

18+

МАСКИ ВЫЖИВАНИЯ

Как роли, страхи и желания
управляют нашей жизнью –
и как вернуть себя



ВИДЕТЬ
ЯСНО



ПОНИМАТЬ
СЕБЯ



ДЕЙСТВОВАТЬ
СВОБОДНО



ЖИТЬ
ОСОЗНАННО

НИКОЛАЙ БОНД

Николай Бонд

Маски выживания

<https://litres.ru/74275532>

ISBN 9785007070102

Аннотация

Маски выживания» — книга о том, как роли, страхи и желания незаметно начинают управлять человеком. Через язык Саттваваджая автор показывает, как увидеть ложные отождествления, вернуть ясность, внутреннюю опору и свободу действия.

Содержание

Маски выживания	7
Предисловие. Почему здесь говорится о масках	8
Как читать эту книгу	10
Практическое продолжение книги	11
Пролог. Красная линия выживания	12
Глава 1. Человек хочет выжить	14
1. С чего начинается трезвый взгляд	14
2. Выживание имеет много уровней	16
3. Стратегии выживания	18
4. Три качества выживания: тамас, раджас и саттва	20
5. Маска как способ выживания, ставший образом	22
6. Трезвость локаяты и вертикаль Саттваваджая	23
7. Здоровье, артха, кама и мокша	25
8. Отношения как пример расхождения мотивов	26
9. Культура, искусство и павлиний хвост	27
10. Общество тоже выживает	28
11. Что значит смотреть через эту призму	29
12. Итог главы	30
Глава 2. Маски выживания	31

1. Маска появляется не на пустом месте	31
2. Маска съедает собственный ресурс	32
3. Цена маски для других	33
4. Ахамкара: кто защищает маску	34
5. Маска и пять оболочек	35
6. Три качества маски	37
7. Основные маски как сценарии выживания	39
8. Маска как социальный договор	41
9. Почему маска боится простого действия	42
10. Как работать с маской	43
11. Список масок не может быть окончательным	44
12. Маска разобщения и эксклюзивного ресурса	45
13. Итог главы	46
Глава 3. Формула $X = 0 + A$: маска как адхьяса	47
1. Зачем книге нужна формула	47
2. Ноль не означает пустоту разрушения	49
3. Из чего состоит A	50
4. Адхьяса в трёх гунах	52
5. Апавада: обратное движение	54
6. Практическая формула Саттваваджая	55
Глава 4. Парамартхика, व्याвахарика и ложная причинность	56
1. Почему человеку нужны объяснения	56
2. Три уровня реальности	57

3. Как маска путает уровни	58
4. Ложная причинность как защита маски	59
Конец ознакомительного фрагмента.	60

Маски выживания

Николай Бонд

© Николай Бонд, 2026

ISBN 978-5-0070-7010-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Маски выживания

Как роли, страхи и желания управляют нашей жизнью — и как вернуть себя

Брахман Нитьянанда (Николай Бонд)

Эта книга о том, как роли, страхи и желания становятся лицом человека, как лицо превращается в клетку и как вернуть себе ясность действия без войны с собственной жизнью.

Предисловие. Почему здесь говорится о масках

Эта книга не о притворстве. Притворство — слишком бедное слово для того, что происходит с человеком. Маска редко надевается сознательно, как театральный грим перед выходом на сцену. Чаще всё начинается тише: однажды найденный способ выжить становится привычкой, привычка — характером, характер — судьбой, а потом человек уже не помнит, где он сам, а где форма, которая когда-то спасла его от боли, стыда, одиночества или бессилия.

В системе Саттваваджая это можно назвать **адхьясой** — ложным наложением. Адхьяса означает, что одно принимается за другое: временная роль — за истинное «я», боль — за личность, статус — за ценность, желание — за любовь, контроль — за заботу, духовный образ — за зрелость. Роль сама по себе может быть полезной. Беда начинается там, где человек перестаёт видеть роль как роль и начинает защищать её как собственную сущность.

Слово «маска» здесь служит практическим именем адхьясы. Оно ближе к жизни. Человек редко говорит: «я отождествился с временной оболочкой опыта». Он говорит проще: «я должен быть сильным», «без признания я никто», «если я не контролирую, всё развалится», «моя боль — это я», «моя

миссия выше правил», «я люблю, значит, имею право требовать». Так философское понятие становится повседневным сценарием.

Роль не враг. У человека есть имя, тело, семья, профессия, обязанности, язык, культура, история и место среди других людей. Без роли невозможно действовать. Учитель учит, врач лечит, отец заботится, руководитель принимает решения, ученик учится, автор пишет. Опасна не форма, а забывание: человек начинает думать, что он и есть эта форма целиком.

Главный вопрос книги прост: **каким способом я пытаюсь выжить — и что остаётся после этого способа в моей жизни и вокруг меня?**

Если после моего способа выживания становится больше ясности, пользы, связи и внутреннего порядка, форма начинает служить **дхарме** — правильному действию, которое поддерживает жизнь и ответственность. Если остаются страх, зависимость, разобщение, ложь, истощение и потеря свободы, форма уже стала клеткой.

Эта книга не предлагает сорвать с человека все маски. Такое требование само быстро становится новой маской — маской беспощадной честности, которая калечит там, где нужно лечить. Задача тоньше: увидеть форму, понять её происхождение, вернуть ей меру и не позволить ей занять место живого сознания.

Как читать эту книгу

Эту книгу лучше читать не как набор психологических типажей, а как зеркало. В ней не нужно немедленно искать себя целиком. Достаточно замечать знакомые движения: где я защищаюсь знанием, где болью, где красотой, где властью, где заботой, где духовной речью, где миссией, где одиночеством, где постоянной занятостью.

