



САМАДХИ

John Welwood

TOWARD
A PSYCHOLOGY
OF AWAKENING



Shambhala
Boston & London
2002

Джон Уэлвуд

К ПСИХОЛОГИИ ПРОБУЖДЕНИЯ

Буддизм, психотерапия
и путь личностной и духовной
трансформации

Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни

Перевод с английского Александры Никулиной



Москва
2023

УДК 298.9
ББК 88.9
У98

*By arrangement with Shambhala Publications, Inc
Boulder, Colorado, 80301 USA*

*Публикуется по согласованию с издательством
«Шамбала Пабליкейшнз» (Боулдер, Колорадо, США)
и Агентством Александра Корженевского*

**Издательство выражает глубокую признательность
Алексею и Зарине Никитиным за бескорыстную помощь
в издании книги.**

У98 Уэлвуд, Д.
К психологии пробуждения. Буддизм, психотерапия и путь
личностной и духовной трансформации / Джон Уэлвуд;
[пер. с англ. А. Никулиной]. — М.: Ганга, 2023. — 532 с. —
(Самадхи).

ISBN 978-5-907658-08-0 (рус.)
ISBN ISBN 978-1-57062-823-8 (англ.)

Посвящённая тому, как объединить духовные достижения буддизма с западными психологическими открытиями, книга Джона Уэлвуда «К психологии пробуждения» поможет вам лучше разобраться в отношениях западной психологии с созерцательной восточной духовностью, а также в том, как обе эти традиции могут обогащать духовный путь человека.

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

УДК 159.99
ББК 88.9

© John Welwood, 2000
© А. Никулина.
Перевод, 2022
© ООО ИД «Ганга».
Издание на русском
языке, оформление,
2023

ISBN 978-5-907658-08-0 (рус.)

Оглавление

Предисловие	8
-------------------	---

ЧАСТЬ I

К объединению психологии и духовности

Введение	26
----------------	----

1. Между небом и землёй <i>Принципы внутренней работы</i>	38
2. Структура личности <i>Путь или патология?</i>	56
3. Сила эго и отсутствие эго	78
4. Игра ума <i>Форма, пустота и то, что за их пределами</i>	98
5. Медитация и бессознательное	114
6. Психическое пространство	144
7. Раскрытие опыта	160
8. Рефлексия и присутствие	180

ЧАСТЬ II

Психотерапия в духовном контексте

Введение	232
9. Исцеляющая сила безусловного присутствия ...	238
10. Уязвимость, сила и исцеляющие отношения ...	256
11. Психотерапия как практика любви	280
12. Депрессия как утрата сердца	294
13. Сближение с эмоциями	310
14. Реализация в обыденной жизни <i>Психологическая работа на службе духовного развития</i>	330

ЧАСТЬ III

Пробуждающая сила отношений

Введение	386
15. Близкие отношения как путь трансформации	394
16. Танцуй на лезвии бритвы	408
17. Очищение золота	416
18. Любовь: условная и безусловная	424
19. Страсть как путь	438
20. Духовный авторитет: подлинный и поддельный	452
21. Сознательная любовь и священное сообщество <i>Беседа с Полом Шиппи</i>	476
Примечания	495
Глоссарий	502
Источники	516
Библиография	521
Благодарности и первоисточники	528

Эта книга посвящается
моему первому настоящему наставнику,

ЮДЖИНУ ДЖЕНДЛИНУ,

который помог мне открыть и научиться
ценить утончённую красоту и тайну внутренних
переживаний.

Предисловие

В глубинах человеческого духа, который сейчас сильно оторвался от своих древних корней, происходит поиск нового понимания причин нашего пребывания здесь, а также наших возможностей. Вероятно, только сейчас, в эпоху постмодерна, когда мы получили прежде невозможный доступ к многообразию духовных традиций мира, а также обрели опору в виде западной психологии, существующей уже больше сотни лет, мы можем выработать более глубокое понимание человеческого пути, учитывающее самые разнообразные аспекты нашей природы. Новое видение, в котором мы нуждаемся, объединит две разные стороны нашей природы, которые развивались по-разному в противоположных частях света. В то время как традиционные духовные культуры Востока делают упор на прояснении *вневременной, надличностной* основы бытия — «небесной» стороны человеческой природы, западная психология сосредоточивается на её земной половине — *личностной и межличностной*. Нам необходимо новое видение, которое сможет охватить все три сферы человеческого существования — *надличностную, личностную и межличностную*; ни в вос-

точной, ни в западной традиции их не учитывали полноценно в контексте единой структуры понимания и практики.

Духовная практика, будучи оторванной от многообразия оттенков личностных чувств, может стать сухой и отдалённой от жизни; так же и жизнь личности становится узкой и сковывающей, будучи отрешённой от свежего ветра духовного самораскрытия (реализации). Сегодня, когда наш мир совершенно утратил связь с масштабными духовными ценностями и целями, необходимо понять, как можно по-новому интегрировать духовную мудрость в жизнь своей личности, если мы хотим справиться с серьёзными вызовами нового тысячелетия. В этом отношении зарождающийся диалог между древними духовными традициями Востока и современной терапевтической психологией Запада является многообещающим.

Диалог Востока и Запада, поскольку он помогает нам исследовать взаимосвязь между личностной и духовной сторонами нашей природы, может раскрыть существенные связи между умом, сердцем, телом, душой и духом, чтобы мы узнали в них неразделимые грани единого живого целого. А на практическом уровне он также может способствовать формированию более целостного подхода к духовному росту, здоровью и благополучию, взаимоотношениям и построению человеческих сообществ.

Сближение Востока и Запада поднимает особенно интересные вопросы в области психологии. Как психотерапия и духовная практика могут работать в тандеме, помогая людям пробудиться к своей

истинной природе? Что духовные традиции Востока могут поведать нам об источнике психического равновесия? Какое значение медитативное сознание имеет для психического здоровья и построения развивающихся, трансформирующих межличностных отношений? Какие новые возможности открываются, когда психологическая работа встраивается в духовный контекст? И как западные психологические открытия и методы могут способствовать духовному развитию? Как буддизм и другие древние духовные традиции могут наиболее плодотворно работать в нашей культуре, опирающейся на психологию, где главной ценностью является развитие индивидуальности? Какова взаимосвязь между *индивидуацией* — раскрытием души — и духовным освобождением — полной свободой от сковывающих границ «я»? Как можно объединить личностную/психологическую и надличностную/всеобщую стороны нашей природы?

Вот некоторые проблемы, которые рассматриваются в этой книге, состоящей из трёх частей. В первой исследуются основные проблемы и вопросы взаимоотношений между созерцательной духовностью и западной психологией. Вторая часть посвящена практическим следствиям их взаимодействия для психического здоровья и исцеления. А в третьей исследуются основные следствия для взаимоотношений и сообществ.

Впервые вдохновение, побудившее меня исследовать взаимоотношения восточной и западной психологии, посетило меня в 1963 г., когда мне было двадцать лет; живя в то время в Париже, я понял,

что гляжу в чёрную дыру западного материализма, не имея ни малейшего представления о том, как сделать свою жизнь осмысленной. Хотя я восхищался ритуалами и музыкой той церкви, в которой прошло моё детство, христианство — по крайней мере в той форме, в которой его мне преподавали, — не предлагало практики, которая позволила бы мне прикоснуться к живому духу. Когда в начале 1960-х я познакомился с учением дзен, мне открылся крайне привлекательный и революционный взгляд: каждый из нас может обнаружить собственную истинную природу, которая находится непосредственно в нас самих, постичь её на опыте и таким образом пробудиться для более богатого и глубокого бытия.

Когда я понял, что такое пробуждение — истинная цель человеческого существования, у меня появились новые ориентиры. Знакомство с книгой Алана Уотса «Психотерапия. Восток и Запад» позволило мне продвинуться вперёд: в этой книге излагается идея о том, что западная психотерапия может быть силой, которая потенциально может привести к пробуждению, особенно это касается европейцев. Мне захотелось понять, какой вклад я могу внести в поиски западного пути к пробуждению, поэтому я решил поступить на факультет клинической психологии и стать психотерапевтом. Я нашёл дело своей жизни.

Однако я быстро разочаровался в курсе Чикагского университета, где основное внимание уделялось традиционной академической психологии с её узким, ограниченным взглядом на человеческую природу и возможности. Тем не менее волею судеб

я встретил там настоящего наставника — Юджина Джендлина, философа и психотерапевта, работавшего в экзистенциальном подходе, который в то время разрабатывал метод фокусировки — инновационную технику, помогающую людям настраиваться на своё внутреннее переживание и находить конкретные ориентиры для изменений и развития через состояние, которое сначала кажется неясным непосредственным ощущением. Джендлин открыл мне целый мир внутреннего опыта. Он был первым человеком, который прямо говорил о реальном процессе живого опыта — о его механизмах, динамике, о том, как он разворачивается и приводит к внезапным, неожиданным прорывам в понимании.

В отличие от других моих преподавателей, Джендлин описывал внутренний психический пейзаж не в клинических терминах, а, скорее, на человеческом и поэтическом языке. Раскрыв передо мной богатый, многоуровневый процесс внутреннего переживания, он дал мне ключ, позволил придать смысл делу психотерапии. Суть терапии в конечном счёте состоит не в диагностике, протоколах или курсах лечения, а в формировании новых живых отношений со своим переживанием. Когда я познакомился с Юджином и стал обучаться у него, то стал замечать, что моя жизнь перестала быть чёрно-белой и начала играть яркими красками. Поэтому я всегда буду вспоминать о нём с благодарностью.

