биографической работы трудиться над собственным нетерпением, из которого вытекают дальнейшие агрессивные состояния, настолько же представляется важным разобраться с двумя основополагающими душевными силами: симпатией и антипатией. — Часто полагают, что в симпатии и антипатии мы относимся к другому человеку, что они говорят нам что-то о *другом* человеке. Но во многих случаях это оказывается серьезным заблуждением, которое требует исправления.

И как в «Художественной биографической работе» терпение сравнимо с душевным Солнцем и неотъемлемо от такой работы, так же, говоря образно, освобождение от диктата симпатии-антипатии сравнимо со светом полной Луны, то есть является важным условием для лично неокрашенной, душевно-ясной работы над своей жизнью.

«Художественная биографическая работа» строится на феноменологическом подходе, исключая какие-либо предположения, утверждения, суждения, теории и психологические схемы. От всего этого мы в нашей работе отказываемся и учимся получать поучения исключительно из самих переживаний, из самой жизни. — Мы ничего от себя не «вкладываем», ничего не навязываем. — Мы просто учимся читать то, что есть. — Ведь все уже присутствует в самом переживании. Обе наши тетради помогают учиться такому чтению. Две рабочие тетради, посвященные «Динамическому рисованию знаков Зодиака», также построены по принципу *самообучения*. Со временем появится рабочая тетрадь, в которой будут полностью представлены связи «Динамического рисования знаков Зодиака» с «Художественной биографической работой».

Все эти тетради направлены и на то, чтобы поддержать у заинтересованных людей возможность совместной биографической работы в небольших группах. Такие группы можно создавать и дома, в семье (в том числе и с уже взрослыми детьми), и с друзьями, с коллегами по работе, и с поначалу незнакомыми людьми, участь совместному *художественному* рассмотрению жизни. — Искусство тут всегда будет заключаться в том, чтобы упражняться в постановке вопросов без каких-либо утверждений.

Там, где возникнет более обширный круг людей, занимающихся такой художественной работой, можно иногда проводить и встречи между группами или же вы можете приезжать ко мне в Хамборн¹.

Замок Хамборн, 21 ноября 2010 г.
Райнер Шнурре

¹ На момент издания тетради (2019 г.) Райнер Шнурре более не проживает в замке Хамборн. — прим. ред.

Содержание

Предисловие	1
1. О благодарности и об осознании	3
2. Основной биографический вопрос	5
3. Дальнейшие вопросы к биографии	7
4. Что художественного в Художественной биографической работе?	9
5. Что такое судьба?	16
6. О значении «нет». Заметки к медитативному настроению	18
7. Биографический путь развития от «нет» к «да»	19
8. Различные подсказки и советы по созданию обзора своей биографии	25
9. Ритм $7 \times 7 = 49$ лет. Пример постановки вопросов	28
10. Ритм $9 \times 7 = 63$ года. Биографический планетный ритм	31
11. Симпатия – Антипатия: душевная загадка	42
12. Возможные упражнения на тему симпатия-антипатия	43
13. Ритм $12 \times 7 = 84$ года. О зодиакальном ритме биографии	47
Несколько заключительных мыслей о Художественной биографической работе	54

1. О благодарности и об осознании

Современный человек не любит свою жизнь. Если бы он любил ее, то жизнь у нас у всех была бы совсем другой.

Любите ли *вы* вашу жизнь? Любить, если это не просто слово, не простое рутинное понятие, — связано с сознанием. Человек может бессознательно ненавидеть, но не может бессознательно любить. — Правда, я могу неосознанно путать любовь с себялюбием. Но себялюбие — это не то, что здесь разумеется. Себялюбие — это привязанность к самому себе, то есть эгоизм. — Здесь ничего не должно быть сказано против эгоизма. Речь просто идет о сознании, об осознании, речь идет о правдивом. — И тогда это превращается в тяжелый вопрос самопознания.

Тогда *мое* первое понимание — если я чувствую, что должен быть правдив, — прозвучит так: «Да, я эгоист». — И в особенности тогда, когда считаю себя добрым или полагаю, что делаю что-то бессамостно. Или же когда ошибочно считаю, что должен же я ощущать себя как любящий человек. — Любовь является бессамостно. Как же я тогда могу узнать про нее, если она и вправду родится только из бессамостности? — Если чистая любовь действительно имеет своим источником бессамостность, то тогда я, будучи привязан к самому себе, не могу что-либо знать о любви. — А если она, как я только что утверждал, может происходить не из бессознательного, то откуда же она вообще? — Она приходит из не-знания, из не-знаемости. А не-знание человека указывает на более высокое сознание самого себя. Это не-знание не появляется в привычном, каждодневном самосознании. Оно не может явиться туда, поскольку именно привычное, рутинное сознание выключает не-знаемость этого более высокого сознания. Это сознание высшее и в то же время куда более тонкое, — соответственно, привычное, рутинное сознание намного грубее и просто скрывает его своей тенью. — Так свет его не попадает во тьму привычного сознания, и это привычное сознание не может его постичь.

Но как же построить мост между двумя этими мирами? — С одной стороны, им может стать мужественное, бескомпромиссное самопознание, которое не страшится правды, какой бы болезненной и ужасной она не оказалась.