Не превращайте найденную маску в новый титул. Фраза «я человек контроля», «я спасатель», «я жертва», «я миссионер» может стать такой же клеткой, как прежняя неясность. В системе Саттваваджая результатом узнавания должна быть не новая этикетка, а более точное действие.

Каждый санскритский термин в книге дан не ради украшения. **Буддхи** означает различающий разум, **смрити** — память о главном направлении, **гуны** — три качества психики и природы: саттва, раджас и тамас. Если термин кажется трудным, возвращайтесь к глоссарию. Но важнее не запомнить слово, а увидеть его работу в жизни.

Читать можно прямо: глава за главой. А можно практично: после каждой главы остановиться и спросить себя, где эта маска действует во мне, чем она когда-то помогла, какую цену теперь берёт и какой один саттвический шаг возможен уже сейчас.

Практическое продолжение книги

Эта книга может быть прочитана как самостоятельное исследование масок выживания. Но её можно использовать и практически: после чтения читатель может пройти тест масок выживания, информацию об этом можете найти в конце книги. Тест помогает увидеть, какие роли, страхи и желания чаще всего управляют поведением, отношениями, решениями и способом выживания.

Пролог. Красная линия выживания

Человек прежде всего хочет выжить.

Эта фраза кажется грубой только до тех пор, пока мы не посмотрим на жизнь без украшений. Пока человек живёт в теле, ему нужны пища, сон, здоровье, безопасность, деньги, место среди людей, возможность быть принятым, любимым, нужным, уважаемым или хотя бы не изгнанным. Самые высокие слова произносит существо, которому приходится жить во времени, долгах, отношениях, обязанностях и последствиях.

Выживание не низко само по себе. Оно — условие воплощённой жизни. Вопрос начинается дальше: **какой ценой человек выживает и что именно он называет жизнью?**

Один защищается знанием и сложной речью. Другой — красотой и желанностью. Третий — болью. Четвёртый — заботой. Пятый — властью. Шестой — духовным образом. Седьмой — вечной занятостью и миссией. Внешне эти формы могут называться любовью, служением, ответственностью, свободой, правотой, компетентностью или верой. Но Саттваваджая предлагает смотреть глубже: что человек сейчас пытается сохранить, получить или не потерять?

Этот взгляд нужен не для обвинения. Он нужен для различения. Когда виден мотив выживания, красивые слова перестают гипнотизировать. Тогда можно увидеть, где форма

помогает жить, а где жизнь уже служит форме.

В практической реальности, которую индийская философия называет **вьявахарикой** — уровнем повседневных действий, обязанностей и последствий, — человек действительно должен сохранять тело, отношения, труд, порядок и будущее. Но Саттваваджая напоминает: за практической формой остаётся более глубокий уровень — **сакши**, свидетельствующее сознание, и **Атман**, истинное «я», которое не сводится к роли.

Поэтому задача не в том, чтобы уничтожить профессию, социальную форму, личную историю или земные обязанности. Задача в том, чтобы вернуть различие: увидеть форму, очистить мотив и действовать через роль так, чтобы роль служила жизни, а не подменяла её.

Глава 1. Человек хочет выжить

1. С чего начинается трезвый взгляд

Когда мы наблюдаем человека без романтического тумана, первым делом видим не философию, а усилие сохранить-ся. До великих идей, духовных образов и доказательств собственной правоты стоит простая задача: продолжить жить, удержаться в мире, сохранить тело, отношения, место среди людей, доступ к ресурсам и ощущение собственной значимости.

Это не унижает человека. Пока он живёт в теле, он не свободен от условий жизни. Ему нужны пища, вода, сон, тепло, здоровье, защита, дом, деньги, работа, принадлежность, смысл и надежда. Ему нужно выдерживать боль, болезнь, старение, одиночество, отказ, конкуренцию, страх будущего и зависимость от других людей.

Даже человек, говорящий о Боге, истине, свободе, любви и сознании, должен есть, спать, болеть, зарабатывать, отвечать на обстоятельства и встречаться с чужими желаниями. Высокая речь не отменяет земной плоскости. Она только показывает, каким языком человек объясняет своё положение в ней.

Поэтому выживание не является чем-то низким. Оно —

исходное условие воплощённой жизни. Ошибка начинается не там, где человек хочет жить. Ошибка начинается там, где он перестаёт видеть, **как именно** он пытается жить.

2. Выживание имеет много уровней

Выживание — не только бегство от смерти и добывание пищи. Для современного человека оно многослойно.

Есть телесное выживание: здоровье, еда, сон, движение, безопасность, лечение, защита тела от разрушения. Есть эмоциональное выживание: способность выдерживать страх, обиду, одиночество, тревогу, стыд, ревность, потерю и неопределённость. Есть социальное выживание: быть принятым, не быть изгнанным, иметь роль, профессию, репутацию, связи, право голоса и место среди людей. Есть экономическое выживание: деньги, жильё, работа, устойчивость, способность обеспечивать себя и близких. Есть семейное и эротическое выживание: быть желанным, выбранным, любимым, продолжить род, создать союз, получить опору через отношения. Есть символическое выживание: оставить имя, образ, книгу, дело, статус, ученика, последователя, память о себе. Есть духовное выживание: найти смысл, веру, надежду, связь с высшим и ответ на вопрос, ради чего жить.

Эти уровни редко существуют отдельно. Человек может говорить о любви, но искать безопасность. Может говорить о знании, но защищать статус. Может говорить о служении, но жаждать признания. Может говорить о духовности, но уклоняться от обычной ответственности. Может говорить о свободе, но бояться близости. Может говорить о справедливо-

сти, но получать разрешение на агрессию.