На протяжении университетских лет я продолжал самостоятельно исследовать вопрос, который интриговал, вдохновлял и крайне занимал меня: а именно вопрос об отношениях между пробуж-

дением, о котором говорится в дзен, — прорывом к более масштабной, универсальной истине — и личностными изменениями, которые происходят в психотерапии. В поисках способа внутренней работы и более глубокого понимания своей жизни я стал всё больше интересоваться буддизмом. Мои первые встречи с тибетским учителем Чогьямом Трунгпой Ринпоче особенно меня впечатлили.

Трунгпа был истинным адептом школ тантрического буддизма, махамудры и дзогчен, — традиций, в основе которых лежит глубокое постижение светоносной, открытой, пробуждённой природы сознания. До этого я не встречал такого необычного, непонятого, крайне неоднозначного и интригующего человека. Помню, как однажды я вошёл в помещение, где проходила наша беседа, и меня поразило необъятное пространство, которое словно размыкалось от него во все стороны. Казалось, крыша и стены помещения раздулись. Я никогда не переживал ничего подобного, и этот опыт показался мне поистине магнетическим.

Трунгпа бескомпромиссно настаивал на том, что нужно заниматься странным делом — несколько часов подряд сидеть на подушке. Тогда я думал: «Зачем люди этим занимаются?». Читать и говорить о духовной философии, казалось бы, гораздо интереснее, чем просто сидеть, ничего не делая. Я думал: «Возможно, тысячи лет назад людям приходилось заниматься подобными вещами, но сегодня, конечно, должен существовать более продвинутый метод». Однако, когда я начал практиковать медитацию, мир открылся мне с совершенно иной стороны.

От рождения нам даётся невероятный инструмент — ум, который может переживать небеса, ад и всё, что расположено в промежутке между ними, но нам не рассказывают, как его применять и что с ним делать. Медитация дала мне возможность активно наблюдать за природой и деятельностью этого ума. Постепенно, несмотря на моё изначальное сопротивление, я проникся глубоким уважением к практике медитации сидя, которое сохраняется во мне до сих пор.

Тем не менее после многолетней практики медитации я заметил, что она не касается определённых сфер моей жизни. Хотя буддийские учения казались мне прекрасными и волнующими, я стал понимать, что не могу просто перенести их в свою западную психику. Я ездил на ретриты, где у меня происходили чудесные озарения и открытия, которые не получалось интегрировать в повседневную жизнь. Кроме того, духовная практика, казалось, усиливала некоторую мою отстранённость в сфере межличностных отношений. В конце концов благодаря определённым кризисам в близких отношениях я понял, что придётся работать со своими психологическими проблемами.

До этого момента я руководствовался романтической фантазией о просветлении, извлечённой из древних дзенских притч, которые когда-то прочёл, — что в момент реализации (хотя и непонятно, каким образом) все старые шаблоны исчезнут и я стану новым человеком. Казалось, такой путь к свободе гораздо благороднее, чем сражения в «окопах» психотерапии. Поэтому когда я нако-

нец-то всерьёз взялся за психотерапевтическую работу, меня искренне удивило понимание того, что психологическое исследование может быть очень мощным инструментом и что оно тоже в своём роде позволяет приходить к более глубокому пониманию себя.

Хотя я лелеял надежду на то, что медитация и духовная практика станут лекарством от всех недугов, мой опыт показывает, что это не так. Как выяснилось, требовалась и психологическая, и духовная работа, но по отдельности они не помогли мне решить жизненные проблемы. В итоге я научился ценить оба подхода, поскольку они открывают различные, но одинаково ценные возможности.

Наблюдая за другими духовными практикующими, я видел, что многие из них избегают работы с личностными проблемами, и чувствовал, что многим из них тоже могла бы помочь психологическая работа. Стоит сказать, что в духовной общине, где я состоял, произошёл серьёзный скандал, ибо один из её руководителей, несмотря на весь свой духовный опыт, не хотел признавать своего нарциссизма и чувства грандиозности, разрушительным образом проявляя их. Тогда я понял, что в большинстве кризисов, с которыми сталкивались тогда многие духовные сообщества, большую роль играет скрытая психологическая динамика. Лицемерие такого противоречия — когда духовные учителя и ученики, которые, очевидно, достигли некоторого подлинного духовного понимания и осознанности, тем не менее не могут освободиться от нездоровых личностных шаблонов — одновременно удручало и многое

проясняло. Я всё лучше понимал, что психологическая работа может быть важной для духовных искателей, по крайней мере на Западе.

Вскоре после завершения работы над докторской я обнаружил молодой «Журнал трансперсональной психологии», где публиковали свои работы люди, которых, как и меня, интересовало исследование взаимодействия между психологией и духовностью. Я стал одним из первых постоянных и самых активных авторов этого журнала, а затем, в 1979 г., опубликовал свою первую книгу «Встреча путей: исследования по восточной и западной психологии».

После этого я начал писать книгу о духовном измерении близких отношений: мне очень хотелось глубже разобраться в этой теме. Как выяснилось, эта работа бросила мне серьёзный вызов на всех уровнях моего существа. Если учесть, через что мне пришлось пройти в процессе её написания, книга «Путешествие с сердцем» стала моим самым сложным проектом. Через пару лет после начала проекта я оказался на перепутье, осознав, что придётся выбирать — или завершать книгу, или возвращаться в работе к изначальному предмету интереса — пересечению психотерапии и медитативной практики. Преимущественно по личным причинам я решил продолжить этот труд об отношениях. Едва ли я осознавал, что мне потребуется в общей сложности пятнадцать лет, чтобы его завершить.

Теперь, опубликовав три книги на тему отношений, в работе «К психологии пробуждения» я возвращаюсь к истокам всего своего труда и моему первому увлечению — взаимодействию восточной

и западной психологий. В этой книге намечена новая область исследований — так называемая психология пробуждения; эта книга — первая в серии дальнейших работ, посвящённых данному предмету.

Что же такое *психология пробуждения*? Это понятие призвано соотнести и сблизить две области, которые прежде были разделены: индивидуальную и межличностную психологию, изучаемую на Западе, и путь пробуждения, как его выражают во многих великих духовных учениях, особенно в медитативных традициях Востока. Западная психология по большей части игнорирует духовную сферу, что ей вредит, а созерцательным путям не хватает адекватного понимания психической динамики, которая неизбежно играет основную роль в процессе духовного развития. Пока эту динамику не признают, она влияет на практикующего и его духовный путь неявно, что может искажающим образом воздействовать на его работу в целом. А значит, в некоторых отношениях *психология нужна пробуждению не меньше, чем пробуждение — психологии*.

Полноценная психология пробуждения исследует отношения между надличностным, личностным и межличностным измерениями. В своём подходе к этой дисциплине я сосредоточиваюсь на *практике* в этих трёх сферах — на медитации в надличностном, психологической работе в личностном и практике осознанных отношений в межличностном измерении, — а также на том, как эти три области могут взаимодействовать и поддерживать друг друга. Каждая из сфер практики также оказывает влияние на две другие. Медитация может оказывать глубокое

влияние на наше отношение к себе и другим. Психологическая работа может способствовать более глубокому духовному опыту, а также развивать чуткость в отношениях. А осознанная работа над отношениями может помогать нам как пробуждаться от привычных шаблонов, так и становиться ближе к самим себе.

Психология пробуждения указывает в двух основных направлениях и ставит два ряда вопросов; каждый из них открывает новую область исследований, к которой прежде не обращались существующие психологические и духовные традиции.

Один ряд вопросов касается влияния духовного пути на психику. Например, что происходит с психикой человека, когда он начинает осознавать свою абсолютную природу или приближаться к ней? Какие психологические вопросы и проблемы могут возникнуть и требовать решения в таком случае? Когда сознание начинает выходить за пределы обусловленной личностной структуры, его расширение неизбежно бросает вызов этой структуре, выявляя старые, подсознательные, реактивные шаблоны, которые часто проявляются с удвоенной силой. В традиционных религиях эти препятствия и атаки на пути описывали как влияния «бесов» или «демонов». Но в современном контексте их также можно понимать в психологическом ключе и работать с ними соответствующим образом — как с подсознательными аспектами обусловленной личностной структуры, которые прорываются в сознание лишь тогда, когда в процессе пробуждения к абсолютной природе эта структура подвергается испытаниям. Если эти пси-

психологические проблемы не решают, они часто приводят к искажениям в духовном развитии. Поэтому недостаточно просто иметь духовный опыт. Необходимо также разобрать подсознательные эмоциональные и ментальные шаблоны, которые хранятся в теле и уме и мешают человеку полноценно воплощать в жизнь более обширный способ бытия.

Второй ряд вопросов связан с тем, как психологически ориентированная личностная работа и межличностная практика могут поддерживать наше движение к пробуждению, служить и способствовать ему. Большинство людей европейской культуры, которые живут духовной жизнью, при этом сталкиваются с психическими травмами, но их духовная практика часто не затрагивает эти травмы, не помогает понять их или справиться с ними. Но можно ли надеяться достичь подлинной духовной реализации — преодолеть ненависть к себе, агрессию, эмоциональные реакции, нарциссический эгоцентризм и массу других защитных механизмов — если мы не поняли психической динамики, которая лежит в их основе, не примирились с ней? И поскольку наши отношения с другими — лакмусовая бумажка нашего духовного развития, как строить более сознательные отношения, которые при этом смогут служить нашему надличностному духовному пути, поддерживать и питать его?