С другой стороны, им может стать мое понимание, отдельные результаты, плоды понимания, — а они чаще всего окажутся пониманием «моих дефицитов», того, чего мне не хватает, то есть пониманием моих не-способностей, — которые ведь могут быть преобразованы в способности. Плоды самопознания, которые я не охватываю моей волей, то есть не веду последовательно, не перевожу в область самообучения, самовоспитания, — это такие зрелые плоды, которые я хоть и собираю, но тут же по невнимательности роняю. Вкус плодов самопознания часто весьма горек. — Но эту горечь понимания моих недостатков довольно быстро может перебить некая сладость, которая всегда ее сопровождает.

Конечно, горечь от переживания моих недостатков может довести меня до того, что я не смогу ощутить эту тонкую сладость плода познания, — в данном случае это будет означать, что я не допущу эту сладость в мое сознание. — Но что же это за сладость, которую так легко перебивает тяжкая горечь самопознания? — Это такая тонкая, летучая его часть, которая возникает в сам момент самопознания.

И тяжкая горечь своей грубостью может опять-таки помешать тому, чтобы эта более тонкая сладость вступила в мое сознание.

Вы когда-нибудь вообще удивлялись тому, что вы что-то осознаете? — Разве это не удивительно, что вы что-то можете осознавать? — Если меня не удивляет, — причем из раза в раз, всякий раз заново, — значит, мне недостает чего-то решающе важного. Значит, мне недостает скромности. Но если мне недостает скромности, значит, я

склонен к высокомерию. — А если я *склонен* к высокомерию, то, что же это за такое жизненное противоречие, — ведь тогда получается, что я возвышаю себя либо над каким-то определенным человеком, либо вообще над самой жизнью в целом. Во всех случаях я наношу этим вред и себе, и другим, да этого мало — я тогда врежусь и всему человечеству в его человеческом развитии.

Но как же мне преодолеть мою нескромность? Говоря терминами *«Искусства построения социума»*: Каким образом работать с моими «дефицитами», с моими недостатками так, чтобы я учился обходиться с ними творчески?

Если я, к примеру, полагаю, что я человек скромный, а другие люди, которые меня чуть-чуть знают, давно считают меня совершенно нескромным, то в тот миг, когда я с болью пойму, что я нескромен, что я неприятен, — то я буду дважды дураком, если не почувствую благодарности за это мгновение правды.

Ибо именно тогда у меня впервые появляется возможность работать с этим недостатком, с моей нескромностью. Нескромность возникает нередко из неблагодарности. — Появляется все больше людей, которым не хватает радости жизни. — Нехватка радости жизни нередко проистекает из неблагодарности к ней. — И часто с этой нехваткой можно справиться именно посредством благодарности к жизни. — Переживаемая благодарность есть прямое жизнеутверждение. Здесь возможно упражнение: сам момент, когда я что-то осознаю, я стараюсь понять как таковой, то есть — чем он является на самом деле. Осознание и есть объективная свобода. Ведь свобода есть переживание. Миг, в который я что-то осознаю — не важно, что, — является в то же время мигом свободы.

Следующая проблема заключается в том факте, что сейчас очень много людей, которые весьма беспечно, бесцеремонно обращаются со своей свободой. Как легко срывается с их уст фраза: «Да какая там свобода, — это иллюзия».

От ответа на вопрос о свободе зависит все будущее человека и всего человечества. И тут следует избегать какой бы то ни было беспечности. — Ведь один тот факт, что нечто бессознательное для человека становится сознательным, может научить его чему-то очень хорошему. Миг, в который человек что-то осознает, есть миг объективной свободы, — и это не фраза, но жизненная действительность. — Эту действительность и следует осознать современному человеку.

Я что-то сказал. Она ответила: «Отчего ты так раздражен?» — «Я не раздражен!» — ответил я раздраженно.

И только теперь я осознал то, что другой человек давно обо мне знал. — Остановимся же на этом примере — на нетерпении и раздражении, которые хорошо знакомы многим современным людям. — И вот в тот миг, когда я что-то осознаю, я оказываюсь свободен от того, что осознал. В моем примере, — когда я осознаю, что действительно раздражен, в этот миг я уже не раздражен. Если же я в тот момент недостаточно сознателен, то я снова тут же раздражаюсь уже по поводу того, что другой человек сказал мне правду и тем самым открыл мне глаза на возможность выхода из моего раздражения. Вместо того чтобы поблагодарить его за это, я буду — если просплю этот момент — все раздраженнее и раздраженнее. — Сколько семей, партнерств, рабочих кругов, дружб разваливается сегодня на этом пути.

Таким образом, тот, кто из акта творческой свободы вступит на путь самообучения, станет упражняться в благодарности. Благодарность является самой глубокой формой почитания человека.

Когда что-то доходит до сознания человека, то это происходит оттого, что он для этого зрел. Но кто пренебрегает этой своей зрелостью, становится даже более незрел,

чем был раньше. — Тот, кто желает преодолеть эту стадию, станет учиться извлекать подлинную пользу из своей собственной свободы.

Можно сомневаться во многом, что связано с человеческой свободой, но, по меньшей мере, в двух пунктах человек не может не признать своей свободы, а тем самым и свободы человека вообще. — Во-первых, в каждый данный момент акт осознания всегда является объективным моментом свободы. Во-вторых, из этого момента свободы открывается возможность к куда бóльшим возможностям для осуществления свободы. — Никто не может принудить другого человека к самообучению, к самовоспитанию. — Всякий взрослый человек, где бы он ни жил на Земле и к какой бы культуре ни принадлежал, способен свободными поступками самовоспитания творчески — пусть и медленно — изменять себя. И тут мы оказываемся в исходном пункте «Художественной биографической работы».