Саттваваджая начинается с вопроса, который неприятен только маске: **что здесь является настоящим мотивом?**

Саттваваджая в аюрведической традиции означает овладение умом, возвращение власти над его неясными движениями. В этой книге это слово обозначает путь, на котором человек учится видеть мотив, различать маску и возвращать действие в ясность, пользу и дхарму. **Дхарма** — не только религиозный долг. Это правильное действие, поддерживающее жизнь, порядок, ответственность и внутреннюю правду.

3. Стратегии выживания

Люди отличаются не тем, что одни выживают, а другие нет. Все выживают. Разница в способе — и в следе, который этот способ оставляет.

Один выживает через речь. Он много объясняет, красиво рассуждает, цитирует авторитеты, строит образ умного, духовного, глубокого или посвящённого человека. В нём может быть настоящая любовь к знанию. Но речь может стать и способом получать статус, внимание и право быть выше других, не создавая реальной пользы.

Другой держится за счёт боли. Он напоминает, как ему тяжело, как с ним поступили, как его не поняли, как много он перенёс. Его боль может быть настоящей. Но если она становится главным способом получать внимание, освободиться от действия и удерживать других рядом, боль превращается в маску.

Третий выживает через заботу. Он помогает, спасает, поддерживает, вмешивается, советует и переживает за всех. В этом может быть доброта. Но забота может стать и способом контроля: человек чувствует себя нужным только там, где рядом есть слабый, зависимый или виноватый.

Четвёртый держится за красоту, привлекательность и социальный блеск. Он следит за телом, стилем, молодостью, желанностью, впечатлением. Красота может быть гармонич-

ей, здоровьем и уважением к форме. Но она может стать способом получать ресурс через чужое внимание.

Пятый прячется в духовном образе. Он говорит о высшем, сознании, Боге, непривязанности, чистоте и пути. Это может быть подлинное стремление к истине. Но духовность тоже может стать образом личности, способом не отвечать на земные вопросы и защитой от критики.

Шестой держится за власть. Он называет это порядком, ответственностью, заботой о системе или защитой слабых. Иногда это действительно так. Но власть легко становится маской, если человек больше боится потерять контроль, чем нарушить дхарму.

В каждом случае форма может быть чистой, смешанной или искажённой. Сама речь не виновата. Боль не виновата. Красота не виновата. Забота не виновата. Деньги, власть, знание и духовная практика не виноваты. Вопрос всегда в качестве сознания, которое ими пользуется.

4. Три качества выживания: тамас, раджас и саттва

В аюрведической и ведической традиции состояние ума описывается через три **гуны** — качества природы.

Тамас — инерция, тяжесть, затемнение, сон, страх, избегание и распад формы. В тамасе человек выживает через неподвижность: не видеть, не решать, не чувствовать, не отвечать. Он может называть это покоем, смирением или принятием, но внутри часто живут апатия, лень, обида и отказ от действия.

Раджас — движение, страсть, беспокойство, желание, сравнение, борьба и погоня за плодом. В раджасе человек выживает через напряжение: добиться, удержать, победить, доказать, впечатлить, получить реакцию. Раджас даёт силу движения, но без различения превращает жизнь в гонку.

Саттва — ясность, равновесие, чистота, мера, способность видеть и действовать без лишней мутности. В саттве человек тоже выживает, но его выживание не разрушает внутренний центр. Он ест, работает, любит, учится, зарабатывает, строит, защищает и создаёт, но не теряет различение.

Поэтому вопрос не в том, есть ли у человека стратегия выживания. Она есть у всех. Вопрос в другой плоскости: какая гуна ведёт эту стратегию?

Тамас делает выживание глухим. Раджас делает его голодным. Саттва делает его ясным.

5. Маска как способ выживания, ставший образом

Маска появляется там, где стратегия выживания становится образом «я». Человек сначала пользуется формой, а потом начинает защищать её как себя.

Сильный человек может однажды выжить благодаря твёрдости. Но если твёрдость становится единственным образом, он уже не может признать слабость, попросить помощи, быть нежным или ошибиться. Заботливый человек может выжить через поддержку других. Но если забота становится маской, ему нужны слабые люди, иначе он теряет право чувствовать себя нужным. Умный человек может выжить через знание. Но если знание становится маской, он уже не ищет истину — он защищает образ знающего.

Так рождается подмена: способ, который однажды помог, начинает требовать жертв. Человек кормит маску временем, телом, отношениями, деньгами, честностью и свободой. Сначала маска служит жизни. Потом жизнь служит маске.

Саттваваджая не требует немедленно разбить эту форму. Если маска долго держала человека, грубое разрушение может быть опасным. Сначала её нужно увидеть. Потом понять, какую функцию она выполняла. Потом вернуть эту функцию более чистому способу действия.

6. Трезвость локаяты и вертикаль Саттваваджая

Индийская философия знала разные способы смотреть на человека. **Локаята**, или чарвака, представляла материалистический взгляд: человек живёт в видимом мире причин и следствий, имеет тело, ищет удовольствие, избегает боли и действует в пределах земной реальности. Этот взгляд неудобен духовной самовлюблённости, потому что напоминает о простом: пока человек жив, он включён в телесные и социальные условия.

В этой трезвости есть польза. Она не позволяет прикрывать обычные желания слишком высокими словами. Если человек говорит о любви, но ищет безопасность, это надо видеть. Если говорит о служении, но хочет власти, это надо видеть. Если говорит о свободе, но бежит от ответственности, это тоже надо видеть.