Значит, необходимо понять, каким образом работа с обусловленными страхами, убеждениями и защитными шаблонами из прошлого, возникшими в отношениях, может стать промежуточным этапом на пути к духовному освобождению. Такое очищение

психики играет центральную роль в процессе индивидуации — раскрытия подлинной индивидуальности, которая может воплощать в себе и выражать более обширные измерения бытия *личности*. Нам нужно не только научиться открываться и отдавать себя божественному или абсолютному, но также понять, как становление подлинной индивидуальностью помогает — по крайней мере, людям европейской культуры — вплести духовную реализацию в единую ткань своей личной жизни и межличностных отношений. Иными словами, необходимо не только *пробудиться* к нашей высшей духовной природе, но и *вырасти* — стать зрелой, полноценно развитой личностью.

Каждая глава этой книги рождалась в ответ на личные вопросы, которые возникали у меня в собственной практике в контексте западной психотерапии и буддийской медитации. И каждая глава представляет собой попытку навести мосты между этими путями — психологической и духовной работой. В первую очередь мой метод является феноменологическим: я начинаю с опыта и остаюсь в непосредственной близости от него, вместо того чтобы пытаться конструировать грандиозную синтетическую теорию.

В каждой главе по-разному затрагивается центральная проблема, с которой сегодня сталкиваются многие европейцы, вставшие на духовный путь: отношения между личным, индивидуальным опытом и безличной, универсальной истиной, между психологическими и созерцательными подходами к внутренней работе, между индивидуацией и духовным

освобождением. И эта проблема — часть более широкого вопроса: какие уникальные вызовы бросает современному европейцу путь пробуждения? Этот вопрос — объединяющий предмет и тема этой книги, в которой вы найдёте относительно неорганизованный набор предварительных набросков, исследований и изысканий в этой сфере.

Поскольку меня в первую очередь интересует процесс человеческой трансформации, а не внутренние особенности той или иной традиции, я решил обсуждать Восток и Запад, психотерапию, медитацию и буддийскую психологию в общем и целом, не останавливаясь на различных школах и точках зрения внутри этих традиций. Я также взял на себя смелость представить буддийскую мысль в современном, отчасти психологическом ключе, а не в строго традиционных понятиях. Здесь меня прежде всего занимает не столько сама буддийская традиция, сколько вопрос о том, как можно сформировать психологию и путь пробуждения, которые отвечали бы уникальным вызовам нашей эпохи и ситуации. Точно так же, обсуждая в этой книге психотерапию, я сосредотачиваюсь не столько на психотерапии *per se*, сколько на том, каким образом психологические подходы к работе с внутренним опытом могут содействовать созреванию подлинной индивидуальности — дополняя духовное развитие и содействуя ему.

В то же время я не хочу «психологизировать» буддизм — превращать его в набор техник для заботы о психическом здоровье или терапевтических принципов — или одухотворять психологию, возвышая её до альтернативы духовной работе. Психологическая

и духовная работа, психотерапия и медитация могут пересекаться, но это разные сферы, которые ставят перед собой очень разные цели: интеграция «я» и превосходение «я». В этой книге я ставлю перед собой цель рассмотреть взаимосвязь между этими двумя путями¹.

Эта книга — отражение моего тридцатилетнего пути, и она опирается на мои основные сочинения по психологии пробуждения; большинство из них (в старых версиях) в течение последних тридцати лет были опубликованы в разных журналах. Собирая эти материалы в данную книгу, я тщательно переработал и обновил каждую главу, чтобы она отражала мои текущие идеи и литературный стиль. Я убеждён, что вместе эти главы отображают целостный, многогранный подход к психодуховному развитию.

Читатель заметит, что я возвращаюсь к некоторым центральным вопросам и темам — природе медитации, трансмутации, совозникновению, безусловному присутствию, игре формы и пустоты, дополнительности психологической и духовной работы — в разных главах. Я не стал удалять эти повторы, поскольку уверен, что разные подходы к этим темам и контексты, в которых они обсуждаются, помогут читателю шире взглянуть на их смысл и возможности практического применения. Хотя я расположил главы в определённом порядке, можно начинать чтение с того места, которое вас больше всего интересует, а некоторые главы пропустить.

В этой книге теория и практика переплетаются. Читателям, которых интересует в первую очередь практика, возможно, стоит сосредоточиться на вто-

рой и третьей частях. Хотя главы из первой части носят более теоретический характер, в каждой из них содержится также и практический материал. Главы 8 и 14, которые завершают первую и вторую части соответственно, — самые последние и всеохватывающие и потому заслуживают особого внимания. Читатели, которые мало интересуются теорией сознания, могут вообще пропустить главы 4–6: в них содержится больше всего теоретического материала. Я поместил примечания и ссылки на источники в конец книги, чтобы не загромождать текст.

Надеюсь, эта книга окажется полезной для тех, кто стремится объединить в своей жизни три сферы человеческого существования — личностное, межличностное измерение, а также необъятный простор бытия, запредельный личности. Чтобы выразить глубинное стремление, которое вдохновило меня на написание этой книги, я немного перефразировал одно буддийское обращение:

О! Само твоё существо — совершенный учитель.
Узнав свою природу, помни о ней.
Ко всем же, кто её не познал,
Пробуди сострадание,
Чтобы помочь им обрести это чистое
и святое пространство.

ЧАСТЬ I

К объединению
психологии
и духовности

Введение

Как соотносятся психологическая и духовная работа, личностный рост и духовное развитие? Как можно стремиться к тому, чтобы стать зрелой, подлинной личностью и при этом признавать, что наше существо всецело превосходит личность? Эти вопросы подводят нас к сути проблемы человеческой природы.

Духовная практика предполагает исследование того, кто мы и что мы есть на самом деле, — исследование нашей истинной, сущностной природы, которая объединяет нас со всеми людьми. Прямое, эмпирическое постижение истинной природы — особенность восточных созерцательных традиций. Восточные учения подчёркивают, что важно жить из своей глубинной природы, обращая ум вовнутрь, чтобы он мог увидеть свою сущность, а не обращаться постоянно наружу, сосредоточиваясь на задачах и предметах, которые он постигает и с которыми работает. Когда мы узнаём сущностную природу нашего живого сознания как открытое, пробуждённое, светлое и сострадательное присутствие, наше отношение к собственной жизни становится гораздо более богатым и энергичным. Именно такое

узнавание позволяет нам разорвать цепи прошлой обусловленности, которую на Востоке называют кармой.

С этой точки зрения, поскольку мы изначально обладаем благополучием, счастьем и свободой, которые содержатся в нашей сущностной природе, самая важная задача жизни состоит в постижении этой истинной природы. Хотя ярче всего свидетельствуют о силе этого необъятного, неличностного измерения бытия просветлённые йогины и святые Востока, оно также вполне доступно любому человеку в любой части света.

В то время как мудрость Востока проливает свет на высшую природу бытия — за пределами мира, отдельной личности, за пределами человеческих отношений и истории, западная мудрость идёт совсем другим путём. Западные традиции мудрости учат, что мы пришли в этот мир не только для того, чтобы постичь свою божественную природу, но и для того, чтобы воплотить её в человеческой форме. Если Восток сосредоточивается на вертикальном, вневременном измерении, то Запад обращает внимание на горизонтальное измерение — жизнь человека в её временном протекании.

Запад также породил революционную, головокружительную идею, которая молниеносно покорила мир: идею о священном характере личности. Люди приходят сюда не просто для того, чтобы исполнить традиционные роли, завещанные семьёй, обществом и традиционной религией, а для того, чтобы найти своё уникальное дарование и полноценно воплотить его в жизнь. В этом состоит принцип

индивидуации, который гораздо меньше ценится на Востоке. Западная идея индивидуальности также помогла людям открыться возможности задавать вопросы и свободно исследовать природу реальности без приверженности жёстким ортодоксальным учениям, что привело к возникновению научного метода. В свою очередь, это привело к развитию западной психологии.

Западная психология сосредоточивается на обусловленном разуме и освещает его так же великолепно, как Восток — необусловленное сознавание. Западная психология впервые позволила нам понять индивидуальную психику — как она развивается, как в ней возникают конфликты, как она проигрывает внутренние конфликты, защитные шаблоны и межличностную динамику с раннего детства и до зрелости. С этой точки зрения психологическое исцеление происходит благодаря пониманию этой динамики развития, её прояснению и работе с ней.

Таким образом, Восток и Запад породили психологии двух разных типов, основанные на совершенно разных методах и указывающих в совершенно разные стороны². Восточная созерцательная психология, опирающаяся на медитативную практику, предлагает учения о том, как обрести непосредственное знание о сущностной природе реальности, которая превосходит обычный концептуальный ум. Западная терапевтическая психология, опирающаяся на клиническую практику и концептуальный анализ, позволяет нам проследить конкретные причины и условия, влияющие на наше поведение, со-

стояния ума и структуру личности в целом. И хотя может показаться, что восточный акцент на не-личностном сознании и прямом постижении истины и западный акцент на индивидуальной психологии и концептуальном понимании противоречат друг другу, их также можно воспринимать и как взаимодополняющие. Чтобы полноценно раскрыть возможности, присущие человеческому существованию, требуются оба подхода.