Но одной горизонтальной трезвости мало. Если видеть только тело, желание, деньги, статус и удовольствие, человек остаётся в плоскости выживания. Саттваваджая добавляет вертикаль: человек не сводится к своим потребностям. В нём есть **буддхи** — различающий разум; **смрити** — память о правильном, о себе и о цели; **сакши** — свидетельствующее сознание; **Атман** — глубинное «я», не равное временной роли.

Поэтому эта книга держит обе линии. Локаята не даёт нам обманываться красивыми словами. Саттваваджая не даёт свести человека к голоду, страху и удовольствию.

7. Здоровье, артха, кама и мокша

В индийской традиции человеческая жизнь описывается через несколько целей. **Артха** — средства, устойчивость, порядок, деньги, защита и возможность жить. **Кама** — желание, удовольствие, любовь, наслаждение, красота и радость. **Дхарма** — правильное действие и закон внутренней ответственности. **Мокша** — освобождение, выход из ложного отождествления и возвращение к подлинной свободе.

Ошибка начинается там, где одна цель притворяется другой. Артха может изображать дхарму: человек говорит о порядке, а защищает выгоду. Кама может изображать любовь: человек говорит «я люблю», а на самом деле хочет владеть. Духовность может изображать мокшу: человек говорит об освобождении, а укрепляет особый образ себя.

Здоровая жизнь не требует уничтожить артху и каму. Деньги, тело, дом, отношения и радость не являются врагами. Враг — потеря иерархии. Когда артха и кама служат дхарме, жизнь получает форму. Когда они занимают место дхармы, маска получает власть.

8. Отношения как пример расхождения мотивов

Отношения особенно ясно показывают, как разные мотивы прячутся за одним словом.

Два человека могут говорить «любовь», но вкладывать в это разные вещи. Один ищет нежность и телесное наслаждение. Другой — безопасность. Третий — подтверждение собственной ценности. Четвёртый — статус. Пятый — спасителя. Шестой — человека, которому можно доказать свою нужность. Слово одно, но внутренние сделки разные.

Если мотивы не различены, отношения быстро становятся полем взаимных претензий. Каждый считает, что дал любовь, а другой почему-то не исполнил невысказанный договор. Один ждал свободы, другой — постоянного участия. Один хотел семьи, другой — восхищения. Один искал покоя, другой — огня. Один хотел быть выбранным, другой — быть обслуженным.

Саттваваджая предлагает не романтический цинизм, а трезвую доброту. Любовь не становится ниже от того, что мы видим мотивы. Напротив, только после различения появляется шанс любить человека, а не собственную потребность в его образе.

9. Культура, искусство и павлиний хвост

Человек выживает не только силой, пищей и деньгами. Он выживает красотой, речью, жестом, песней, одеждой, образом, рассказом о себе. Культура часто служит мостом между голой потребностью и более высокой формой жизни.

Павлиний хвост бесполезен для грубой пользы, но важен для привлечения, выбора, видимости. У человека свои павлиньи хвосты: красота, стиль, дипломы, книги, социальные сети, духовный язык, особая биография, редкая профессия, умение говорить, умение страдать красиво или быть необыкновенным.

В саттве культура очищает форму. Она делает жизнь тоньше, красивее, человечнее. В раджасе культура становится сценой борьбы за внимание. В тамасе — украшением пустоты: человек создаёт видимость формы, за которой нет труда, ответственности и внутреннего содержания.

Поэтому даже искусство нужно проверять не только впечатлением, но и плодом. Оно делает человека живее, честнее, глубже — или только даёт ему новый способ не встречаться с собой?

10. Общество тоже выживает

Маски есть не только у отдельных людей. Они есть у семей, школ, компаний, религий, государств, научных сообществ и культур. Любая система хочет сохраниться. Она защищает язык, правила, статус, границы, ресурсы, мифы о себе и право объяснять реальность.

Семья может называть контролирующую зависимость любовью. Организация может называть страх дисциплиной. Школа может называть догматизм традицией. Духовное сообщество может называть подчинение смирением. Государство может называть борьбу за власть заботой о порядке. Научная среда может называть привычную картину мира объективностью, даже когда боится пересмотреть свои основания.

Это не значит, что все формы плохи. Без форм общество распадается. Но форма должна служить жизни, а не пожирать её. Когда система перестаёт отличать дхарму от самосохранения, она начинает требовать жертв ради собственного образа.

11. Что значит смотреть через эту призму

Смотреть через призму выживания — не значит обесценивать человека. Это значит перестать быть наивным перед красивыми объяснениями.

Когда человек говорит «я забочусь», стоит спросить: кому стало свободнее? Когда говорит «я служу», стоит посмотреть: кто получает власть? Когда говорит «я люблю», стоит увидеть: становится ли рядом с ним больше ясности и жизни? Когда говорит «я знаю», стоит проверить: рождается ли из этого знания действие? Когда говорит «я духовный», стоит спросить: стало ли меньше эгоцентричной защиты?

В системе Саттваваджая трезвость не равна подозрительности. Подозрительность везде ищет грязь. Трезвость ищет точность. Она не отрицает любовь, служение, веру, красоту и знание. Она только просит не путать их с масками, которые используют эти слова.

12. Итог главы

Человек хочет выжить. Это не позор и не диагноз, а исходная правда воплощённой жизни.

Выживание бывает телесным, эмоциональным, социальным, экономическим, семейным, символическим и духовным. Любая из этих плоскостей может стать чистым действием, а может превратиться в маску.

Тамас делает выживание тяжёлым и слепым. Раджас делает его голодным и беспокойным. Саттва делает его ясным и соразмерным.

Проверка этой главы проста: **каким способом я пытаюсь выжить — и какая гуна действует через этот способ?**

Глава 2. Маски выживания

1. Маска появляется не на пустом месте

Маска редко начинается с лжи. Чаще она начинается с боли, страха, нехватки или необходимости приспособиться.

Ребёнок понял, что его замечают только за успехи, — и стал отличником, который боится быть обычным. Девочка рано почувствовала, что её ценят за красоту, — и начала измерять себя чужим взглядом. Мальчик понял, что слабость опасна, — и стал железным. Человек пережил предательство — и превратил контроль в способ любви. Другой однажды был никому не нужен — и стал спасателем, чтобы больше никогда не оказаться лишним.

В начале маска помогает. Она собирает человека, даёт ему способ выдержать среду, получить внимание, защититься, добиться результата, не развалиться от страха. Поэтому маску нельзя просто осудить. Она часто была костылём там, где ещё не было силы стоять.

Но костыль, если с ним срастаются, меняет походку. То, что поддерживало, начинает ограничивать. Человек уже не выбирает форму — форма выбирает за него.

2. Маска съедает собственный ресурс

Каждая маска обещает ресурс. Маска сильного обещает безопасность. Маска умного — уважение. Маска красивого — внимание. Маска жертвы — сочувствие. Маска спасателя — нужность. Маска духовного человека — особость. Маска контролёра — порядок.

Но постепенно маска начинает требовать всё больше топлива. Сильному нельзя уставать. Умному нельзя не знать. Красивому нельзя стареть. Жертве нельзя выздороветь, иначе исчезнет право на внимание. Спасателю нельзя позволить другим стать самостоятельными. Духовному нельзя признать зависть, ревность или страх. Контролёру нельзя довериться жизни.

Так маска съедает тот самый ресурс, ради которого появилась. Она обещала защиту, но создаёт напряжение. Обещала любовь, но рождает зависимость. Обещала достоинство, но делает человека рабом впечатления. Обещала свободу, но запирает его в образе.

3. Цена маски для других

Маска стоит дорого не только тому, кто её носит. За неё платят близкие.

Рядом с маской сильного другим часто нельзя быть слабыми: их слабость раздражает или презирается. Рядом с маской жертвы другим нельзя радоваться слишком громко: радость кажется предательством. Рядом с маской спасателя другим трудно взрослеть: их самостоятельность лишает спасателя роли. Рядом с маской духовного превосходства обычная человеческая боль объявляется низостью. Рядом с маской контроля чужая свобода воспринимается как угроза.

Маска всегда строит вокруг себя правила. Иногда они произносятся вслух, иногда нет. «Со мной нужно быть осторожным». «Меня нельзя критиковать». «Меня должны благодарить». «Мою боль надо учитывать больше, чем вашу». «Я знаю лучше». «Я столько сделал, что теперь вы должны». «Я выше этого, поэтому не отвечаю».

Чем дольше люди живут рядом с такой формой, тем меньше в отношениях остаётся воздуха.

4. Ахамкара: кто защищает маску

В ведической психологии есть важное понятие — **ахамкара**. Его часто переводят как «эго», но точнее сказать: это функция присвоения, внутреннее чувство «я-делатель» и «это моё». Ахамкара собирает опыт вокруг образа «я»: моё тело, моя роль, моя боль, мой успех, моя правота, моя миссия, моя исключительность.

Сама по себе ахамкара нужна для жизни. Без неё человек не мог бы действовать в мире: отвечать за поступки, помнить имя, защищать тело, выполнять обязанности. Но когда ахамкара соединяется с маской, она начинает охранять не жизнь, а ложный образ.

Тогда любое замечание кажется нападением. Любая просьба о честности воспринимается как унижение. Любая чужая свобода становится опасной. Человек уже не спрашивает: «верно ли это?» Он спрашивает: «угрожает ли это моему образу?»

Так маска получает сторожа. Этот сторож может быть умным, красивым, религиозным, ранимым, властным или заботливым. Но его работа одна: не подпустить человека к простой правде.

5. Маска и пять оболочек

В системе Саттваваджая человек рассматривается не как плоская психика, а как многослойное существо. Для этого используется модель **панча-коша** — пяти оболочек.

Аннамайя-коша — телесная оболочка, физическое тело. Маска может жить в теле: в зажимах, позе, голосе, одежде, походке, демонстрации силы или привлекательности.

Пранамайя-коша — энергетическая оболочка, дыхание и жизненный тонус. Маска проявляется в напряжении, суете, истощении, застывшем дыхании или постоянной необходимости возбуждать себя внешними стимулами.

Маномайя-коша — оболочка ума и эмоций. Здесь маска живёт как привычный поток мыслей: «меня не ценят», «я должен доказать», «я никому не нужен», «если я отпущу контроль, всё погибнет».

Виджнянамайя-коша — оболочка различающего разума, связанная с буддхи. Когда маска затемняет этот уровень, человек теряет способность видеть мотивы и последствия. Он находит оправдание любому сценарию.

Анандамайя-коша — тонкая оболочка глубинного покоя и блаженства. Когда человек отождествлён с маской, он ищет покой во внешнем подтверждении. Когда различие возвращается, покой становится менее зависимым от чужого взгляда.

Эта модель важна практически. Маску нельзя лечить только словами, если она закрепилась в теле, дыхании, привычках, окружении и ежедневных действиях. Нужно видеть весь узор.

6. Три качества маски

Маски различаются не только содержанием, но и гуной.