В самом деле, если подняться над географическими, национальными и культурными различиями, *Восток и Запад в конечном счёте представляют собой два разных аспекта человечества*. В этом смысле они соотносятся так же, как выдох и вдох. Восточный акцент на освобождении от привязанности к форме, индивидуальным особенностям и истории похож на выдох, а западный акцент на оформлении, индивидуации и личном творчестве — на вдох. И как вдох переходит в выдох, так и выдох переходит во вдох. Одна сторона без другой будет неполноценной.

И Восток, и Запад в своём существе таят важнейшие прозрения, которые совместно могут помочь миру выработать — из двух способов развития человеческого сознания в противоположных частях света — более универсальное понимание человеческого пути. Чтобы открыть целостность человеческой природы, без которой, безусловно, выживание и эволюция человечества и планеты являются невозможными, нужно наконец объединить две стороны нашей природы — абсолютную и относительную, надличностную и личностную, небо и землю.

В этом состоят огромные перспективы и потенциал новой интегративной психологии пробуждения. И в первой части книги я приступаю к этой работе.

В главе 1 (написанной в 1984 г.) я впервые ввёл новый термин — *духовное избегание*, — описывающий типичную склонность, которую я заметил среди духовных искателей-европейцев, а именно склонность обращаться к духовным идеям и практикам, чтобы не решать свои насущные эмоциональные проблемы. В этой главе я описываю работу внутренней трансформации с точки зрения трёх основных принципов — небесного (отпускание), земного (обретение опоры) и человеческого (пробуждение сердца) — и показываю, как в психологической и духовной практике по-разному реализуются эти принципы.

В главе 2 я перевожу на психологический язык принцип совозникновения, заимствованный из тибетской буддийской традиции, в которой считается, что рабство и свобода, заблуждение и ясное понимание возникают совместно как две стороны одной реальности. Опираясь на этот принцип, я показываю в этой главе, что все элементы нашей личности, которые кажутся невротическими, скрывают в себе более обширный смысл, замысел или разумность. Такое открытие позволяет нам работать со своей обусловленной личностью, понимая её как путь, который ведёт вперёд, а не как патологию, из-за которой мы застреваем в прошлом. Самое главное здесь — рассматривать устройство своей личности не как проблему или врага, нечто, что нужно исправить, осудить или искоренить, — а как этап развития,

который служит переходной ступенью в эволюционном процессе.

В главе 2, посвящённой силе эго и его отсутствию, исследуется важнейшее различие между восточной и западной психологией: их взгляд на природу и роль центрального элемента — самосознающего эго. В этой главе проясняются различия между восточным и западным взглядом на эго, а также рассматриваются их возможные точки соприкосновения. Она завершается буддийским представлением о развитии эго; я исследую отношения между эго и неэгоическим* состоянием как отношения между напряжённым и расслабленным сознаванием.

Глава 4 — первая из трёх глав, где содержатся самые старые материалы в этой книге; здесь исследуются природа и динамика сознания в системе отношений между Востоком и Западом. Читателям, которых не интересует теория сознания, возможно, стоит пропустить эти три главы. В них представлен феноменологический подход к уму, показывающий, как мы переживаем реальность на трёх различных уровнях: при помощи поверхностного, концептуального ума; при помощи более тонкого знания ума тела; и на самом глубоком уровне, при помощи не обусловленного, неконцептуального сознавания³.

* Во избежание нагромождённых грамматических конструкций в этой книге термины *egoless* / *egolessness* (буквально «без эго» / «отсутствие эго») переведены соответственно как «неэгоический» / «неэгоическое состояние». Более привычные русские слова «неэгоистический» / «неэгоистичность» имеют существенно иной смысловой оттенок. — *Здесь и далее астериском отмечены примечания переводчика.*

Ниже я привожу краткий обзор этих трёх уровней сознания, которые с разных сторон исследуются в главах 4–6.

На поверхностном уровне ум пользуется такими инструментами, как фокусное внимание и понятия, чтобы последовательно фиксировать своё восприятие объектов. Поверхностный концептуальный ум воспринимает устойчивые формы, продумывает конкретные мысли и регистрирует знакомые эмоции. На этом уровне ума действует эго — формируя представления о себе, устанавливая простейшее разделение между собой и другим и стремясь сохранять контроль и достичь успеха в своей мирской деятельности.

Под концептуальным умом находится более обширное ощущение/знание ума тела, которое действует более тонким, фоновым образом. Этот тонкий ум тела содержит как личные, так и трансперсональные элементы. Мы можем распознать этот уровень ума тела в состоянии рассредоточенного внимания, которое может настраиваться на тонкое чувствование и интуицию, поток энергий и ощущение взаимосвязи со всем творением. Ум тела как динамическое поле энергии по своей природе настроено на более обширные структуры и потоки Вселенной. Такая настройка рождает внезапные и удивительные озарения, творческое вдохновение и открытия, а также универсальные трансперсональные качества, например ясность ума, сострадание, радость или спонтанность.

На глубочайшем уровне практики медитации ум раскрывается как открытое, неконцептуальное со-

знание, которое является первоисточником всех наших конкретных переживаний. Если поверхностный ум можно сравнить с барашками на волнах, а ум тела — с волнами, то глубинная, необусловленная сущность ума подобна самому океану, который делает возможной и пронизывает любую деятельность на его поверхности. Волны и барашки символизируют становление — нашу изменчивую, развивающуюся природу, а сам океан является Бытием, нашей неизменной природой.

Ощутить природу этой глубинной сущности просто. Спросите себя во время чтения: «Кто воспринимает эти слова? Кто переживает это сейчас?». Если вы, не пытаясь *обдумывать* ответ, посмотрите прямо на переживающего, на само переживающее сознание, то обнаружите безмолвное присутствие, лишённое образа, места и формы. Это безмянное, бесформенное присутствие — внутри, вокруг, за и между всеми нашими отдельными мыслями и состояниями — великие духовные традиции считают нашей истинной природой или первоосновой, также известной как сущностное «я», или Святой дух. Это присутствие — не переживание среди переживаний. Напротив: как абсолютная глубина присутствия и прозрачности эта природа составляет основу всякого опыта, и её невозможно постичь концептуальным умом.

В нашем жизненном опыте все три уровня ума постоянно взаимодействуют. Поскольку мы непрерывно купаемся в океане безмолвного, неконцептуального сознания, оно обычно слишком близко, прозрачно и очевидно, так что мы не замечаем его,

если специально не направляем на него внимание в медитации. Однако гораздо проще заметить своё ощущение телесного присутствия. Если вы сосредоточитесь на нём, то войдёте в более тонкое измерение ума тела. Обращая внимание на то, как сейчас чувствует себя ваше тело, вы можете заметить чувства-качества, которые можно описать, — например, как «напряжение» или «лёгкость». Называя эти качества, вы переходите на уровень поверхностного думающего ума, который сейчас взаимодействует с более обширным умом тела. Также вы можете подробнее раскрыть своё чувство, всё больше его конкретизируя, например: «Пусть уже автор поскорее дойдёт до сути», «Я не согласен с тем, что он говорит» или «Я устала и хочу спать».

Таким образом, три уровня ума образуют три порядка истины. Думающий ум, предоставленный самому себе, порождает *концептуальные*, логические и научные истины. Когда думающий ум взаимодействует с непосредственным опытом, рождаются практические, *эмпирические* истины. И, наконец, истина, к которой мы приходим, когда осознаём глубинную природу ума, — это живая, *созерцательная* истина, обнаруживающая более глубокий порядок бытия за гранью мышления и непосредственного опыта.

Когда я приступил к исследованию этих трёх уровней истины, я понял, что они также примерно соответствуют буддийскому представлению о трёх *каях*, или телах Будды, — трёх способах проявления реальности в человеческом существе⁴. Самый очевидный уровень реальности — *нирманакая*, уровень

дифференцированной формы, где действует поверхностный ум. Однако объекты поверхностного ума — поведение, слова и мысли — возникают из более тонкого уровня реальности и выражают его: это *самбхогакая*, где мы проявляемся в качестве подвижного поля энергии. На этом уровне я являюсь не просто физическим телом, не просто мыслями, чувствами и ограниченным эго, но и более обширным полем энергии, которое тесно переплетается с миром и поэтому может настраиваться на более тонкие способы познания и бытия. Этот уровень — мост между работой поверхностного ума, ориентированной на форму, и бесформенным качеством неконцептуального сознания.

Игра энергий ума тела, в свою очередь, возникает из *дхармакаи*, первоосновы человеческого существования — чистого необусловленного сознания. В буддийской психологии эту бесформенную основу бытия называют по-разному: ум-как-таковой, большой ум, не-ум, нерождённый ум или сущность ума. Это безмолвие, составляющее основу звука и присутствующее в нём, покой, составляющий основу движения и присутствующий в нём, неконцептуальное измерение, лежащее в основе и скрытое во всех мыслях и чувствах. Эта необусловленная почва бытия, скрытая в любом становлении, является опорой на пути к мудрости, просветлению, истинному освобождению и примирению с жизнью и смертью.