Тамасическая маска тяжёлая и глухая. Она помогает не видеть, не решать, не чувствовать, не действовать. Человек прячется в болезни, обиде, апатии, беспомощности, цинизме или духовной сонливости. Он может говорить: «такова судьба», «я ничего не могу», «меня сломали», «мир плох», «всё бессмысленно». Тамасическая маска сохраняет жизнь ценой её сужения.

Раджасическая маска беспокойная и голодная. Она хочет впечатлять, побеждать, удерживать, доказывать, быть нужной, желанной, правильной, избранной, незаменимой. Она много двигается, но не всегда идёт туда, куда нужно. Раджасическая маска может выглядеть успешной, яркой и сильной, но внутри часто держится на страхе потерять плод.

Саттвическая маска требует особой точности. В строгом смысле это уже не слепая маска, а прозрачная роль. Человек понимает: «я сейчас учитель», «я сейчас врач», «я сейчас руководитель», «я сейчас отец», «я сейчас автор», но не принимает роль за окончательное «я». Он действует ясно, трезво и ответственно, помня, что глубже роли есть сознание. Такая форма хороша тем, что не отравляет действие ложью. Она не требует поклонения себе и не скрывает за собой пустоту.

Поэтому цель не в том, чтобы жить без всяких форм. Цель в том, чтобы тамасические и раджасические маски постепенно становились саттвическими ролями — прозрачными, полезными и подчинёнными дхарме.

7. Основные маски как сценарии выживания

Список масок не может быть окончательным. Человеческая жизнь слишком разнообразна. Но есть сценарии, которые встречаются особенно часто.

Маска сильного: «я выдержу всё». Её страх — оказаться слабым и ненужным. Маска жертвы: «со мной поступили плохо, поэтому мир должен учитывать мою боль». Её страх — потерять право на сочувствие. Маска спасателя: «без меня они не справятся». Её страх — стать ненужным. Маска умного: «я понимаю больше других». Её страх — встретиться с незнанием. Маска красивого: «меня должны видеть и выбирать». Её страх — стать невидимым. Маска духовного: «я выше обычного». Её страх — оказаться обычным человеком со страхами и желаниями. Маска контролёра: «если я отпущу, всё разрушится». Её страх — довериться процессу и чужой свободе. Маска миссии: «моё предназначение оправдывает всё». Её страх — признать, что форма действия может быть ложной.

В каждой маске есть зерно силы. Сильный умеет держать удар. Жертва знает цену боли. Спасатель способен помогать. Умный ценит знание. Красивый уважает форму. Духовный помнит о высшем. Контролёр чувствует важность порядка. Человек миссии способен служить большему.

Работа Саттваваджая не в том, чтобы уничтожить это зерно. Нужно отделить силу от ложного отождествления.

8. Маска как социальный договор

Маска живёт не только внутри человека. Её поддерживает окружение.

Если все привыкли, что один человек спасает, ему будут приносить проблемы. Если все привыкли, что другой страдает, его будут жалеть и бояться требовать от него действия. Если кто-то строит образ мудрого, рядом с ним будут молчать даже тогда, когда он ошибается. Если кто-то держит власть, окружающие могут начать подыгрывать его незаметности.

Так возникает негласный договор: ты остаёшься в своей маске, а мы получаем от неё привычную пользу или избегаем конфликта. Семья, коллектив, ученики, пациенты, подписчики и партнёры часто бессознательно охраняют чужую маску, потому что их собственные маски тоже получают от неё питание.

Поэтому изменение одного человека почти всегда тревожит систему. Когда спасатель перестаёт спасать, кому-то приходится взрослеть. Когда жертва начинает действовать, исчезает старая схема жалости. Когда контролёр учится доверять, другие должны принять ответственность. Когда духовный образ становится проще, рядом может разрушиться чужая иллюзия.

9. Почему маска боится простого действия

Маска любит сложные объяснения, но боится простого действия.

Маска знания может бесконечно рассуждать, но избегать одного честного шага. Маска духовности может говорить о непривязанности, но не вернуть долг, не попросить прощения, не выполнить обещание. Маска боли может подробно объяснять травму, но не сделать то малое, что сегодня возможно. Маска миссии может говорить о будущем человечества, но не навести порядок в текущих делах.

Простое действие опасно для маски, потому что оно проверяет её реальность. Не образ «я заботливый», а конкретная забота. Не образ «я знаю», а ясное объяснение и полезный результат. Не образ «я свободный», а способность не зависеть от реакции. Не образ «я духовный», а меньше лжи, меньше гордыни, больше ответственности.

Дхарма почти всегда начинается с того, что можно сделать сейчас. Маска предпочитает туман, потому что в тумане её трудно проверить.

10. Как работать с маской

Работа с маской начинается не с насилия, а с наблюдения.

Первый шаг — назвать форму: какую роль я защищаю? Сильного, нужного, жертву, мудрого, красивого, спасателя, контролёра, духовного, особенного, независимого?

Второй шаг — увидеть страх: что я боюсь потерять, если эта форма ослабнет? Внимание, любовь, власть, безопасность, деньги, статус, право не действовать, право требовать, право быть выше?

Третий шаг — увидеть пользу: какую силу эта маска когда-то дала? Без этого шага человек начинает воевать с частью себя, которая когда-то помогла ему выжить.

Четвёртый шаг — увидеть цену: что эта форма забирает сейчас? Свободу, близость, тело, честность, сон, деньги, уважение, способность учиться, способность любить?

Пятый шаг — найти саттвическую роль. Не «я больше никогда не буду сильным», а «я буду сильным без презрения к слабости». Не «я больше не помогаю», а «я помогаю так, чтобы другой становился самостоятельнее». Не «я отказываюсь от знания», а «я использую знание для ясности, а не для превосходства».

Так начинается **апавада** — снятие ложного наложения. Апавада не уничтожает жизнь. Она убирает ложь, которая закрывала жизнь.

11. Список масок не может быть окончательным

Нельзя составить таблицу, которая навсегда исчерпает человеческие маски. Жизнь изобретательнее любой схемы. В одной культуре человек выживает через послушание, в другой — через индивидуальность, в третьей — через духовный авторитет, в четвёртой — через травму, в пятой — через успех, в шестой — через демонстративную независимость.

Кроме того, маски смешиваются. Жертва может быть контролёром. Спасатель — властным. Духовный человек — зависимым от восхищения. Сильный — глубоко испуганным. Успешный — внутренне беспомощным. Красивый — постоянно тревожным. Знающий — не способным к живому пониманию.

Поэтому карта масок нужна не для ярлыков, а для вичары. **Вичара** — исследование, внутреннее вопрошание. Она не спрашивает: «какой я тип?» Она спрашивает: «что сейчас действует через меня?»

12. Маска разобщения и эксклюзивного ресурса

Есть особая маска, важная для современного мира: маска разобщения. Её внутренний девиз прост: «если ресурс ограничен, я должен получить его отдельно от других, раньше других или за счёт других».

Эта маска может жить в отношениях, бизнесе, образовании, духовных сообществах, науке, политике и семье. Человек боится, что если знание, любовь, деньги, внимание, статус или доступ станут общими, он потеряет своё преимущество. Тогда он начинает охранять ресурс не ради пользы, а ради исключительности.

В тамасе это даёт закрытость, подозрительность и отказ сотрудничать. В раджасе — конкуренцию, демонстрацию, борьбу за первенство и желание быть единственным источником. В саттве эксклюзивный ресурс превращается в ответственность: если мне дано знание, положение, способность или возможность, я должен создать форму, через которую это принесёт пользу, а не укрепит мою изоляцию.

Разобщение часто выглядит как свобода. Но если после этой свободы вокруг становится меньше доверия, меньше связи и меньше дела, это не свобода. Это маска, которая боится совместной жизни.

13. Итог главы

Маска — это способ выживания, который стал образом «я». Она появляется не на пустом месте и часто когда-то помогала человеку не разрушиться.

Но зрелость начинается там, где человек перестаёт защищать маску как свою сущность. Тамасическая маска прячет от жизни. Раджасическая маска борется за плод. Саттвическая форма становится прозрачной ролью: человек действует через неё, но помнит, что он глубже роли.

Проверка здесь другая: **какую силу моя маска когда-то защищала — и как вернуть эту силу без лжи?**

Глава 3. Формула $X = 0 + A$: маска как адхьяса

1. Зачем книге нужна формула

Формула в этой книге нужна не для игры в наукообразность. Она нужна как нож, который отделяет главное от второстепенного.

Человек обычно говорит о себе через готовый образ: «я тревожный», «я сильный», «я жертва», «я спасатель», «я духовный», «я успешный», «я никому не нужен», «я особенный». Саттваваджая предлагает посмотреть точнее: что в этом является глубинным сознанием, а что — наложением, приобретённой формой, привычкой выживания?

Рабочая формула такова:

$$X = 0 + A$$

X — проявленный человек в его текущем образе: с телом, биографией, характером, реакциями, желаниями, страхами, ролями и масками.

0 — чистое сознание, исходная норма психики, не отождествлённая с временными формами. В языке Веданты этому соответствуют **Атман** — истинное «я», **Брахман** — абсолютное основание бытия и сознания, **сакши** — свидетель-

ствующее сознание.

А — адхьяса, слой ложных наложений: всё, что временно возникло и было принято за «я».

Формула не говорит, что тело, память, отношения и характер не существуют. Она говорит другое: они не являются последней основой человека.

2. Ноль не означает пустоту разрушения

Слово «ноль» может смутить. В обычном языке ноль часто означает отсутствие, ничто, пустое место. Здесь смысл иной.

0 — это не обнуление личности, не депрессия, не безразличие и не уход из мира. Это точка чистого сознания до ложного присвоения. Когда на небе расходятся облака, небо не становится пустым в плохом смысле. Оно становится открытым. Когда мутная вода отстаивается, вода не исчезает. Она проясняется.

Так и в системе Саттваваджая: нулевая норма означает не уничтожение жизни, а отсутствие ложного отождествления. Человек продолжает иметь имя, тело, профессию, отношения и обязанности. Но он уже не принимает каждую роль за окончательное «я».

Поэтому зрелость не в том, чтобы стать никем. Зрелость — в том, чтобы действовать через форму, не становясь её пленником.

3. Из чего состоит А

Адхьяса редко бывает одной. Обычно она складывается из многих слоёв:

$$A = A1 + A2 + A3 + \dots + An$$

A1 может быть телесным наложением: «я — моё тело», «я — моя красота», «я — моя болезнь», «я — моя сила», «я — моя слабость».

A2 может быть эмоциональным наложением: «я — моя тревога», «я — моя обида», «я — моя боль», «я — моя страсть», «я — мой страх быть брошенным».

A3 может быть социальным наложением: «я — моя профессия», «я — мой статус», «я — мой успех», «я — моя репутация», «я — мой провал».

Дальше идут наложения отношений, знания, власти, денег, духовного образа, миссии, травмы, пола, возраста, национальности, роли в семье, роли в группе, роли учителя или ученика.