Если мы стремимся разработать интегративную психологию пробуждения, которая сможет охватить весь спектр человеческого опыта, необходимо признавать эти три уровня⁵. Западная психология

в основном сосредоточена на работе поверхностного ума — на его обусловленности убеждениями, культурой, межличностными впечатлениями, событиями детства. Восточная психология в основном сосредоточена на тонких энергетических полях тела и ума и более широком измерении неконцептуального сознания. Очевидно, психология пробуждения должна признавать и учитывать все три уровня⁶.

В главе 4 механизмы этих трёх уровней ума рассматриваются с точки зрения взаимодействия формы и пустоты в потоке сознания. В главе 5 представлен новый способ понимания бессознательного процесса: он понимается не как отдельное, непознаваемое измерение ума, а как целостные фоновые способы взаимодействия человеческого организма с реальностью. А в главе 6 эти три уровня исследуются с точки зрения нашего живого опыта психического пространства. В этих трёх главах также обсуждаются следствия такого понимания для психического здоровья, творчества, человеческих отношений и духовной реализации.

В главе 7 обсуждается постепенный процесс раскрытия, который в психотерапии ведёт к личностным изменениям; я исследую, чем этот процесс отличается от внезапной реализации, которая происходит на духовном пути. Я называю эмпирический процесс, который приводит к новым озарениям, выявляя неявные моменты в уме тела, *горизонтальным раскрытием*. Однако существует и более радикальная форма *вертикального* проявления, когда нам внезапно открывается новая глубина бытия, полностью меняя контекст наших действий. Если горизонтальное раскрытие — цен-

тральный аспект психологической работы, вертикальное проявление лежит в сердце духовной реализации.

В главе 8 (это более новый текст) я излагаю своё понимание пересечений и расхождений психологической и духовной работы. В этой главе я излагаю целый ряд различных форм отношения к своему опыту, начиная от отчуждения и заканчивая чистым недвойственным присутствием. Особенно я сосредотачиваюсь на связи между двойственным режимом самоанализа в психотерапии — когда наблюдатель отходит в сторону и изучает структуру наблюдаемого — и недвойственным, непосредственным чистым присутствием, раскрывающимся в продвинутой медитативной реализации. Хотя эти два способа отношения к нашему опыту кажутся очень разными, в этой главе я показываю, что они представляют собой дополнительные этапы более широкой диалектики пробуждения.

1

Между небом и землёй

Принципы внутренней работы

Будучи практикующим терапевтом и практиком медитации, я постоянно сталкиваюсь с вопросами отношений между психологической и духовной работой — как в собственном опыте, так и в общении с клиентами, учениками и друзьями. На протяжении тридцати лет осмысления этих вопросов я всегда колебался между двумя точками зрения: иногда я считал психологическое исследование «я» диаметрально противоположным, даже противостоящим духовной цели — выходу за пределы «я», а иногда видел его чрезвычайно полезным дополнением к духовной работе. Именно эта сложная проблема будет подробно рассматриваться

в этой книге. Мы можем начать с поверхностного рассмотрения основных проблем внутренней работы, объединяющих эти два пути, и того, как по-разному они их решают.

Духовное избегание

Начиная с 1970-х гг., я стал замечать тревожную тенденцию среди многих членов духовных общин. Хотя многие практикующие успешно занимались внутренней работой, я заметил широко распространённую тенденцию — применять духовную практику для того, чтобы обходить определённые личные или эмоциональные «неотложные проблемы» или избегать их решения. Такое стремление к освобождению от земных ограничений, в ловушке которых мы оказываемся, — ограничений кармы, прошлого опыта, тела, формы, материи, личности — на протяжении тысячелетий составляет лейтмотив духовного поиска. Поэтому люди нередко склонны обращаться к духовной практике в попытке подняться над своими эмоциональными и личными проблемами — всеми этими запутанными, нерешёнными проблемами, которые нас тяготят. Я называю такую тенденцию к избеганию или преждевременному выходу за пределы основных человеческих потребностей, чувств и задач развития *духовным избеганием*.

Духовное избегание сильнее всего соблазняет тех людей, которым трудно справиться с вызовами жизненного развития, особенно в наше время и в нашей культуре, где события, которые когда-то были обычными вехами взросления, — умение зарабатывать

на жизнь достойным трудом, создание семьи, сохранение брака, принадлежность к достойному обществу — становятся всё менее доступными для широких слоёв населения. Находясь на трудном пути к самим себе, многие люди знакомятся с духовными учениями и практиками, которые призывают их отказаться от себя. В результате такие люди начинают создавать при помощи духовных практик новую «духовную» идентичность, которая, в сущности, не отличается от прежней дисфункциональной идентичности — основанной на избегании нерешённых психологических проблем, только теперь она является в новом обличье.

Таким образом, увлечение духовными учениями и практиками может стать формой рационализации и укрепления старых защит. Например, люди, которые хотят считать себя особенными, часто будут подчёркивать исключительность своего духовного понимания и практики или особое отношение к своему учителю, чтобы подкрепить чувство собственной важности. Многие «опасности пути», например духовный материализм (использование духовных идей в личных целях), нарциссизм, инфляция (иллюзии величия) или групповое мышление (некритическое принятие групповой идеологии), возникают в результате попыток использовать духовность, чтобы восполнить дефициты развития.

Цепляние, отвержение, выключение чувств

Во многих духовных традициях говорится о трёх основных склонностях, которые удерживают нас

в колесе страдания: склонность к *отвержению* трудных или болезненных вещей; склонность к *цеплянию* за нечто устойчивое в поиске удобства и безопасности; и склонность к *выключению чувств*, что позволяет вообще не сталкиваться с проблемой удовольствия и боли, потерь и приобретений.

Духовное избегание — симптом первой склонности; мы отворачиваемся от трудных или неприятных вещей, например неурядиц, вызванных слабым эго: если нам кажется, что у нас недостаточно сил, чтобы справиться с трудностями этого мира, мы ищем, как можно целиком выйти за границы своих личных чувств. Это главная потенциальная ловушка на духовном пути, особенно для современных европейцев. Когда мы пытаемся избежать столкновения с нерешёнными проблемами обусловленной личности, мы остаёмся в их тисках.

Вторая склонность — к цеплянию и фиксации — часто представляет собой одну из тонких ловушек психотерапии. Некоторые люди так увлекаются анализом своих чувств, архетипов, мечтаний и отношений, что работа со своим психическим материалом постоянно их поглощает. Если человек воспринимает такой самоанализ как высший путь, он может стать эгоцентрическим тупиком. Как однажды заметил Фрейд, мы никогда не сможем осушить это болото. Бесконечное сосредоточение на своих внутренних состояниях или конфликтах в структуре личности может стать тонкой ловушкой, не позволяющей нам в принципе заглянуть за пределы личности.

Третья склонность — выключение чувств по отношению к своему личному опыту и духовному

призванию — в нашем обществе встречается чаще всего. У большинства людей есть часть личности, которая предпочла бы не напрягаться, найти свою «колею» и прожить жизнь почти без всяких усилий и вызовов. Отсюда возникают наши обычные западные пристрастия — к телевидению, зрелищным видам спорта, шопингу и потреблению, алкоголю и наркотикам, — при помощи которых мы заглушаем чувства и избегаем столкновения с непосредственной полнотой жизни.

Небо, земля и человек

Этих трёх главных ловушек — духовного избегания, эгоцентрической поглощённости собой и бесчувственной рассеянности — можно избежать, обратившись к важнейшим ресурсам трёх измерений человеческого бытия, которые в традиционной китайской философии называют небом, землёй и человеком.

Если говорить очень просто, люди — существа, которые стоят на земле: наши ноги опираются на землю, а голова смотрит в открытое небо. Поскольку ногами мы опираемся на землю, то всё, что мы можем, — это находиться здесь — там, где мы есть. Это означает, что нам нужно искренне уважать мир и самих себя в этом горизонтальном плане — чего не происходит при духовном избегании. В этом состоит принцип земли.

При этом наша голова смотрит в открытое небо над нами и вокруг нас, где можно видеть отдалённые вещи — горизонт, звёзды, планеты и обширное

пространство, окружающее землю. Взирая на окружающий мир с удивлением и любопытством, мы можем увидеть то, что выходит за пределы наших насущных интересов и тревог, связанных с выживанием. Хотя наши земные заботы могут казаться осмысленными и важными — если подняться на сто футов над землёй, происходящее под нами потеряет своё значение. Если же подняться ещё выше, как делают космонавты, всё это станет крошечным пятнышком. Когда мы движемся по вертикали — а наше сознание всегда может это делать, везде, куда мы попадаем, мы находим бесконечное пространство. Человеческое сознание имеет не только земную природу. Наша жизнь разворачивается на фоне бесконечного пространства. В этом состоит принцип небес.

В основной позе, которая отличает человека, — мы стоим с прямой спиной, взгляд направлен вперёд, плечи расправлены, ноги прочно опираются на землю внизу — миру открывается вся передняя часть нашего тела. Четвероногие животные старательно защищают своё уязвимое брюшко. Иглы дикобраза не позволяют хищникам подобраться к его мягкому животу. Но человек целиком открывает миру живот и сердце — наши два главных центра чувств. Чувствовать — значит откликаться телом на окружающий мир. Простейшие формы чувства присутствуют постоянно, независимо от того, обращаем мы на них внимание или нет. Поскольку мы сидим или стоим между небом и землёй, обнажив переднюю часть тела, к нам могут прийти мир и другие люди, они могут коснуться нас. В этом состоит третий,

чисто человеческий элемент триады «небо — земля — человек».