Человек редко страдает от одного слоя. Обычно маска держится на сплетении. Например: «я должен быть успешным» может включать страх бедности, стыд перед семьёй, желание признания, травму отвержения, конкуренцию, зависимость от восхищения и веру, что без результата человек ничего не стоит.

Поэтому глубокая работа не ограничивается вопросом

«какая у меня маска?». Нужно спрашивать: из каких наложений она собрана?

4. Адхьяса в трёх гунах

Адхьяса тоже окрашивается гунами.

В тамасе адхьяса затемняет. Человек срastaется с бессилием, обидой, болезнью, судьбой, прошлым или образом «я ничего не могу». Он не просто переживает тяжёлое состояние — он начинает считать это состояние собой. Тамасическая адхьяса звучит так: «я такой, и ничего не изменить».

В раджасе адхьяса возбуждает. Человек срastaется с желанием, достижением, привлекательностью, статусом, властью, победой, миссией или драмой отношений. Он не просто действует — он гонится за плодом, потому что без плода образ рушится. Раджасическая адхьяса звучит так: «я существую, пока меня выбирают, признают, боятся, любят, цитируют, покупают или слушают».

В саттве адхьяса начинает терять слепоту. Человек видит роль как роль. Он может быть врачом, учителем, руководителем, автором, родителем, супругом, монахом, предпринимателем, но не делает из этого окончательную сущность. Саттвическая форма звучит так: «сейчас через меня действует эта обязанность, но я не свожусь к ней».

Именно поэтому благостная, или саттвическая, «маска» хороша не тем, что она становится новой абсолютной истиной. Она хороша тем, что знает свою условность. Она прозрачна. Через неё можно действовать в мире трезво, ясно и

адекватно, не забывая о чистом сознании.

5. Апавада: обратное движение

Если адхьяса — наложение, то **апавада** — снятие наложения. Это не разрушение личности и не война с жизнью. Это возвращение точности.

Человек говорит: «я никому не нужен». Апавада спрашивает: что здесь факт, а что старая боль? Человек говорит: «я должен всем помогать». Апавада спрашивает: где помощь, а где страх стать ненужным? Человек говорит: «я люблю». Апавада спрашивает: где любовь, а где желание владеть? Человек говорит: «у меня миссия». Апавада спрашивает: где дхарма, а где образ исключительности?

Апавада не отнимает у человека силу. Она отнимает ложь, которая присосалась к силе.

6. Практическая формула Саттваваджая

Практически формула работает так:

Сначала человек видит **Х** — свой текущий образ и способ выживания. Затем исследует **А** — наложения, из которых этот образ собран. Потом через различение, смрити и действие возвращается к **0** — не как к пустоте, а как к внутренней свободе от ложного присвоения.

В повседневной жизни это можно выразить проще:

Я вижу роль. Я понимаю, зачем она возникла. Я возвращаю ей меру. Я действую через неё, но не становлюсь ею.

Так маска перестаёт быть хозяином. Она становится инструментом.

Глава 4. Парамартхика, вьявахарика и ложная причинность

1. Почему человеку нужны объяснения

Человек не только переживает события. Он объясняет их. Ему трудно жить среди голых фактов. Он ищет причину, смысл, виновного, закономерность, урок, знак, судьбу, травму, карму, диагноз, волю Бога или ошибку другого человека.

Объяснение нужно психике так же, как телу нужна опора. Пока причина не найдена, внутренний мир кажется рыхлым. Найденная причина собирает его в порядок: «теперь я понимаю, почему это случилось».

Но объяснение может быть лекарством, а может стать новой маской. Оно лечит, когда помогает увидеть реальность и действовать точнее. Оно вредит, когда защищает ложный образ и освобождает человека от ответственности.

Маска любит объяснения, которые её оправдывают. Она не ищет истину. Она ищет удобную причинность.

2. Три уровня реальности

Веданта различает несколько уровней реальности. Для этой книги особенно важны три.

Пратибхасика — кажущаяся реальность, личный мир, мир субъективного переживания. Это то, что кажется правдой изнутри страха, желания, сна, травмы, ревности или фантазии. Человек может быть уверен: «меня презирают», «меня точно бросят», «все против меня», «без этого человека я погибну». Внутри переживания это почти неотличимо от факта.

Вьявахарика — практическая реальность повседневной жизни. Здесь есть тело, деньги, договоры, поступки, слова, законы, болезни, обязанности, последствия. На этом уровне нельзя прикрываться высокими идеями, чтобы не платить долг, не лечиться, не отвечать за ребёнка, не выполнять работу и не держать слово.

Парамартхика — высшая реальность, уровень чистого сознания, где Атман не сводится к телу, роли, событию, успеху, провалу или боли. Здесь человек вспоминает: всё переживаемое меняется, но способность свидетельствовать опыт глубже любого состояния.

Зрелость не в том, чтобы выбрать один уровень и отрицать остальные. Зрелость — в том, чтобы не путать их.

3. Как маска путает уровни

Маска страдает от смешения уровней.

Человек пережил отвержение. На уровне пратибхасики ему кажется: «я никому не нужен». На уровне вьявахарики факт может быть уже другим: рядом есть люди, работа, обязанности, возможности, письма, звонки, открытые двери. На уровне парамартхики даже опыт отвержения не является окончательным «я».

Если уровни не различены, личное переживание захватывает всю реальность. Тогда чувство становится доказательством. «Мне страшно — значит, опасность реальна». «Мне стыдно — значит, я ничтожен». «Я ревную — значит, меня предают». «Я устал — значит, путь ложный». «Меня критикуют — значит, меня уничтожают».

Так пратибхасика выдаёт себя за вьявахарику, а иногда и за абсолютную истину.

4. Ложная причинность как защита маски

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.