Когда человек не уважает какое-либо из этих трёх измерений, его жизнь становится искажённой, неуравновешенной. Если мы сосредоточиваемся лишь на насущных проблемах существования и выживания, то мы тонем, увязаем в грязи, остаёмся прикованы к земле. Если же мы не уделяем достаточно внимания своим земным потребностям, то теряем связь с реальностью, теряемся среди звёзд, витаем в облаках. А если мы пытаемся избегать безыскусности и нежности сердца, то попадаем в ловушку брони своего характера, которую мы создавали для защиты уязвимых центров чувств. Мы выращиваем защиты это вместо панциря броненосца или игл дикобраза. Быть в полной мере человеком — значит наводить мосты между землёй и небом, формой и пустотой, материей и духом. И наша человечность выражается в глубине и нежности чувств, или *сердца*, которая возникает на пересечении этих полюсов.

Теперь можно рассмотреть три вида внутренней работы, которые помогут нам развивать и уравновешивать эти три измерения нашей природы.

«Заземление» и оформление: принцип земли

Важнейшая цель духовной практики состоит в освобождении нас от привязанности к узкой, обусловленной структуре «я», чтобы мы осознали себя как гораздо более масштабное существо. Однако, чтобы

такая практика была плодотворной, нам сначала нужно обрести структуру «я», с которой можно работать. Это предполагает опору на земную форму.

Тем не менее слишком часто в нашем скоростном, урбанистическом и технологическом обществе люди не умеют опираться на собственный опыт. С распадом тесно связанных семей и общин дети всё больше формируются под влиянием невроза своей нуклеарной семьи и культуры в целом. В результате многие люди проводят большую часть жизни, бессознательно воспроизводя искажённые модели поведения, сформированные в детстве. Распознавание этих неосознанных шаблонов, работа с ними и их преодоление — фундамент для развития подлинной индивидуальности, которой больше не управляют неодолимые склонности, сформированные в прошлом: ограничивающие представления о себе, отвергнутые потребности, самонаказание, детские сценарии, дисфункциональные межличностные модели поведения, страх перед любовью и потерей любви. Это в первую очередь психологическая, а не духовная работа.

Полноценное проживание телесного опыта, работа со своими психологическими шаблонами, обретение своей истинной формы — это работа по «заземлению», действие принципа земли. Психотерапия в лучшем случае может помочь нам более полно воплотиться, обрести опору в самих себе. Такая работа также может рождать смирение. Она предполагает то, что Роберт Блай называет «ужасным спуском в травму». Глубинная травма, от которой мы все страдаем, — отъединённость от своего

существа. Это внутреннее разъединение первоначально возникло в детстве, когда мы стали напрягаться, испуганно реагируя на окружение, которое не в полной мере видело, не встречало и не принимало нас. Психотерапия, если её применяют в духовном контексте, может быть формой работы с душой, которая поможет нам найти в своих страданиях более глубокий смысл: наша конкретная боль и невроз показывают, в каком отношении мы закрылись и, следовательно, в каком отношении нам нужно раскрыться как личности. В этом смысле *душа* означает направленность вглубь себя, глубокое переживание индивидуального смысла, предназначения, самой жизни.

Различные психологические подходы по-разному осуществляют работу по заземлению. Многие системы сходятся во мнении, что реальные изменения проявляются в форме энергетических сдвигов в теле, а не только на уровне слов или интеллектуального понимания. Например, в *методе фокусировки*, разработанном Юджином Джендлином, необходимо перейти от думающего ума к живому опыту тела, настроиться на непосредственное телесное ощущение явления, с которым вы работаете, и позволить этому телесному ощущению обрести свой голос, раскрыться. Другие подходы, такие как гештальт-психология или биоэнергетика, также помогают телу раскрыться и начать реагировать по-новому.

Духовная практика также предполагает *заземление*, или движение к земле. В восточных традициях спуск на землю может предполагать связь с центром

тяжести в теле ниже пупка, который по-японски называется *хара*, а по-китайски — *нижний дантянь*. Практики наподобие айкидо или тайцзицюань обеспечивают такое заземление. Медитация сидя также оказывает заземляющее действие, как и сосредоточение на работе, точное внимание к деталям и внимательность к телу в традиции дзен («рубить дрова, носить воду»). Тем не менее, хотя практики заземления часто играют важную вспомогательную роль в контексте всего духовного пути, это не основное направление духовной работы.

Отпускание: принцип неба

Если работа над душой предполагает возвращение на землю, взаимодействие со структурой и оформлением, то суть духовной работы состоит в умении сдаваться и отпускать всякий интерес к форме. Скажем, вы провели огромную психологическую работу, разбираясь со своими основными неврозами, сценариями и эмоциональными хитросплетениями. И всё-таки, даже если вы стали, говоря на языке гуманистической психологии, «полноценно функционирующей» или «самоактуализирующейся» личностью, вы продолжаете держаться за себя разнообразными тонкими способами. Трудно просто позволить себе быть, не цепляясь за какую-то структуру, план действий, цель или деятельность. Мы начинаем нервничать, когда встречаемся с пустотой, когда в разговоре повисает пауза, когда мы не находим слов, когда оказываемся в приёмной, где на столе нет журналов.

Если позволить себе открыться этому пространству, например, в медитации сидя, мы начинаем замечать тонкую и всепроникающую привязанность к нашей основной фиксации: на «я», «мне» и «моё». Духовная работа позволяет осознать и отпустить эту привязанность к ограниченным представлениям о самих себе, чтобы мы могли постичь свою абсолютную природу, лежащую за пределами всякой формы, структуры или мысли. Если психотерапию сравнить с обрезкой и удобрением дерева, чтобы оно могло вырасти и плодоносить, то духовную практику можно уподобить более радикальному средству. Она работает с корнями — с глубинным цеплянием за ограниченное представление о «я», которое мешает нам расслабиться и глубже погрузиться в универсальную почву бытия.

Например, буддийская практика освобождает нас от пяти всеобщих склонностей, вызывающих страдание, которые называют корневыми *клешами*, или ядами: от цепляния, гнева, невежества, зависти и гордости. Пока мы сохраняем ограниченное понимание своей природы, клеши будут возникать снова и снова, сколько бы времени мы ни посвятили психотерапии.

В одной традиционной тибетской аналогии описаны три уровня духовной практики с точки зрения их взаимодействия с корневыми *клешами*, которые сравнивают с ядовитым растением. Первый уровень работы с этими ядовитыми склонностями состоит в замене их добродетельными склонностями. В этом случае мы выкорчёвываем растение. Этот подход имеет ограничение: оно состоит в том, что,

выкорчёвывая растение, мы можем потерять связь с землёй, которая питает его корни. Когда мы пытаемся избегать негативных чувств и эмоций, обращаясь к небесному запредельному началу, — возвышаемся над ними, пытаюсь очиститься от них через отрицание низших импульсов, — это может приводить к духовному избеганию и внутреннему расколу.

Второй уровень практики — когда растение не выкорчёвывают, а создают противоядия от ядов. В буддизме махаяны, например, противоядие от ядовитых проявлений *клеш* — обнаружение *шуньяты*, или пустоты, — измерения открытости бытия, которое растворяет склонность к привязанности. Однако так может сформироваться тонкое предпочтение пустоты форме, что также может вести к внутреннему расколу.

Третий путь, как гласит эта аналогия, состоит в том, чтобы выработать иммунитет к яду, осторожно пробуя листья этого растения. Это путь тантрического буддизма или ваджраяны, где яды превращаются в *амриту* — так называемый сок жизни, нектар нашей истинной природы. Конечно, такое превращение требует серьёзного обучения и подготовки; лишь тогда мы сможем по-настоящему переварить этот яд. В этом и состоит задача базовой медитационной подготовки. Когда мы учимся открываться этим ядам ума и осознаём, что все они — самосозданные фиксации, возникшие в силу нашей оторванности от собственной истинной природы, мы перестаём подпадать под их влияние. Этот третий способ высвобождает энергию жизни,

содержащуюся в ядах, — энергию, которая может помочь нам поддерживать связь с землёй, страстью и повседневностью. Когда мы перестаём произвольно отвергать свои невротические склонности, мы с большими состраданием и пониманием относимся к тому, как они влияют на других. А это позволяет нам взаимодействовать с людьми более искренне и искусно.

Пробуждение сердца: принцип человечности

Взаимодействие земли и неба, возникновение и растворение формы, даёт начало третьему принципу внутренней работы — пробуждению сердца, который в китайской мысли соответствует принципу человека (человечности). Пробуждение сердца предполагает, что мы освобождаемся от брони характера, чтобы впустить в себя реальность и другого. Открытое сердце — также источник мужества (слово *courage*, «смелость», происходит от французского слова *coeur*, «сердце»). Мужество предполагает честный взгляд на мир, которому мы позволяем касаться нашего сердца, вечно открываясь жизни, какой бы она ни была.

Психологическая работа может оказать нам большую поддержку в процессе раскрытия сердца, но для его пробуждения требуется более полное отпусканье, которое происходит в духовной реализации. Когда необъятный простор принципа неба отсутствует, мы можем впускать других, но после этого быть не в состоянии отпустить их или дать

им свободу. Чтобы отпустить, нужно также чувство юмора, которое возникает, когда мы освобождаемся из ловушки какой-то структуры. Когда мы смеёмся, мы отстраняемся от структуры. Без чувства пространства, юмора и умения отпустить сердце может стать слишком плаксивым, сентиментальным, тяжёлым или зависимым.

Пробуждение сердца также требует опоры на землю, потому что без связи с землёй невозможно сострадание. Если мы умеем только отпустить, но не умеем ни за что держаться, если мы думаем только о пространстве или духе, мы никогда не сможем всецело посвятить себя работе со своей ситуацией или другими живыми существами. Истинное сострадание возникает из нашей работы в мире форм, ограничений, личности, кармы. Если мы ориентируемся на один дух, мы можем нетерпеливо относиться к состоянию застоя в себе и других.

Работа со страданием

Полный путь внутреннего развития, который предполагает взаимодействие как с нашей личной психологией, так и с более глубокой духовной природой, должен содержать все эти три принципа — заземление, отпускание и пробуждение сердца, — которые противодействуют таким препятствиям, как духовное избегание, эгоцентрическая поглощённость собой и оцепенелая рассеянность. Сердцевину такого пути составляет практика сознания, например медитация, которая поможет нам наладить контакт со всеми тремя принципами. Помимо такой практики

в работе с бессознательными шаблонами и эмоциональными комплексами, которые не позволяют нам вести более искреннюю, земную, открытую и сердечную жизнь, огромную пользу приносит метод психологического исследования.

В своей психотерапевтической работе я замечаю, что должен постоянно поддерживать связь со всеми тремя аспектами — небом, землёй и сердцем. Сначала мне нужно понять реальные проблемы клиента и отдать им должное — они относятся к сфере формы, земли. Без этого между нами не возникнет связь. Но если я буду сосредоточиваться только на форме, то есть на проблемах, то потеряю ощущение открытости ума и сердца, открытости окружающего их пространства. Тогда психологическая работа становится слишком недалёковидной и серьёзной, из неё исчезает волшебство, творческая искра. Когда я стал принимать клиентов сразу после аспирантуры, я воспринимал человеческую природу слишком узко и слишком серьёзно относился к содержанию проблем клиентов. Позднее, когда с помощью медитации я приобщился к универсальному ощущению простора, открытого сознания, я заметил, что больше не перегораю и не увязаю в проблемах своих клиентов, а мой отклик имеет более глубокий источник.

Медитация помогла мне отличить непосредственный опыт от его умственных интерпретаций, и в этом состоял один из её величайших даров. В свою очередь, после этого я смог проявлять больше открытости к страданиям моих клиентов, не воспринимая тяжесть их проблем с такой серьёзностью.

Следование за подлинным переживанием другого не может обременять. Нас обременяют только умственные привязки — истории, убеждения и оценки своего опыта, — но не само живое переживание другого. В итоге я перестал уделять так много внимания содержанию проблем, поскольку стал больше слушать существо, которое борется с проблемами. Таким образом, принцип неба — предоставление пространства, отпускание привязанности к форме — также может играть важную роль в психологической работе, хотя и не играет здесь главную роль, как в духовной работе. В этом отношении направление процесса переживания — уважение чувств другого и непрерывное обращение к универсальному чувству открытости, лежащему в их основе, встреча с другим в его непосредственном, безыскусном присутствии — становится медитацией в действии.

Практика медитации помогает мне наслаждаться работой психотерапевта даже в общении с клиентами, которые глубоко страдают. Даже боль и невроз по-своему живописны и обладают своеобразной красотой. Я всегда нахожу здравый смысл в сердцевине всех психических конфликтов, и обычно мне удаётся с уважением относиться к чужой броне характера — она служит людям для защиты и представляет собой искусное творение, как иглы дикобраза или панцирь броненосца.

Поскольку человеческое развитие и трансформация происходят благодаря взаимодействию земли и неба, ограниченного и неограниченного, важнейшая практика, объединяющая психотерапию и медитацию, состоит в привнесении более обширного

сознания в наши застывшие кармические структуры. Нередко это сознание трудно обнаружить — оно либо погребено под нашими проблемами, эмоциями, реакциями, либо отделено, отщеплено, парит над ними. Поэтому нужно сначала учиться сознавать, а затем начать осознавать те места, где мы замечаем сжатие и застревание. Тогда мы сможем попробовать на вкус яды заблудившегося ума и превратить их в нектар.

Однажды мне приснился сон, в котором отобразилось взаимодействие земли и неба, составляющее основу человеческой жизни. Я был в огромном шатре с высоким сводом, где суетились разные люди; там отмечали какой-то праздник. Хотя я тоже суетился внутри шатра, при этом я сознавал волшебство его пространства, которое окружало нас и поддерживало наш праздник.

Такова и наша человеческая природа: наша жизнь проходит внутри земных структур и контекстов, которые пронизывают и окружают необъятные дали открытого простора. В моём сне такой шатёр требовался как укрытие от дождя, а также чтобы защитить жизнь внутри. Психотерапия и работа, направленная на заземление, сосредоточены на форме или структуре — мы как бы помогаем прочно установить шатёр или залатать в нём дыры. Но какие бы строения мы ни возводили, они всегда могут разрушиться, их всегда пронизывает пустота, измерение открытости бытия — как стены шатра, открытые всем ветрам. Если психологическая работа помогает нам обрести форму, духовная работа сосредоточена на том, что превосходит фор-

му, — на безграничном. В итоге, когда мы учимся открываться этому универсальному пространству, в котором пребывают любые наши структуры, свежий ветер перемен и обновления может свободно веять в нашей жизни.

2

Структура личности

Путь или патология?

Кем мы себя *считаем*? Этот основной вопрос — краеугольный камень как психического, так и духовного развития. Основной фактор, который определяет степень нашего психического благополучия и духовной реализации, — то, кем мы себя считаем и как отстаиваем эту идентичность.

Как ни странно, мы почти ничего не можем сказать о своей личностной структуре, ибо к тому времени, когда начинаем замечать её существование и шаблоны, обычно в подростковом возрасте, она уже вполне формируется. Как нам тогда нужно относиться к этой приобретённой форме? Следует ли считать свою обусловленную личность изъяном, который стоит на пути нашего духовного развития и тем самым в конечном счёте представляет собой

патологию? Или, быть может, как намекают некоторые эзотерические традиции, наша личность — не просто случайная ошибка; напротив, она может стать важным переходным этапом на пути духовного становления?

Если мы сможем обнаружить, что в наших самых жёстких и невротичных шаблонах поведения таятся универсальные качества бытия и разума, тогда нам не придётся избавляться от личности ради достижения некоего «высшего» духовного измерения за её пределами. Напротив, работа с напряжёнными, закрытыми сторонами нашей личностной структуры может дать нам всё, в чём мы нуждаемся на пути постижения себя. Как истинный рисунок древесины проявляется, когда дерево шлифуют, так и путь к пробуждению предполагает преобразование нашей личности — она становится прозрачным орудием, сквозь который могут просвечивать глубинные качества нашей сущности.

Агрессия в терапии

Одна моя клиентка, Тара, столкнулась в детстве с крайней нехваткой эмоционального контакта и заботы и поэтому занимала жёсткую, независимую позицию, как бы провозглашая: «Мне никто не нужен. Я могу сама позаботиться о себе». Такая идентичность когда-то помогла ей пережить нехватку любви в семье. Однако во взрослой жизни её преувеличенная независимость стала дисфункциональной; в какой-то момент такими становятся все шаблоны поведения. С помощью этого шаблона она

продолжала лишать себя любви, он стал основным препятствием к обретению любви и заботы, а также источником глубокого страдания.

Незадолго до своего тридцатилетия Тара присоединилась к одной духовной общине, чей подход состоял в разрушении эго её членов, которое в общине считалось препятствием на пути к духовной реализации. Эта община занималась коллективным духовным избеганием, пытаясь привить своим членам идеальную «духовную» идентичность, принижая их личные потребности и тревоги. Поэтому лидеры общины подошли к независимой позиции Тары агрессивно и беспощадно. Она мирилась с этим в силу убеждения, что её старые личностные шаблоны препятствуют продвижению на духовном пути. Тем не менее, отказавшись от своей жёсткости, она также перестала ощущать свою силу, волю и целеустремлённость. Когда община окончательно распалась, она не смогла функционировать в повседневной жизни, и ей пришлось восстанавливаться долгие годы.

Создавая жёсткую, независимую идентичность, чтобы выжить в семейных обстоятельствах, Тара опиралась на присущую ей от природы способность — силу. Другой человек, возможно, отреагировал бы на подобную ситуацию, впад в депрессию или замкнувшись в себе, однако ей удалось справиться с силами и справиться с большими лишениями. Хотя в результате такая идентичность стала ограничивать и стеснять Тару, в её основе лежала сила, которая была одним из её самых выдающихся качеств. Поэтому, когда она согласилась с нападкамии общи-

ны на свою личностную структуру, она потеряла и связь со своей силой и волей.

Многие духовные учителя и терапевты совершают подобную ошибку: они пытаются вызвать изменения в человеке, нападая на обусловленную личность. Иногда такая «терапевтическая агрессия» выглядит довольно вульгарно, как в случае с Тарой. А иногда она проявляется в более тонкой форме — вас убеждают отказаться от себя: основная мысль состоит в том, что вы будете лучше, если перестанете быть собой. Однако нападки на личность только лишают людей того исходного материала, который побуждает их вступать на путь к пробуждению.

Похоже, что пробуждение нуждается в личностной структуре, как огонь — в топливе, которым он будет питаться. В форме личностной структуры «застывает» наша истинная природа. Поэтому всегда, когда некий аспект этой структуры оттаивает, вспыхивает свет и высвобождается энергия. И каждый освобождённый квант энергии и света, в свою очередь, дарит тепло, которое растапливает застывшую структуру «я».

Нападки на личностную структуру только отделяют людей от универсального разума, который вплетён в неё. Такие нападки также пробуждают страх и сопротивление, которые препятствуют движению вперёд, нередко погружая людей в состояние беспомощности или зависимости. Принудительные попытки развенчания личности только усиливают внутренний разлад, конфликт и напряжение — отличительные черты эго. Если мы хотим, чтобы личность стала путём, а не патологией, в работе с собой

необходимо принимать себя, без агрессии или чувства вины. Это означает, что нужно создать условия, которые будут способствовать раскрытию структуры личности изнутри, которое выявит существенные качества нашего бытия, скрывающиеся в ней. Тибетский мастер медитации Чогьям Трунгпа однажды заметил: «Когда ты чистишь чайник, чайник пробуждает тебя». Так и здесь можно сказать: когда мы работаем со своей личностной структурой, она пробуждает нас.

Чтобы увидеть в своей личностной структуре путь, Таре пришлось исследовать свою преувеличенную независимость, попытаться понять её и соприкоснуться с ней более непосредственно, не пытаясь менять это качество или преждевременно превосходить его. Когда в ходе терапии она стала это делать, то постепенно осознала, что через жёсткость она пыталась проявлять заботу о себе. Под жёсткостью скрывалось глубокое чувство уязвимости, а также неуверенность в том, что она достойна заботы. Это открытие показало ей, куда нужно двигаться: ей нужно было научиться понимать себя и заботиться о себе в моменты уязвимости, а также проявлять к себе больше любви. Такая открытость по отношению к себе сформировала базовую внутреннюю поддержку, которая помогла ей вернуть себе силу, а также признать свою более мягкую сторону — как в себе, так и в других людях.

Формирование идентичности

Все люди, рождаясь, получают доступ к некоторым изначальным качествам бытия, которые предшествуют нашей личностной структуре и вплетаются в её ткань. В разных традициях их описывают по-разному. Системы йоги и алхимии иногда описывают эти качества как стихии: земля, огонь, вода и воздух. В суфизме говорится о таких способностях, как воля, покой, знание, сострадание, радость и сила, связанные с разными телесными центрами и цветами — белым, чёрным, зелёным, жёлтым, красным. В буддизме махаяны говорится об определённых сущностных человеческих качествах, или «совершенствах», которые в виде зародышей присутствуют в нашей природе, но которые можно и возвращать: это щедрость, терпение, усилие, внимательное присутствие, сострадание, различающее интуитивное видение, дисциплинированность, сила и мудрость. В тибетском буддизме говорится о пяти основных энергиях мудрости — невозмутимости, зеркалоподобной ясности, способности эффективно действовать, открытости и распознавании, — которые также связаны с различными цветами и элементами. Это неэгоические качества человека, которые никому не принадлежат, но которые, естественно, у разных людей проявляются с разной силой и в разных сочетаниях.

Чтобы понять, как наша личность опирается на эти качества или способности нашего бытия, нужно рассмотреть, в какой ситуации оказывается маленький ребёнок, который в своей совершенной уязвимости довольно слабо связан с существованием.

С момента своего рождения каждый из нас сталкивается с вопросом существования и несуществования. Нехватка любви или заботы — это мощная угроза несуществования, ибо она подвергает риску физическое или психическое выживание и целостность ребёнка.

Независимо от истории своего детства все мы неизбежно сталкиваемся с тем, что в буддизме описывается как три признака существования: неприятная реальность боли, непостоянство и отсутствие устойчивого, определённого ощущения собственного «я». Мы отличаемся от прочих животных, поскольку нельзя однозначно предписывать, как быть человеком, и мы получаем мало ясных указаний, как познавать себя или быть собой. Иначе говоря, в нашей жизни неизбежно возникает страх перед возможным несуществованием. Этот страх перед небытием порождает нескончаемый *проект идентичности* — попытку сделать из себя нечто устойчивое, основательное и реальное.

Кроме того, в детстве большинство людей сталкиваются с реальными или мнимыми угрозами своему благополучию, безопасности и выживанию. Поскольку дети не способны к рефлексии — объективному видению и познанию себя, осознанию своего опыта, требуются взрослые, которые будут наблюдать их опыт и проводить рефлексию за них. Но когда дети не ощущают, что их видят, признают, любят и принимают в семье или обществе, они как бы смотрятся в зеркало и никого там не видят. У них возникает чувство нехватки и ужаса: «Может быть, на самом деле *меня нет*».

В ответ на эту угрозу несуществования дети пытаются защититься и самоутвердиться, создавая некую форму стабильного существования «я». Они формируют структуру идентичности, основанную на образах себя и историях, которые определяют их существо. «Кто я? Я — это я». Эта идентичность представляет собой совокупность представлений о «я», которые первично формируются в ходе нашего взаимодействия с другими. Независимо от того, насколько наша история позитивна или негативна — «я особенный», «я выше того, чтобы нуждаться в любви», «я плохой» или даже «я никто», — мы держимся за такое самоопределение всеми силами. Мы будем цепляться за негативное самоопределение, даже если оно душит нас, потому что оно позволяет ощущать, что мы есть: «Я нечто, а не ничто».

Дети проявляют огромную изобретательность, превращая угрозы своему существованию в устойчивую идентичность, которая облегчает тревогу, обеспечивая надёжное чувство существования. Здоровое побуждение, стоящее за нашим проектом самоопределения, — стремление преодолеть страх неполноценности, познать себя, научиться ценить себя и ощущать свою реальность. Например, одному моему клиенту, Дэну, удалось справиться с сильным дефицитом внимания в детстве, сформировав идентичность из самого этого дефицита: он больше всего чувствовал себя собой, когда ощущал себя пустым, голодным, обделённым. Его проект идентичности состоял в поддержании этого состояния внутренней обделённости. Изначально это была блестящая стратегия, которая позволила ему сохранить душевное

здоровье в ситуации, которая грозила его уничтожить.

Однако во взрослом возрасте привязанность Дэна к лишениям мешала ему получать поддержку от жизни и других людей. Он неуютно чувствовал себя рядом с женщинами, которые активно проявляли любовь, ибо такое поведение было угрожающим — он мог потерять себя. И ему было неприятно быть обеспеченным, потому что это угрожало чувству дефицита, составлявшему сердцевину его идентичности. Его личностный стиль стал ловушкой, ригидным подходом к существованию в мире, который отрезал его от полноты его истинной природы и полноценных отношений с сущим. Аналогичным образом любая личная идентичность сначала кажется блестящей стратегией выживания, сформированной на основе врождённых ресурсов человека. Но рано или поздно она обращается в навязчивый проект идентичности, который становится источником внутреннего конфликта и препятствием для дальнейшего роста.

Несмотря на то что идентичность Дэна перестала приносить ему пользу и теперь только мешала, ему стоило оценить её изначальный смысл. Создав чувство существования из чувства несуществования, он буквально смог сотворить нечто из ничего. *Он был кем-то, потому что был никем!* В этой блестящей стратегии проявилась большая изобретательность и творческий подход — способности, которые он также проявлял в своём искусстве. Его рисунки выглядели довольно лаконично: они со-

стояли из нескольких простых линий, витающих на фоне открытого, пустого пространства. На его работы повлиял дзен с его эстетикой пустоты. Его тесное взаимодействие с пустотой было его подлинной силой, позволявшей ему обходиться самым малым. Однако в нём были и невротические черты. Он ошибочно отождествлял пустоту в дзен со своим чувством внутреннего дефицита и с помощью буддийской логики оправдывал и поддерживал своё чувство обделённости.

Совозникновение

В тибетском буддизме, в линии махамудры, пробуждённый и невежественный ум считаются двумя сторонами одного и того же ума. Такая точка зрения позволяет говорить, что невроз и психическое здоровье, рабство и свобода, существование и несуществование, патология и путь *совозникают*, проявляясь совместно, как две неразделимые стороны одной цельной ткани. В этой традиции совозникновение иллюстрируется при помощи образа шелкопряда, который окутывает себя своими же шёлковыми нитями. Шёлк символизирует прекрасные, изобильные возможности нашего существа. Мы используем эти ресурсы для создания личностной структуры, которая сначала защищает нас от превратностей жизни, а затем заточает в тюрьму.

Несколько случаев из практики проиллюстрируют, что в патологических стратегиях и симптомах скрывается высший разум:

- Один мужчина сформировал идентичность душевного калеки, который следовал такому сценарию: «Я не могу, я не способен», чтобы отразить нападки матери, которая не позволяла ему проявлять самостоятельность. В ходе психотерапии, стоило ему приблизиться к важному материалу, как его сознание «затуманивалось» и он говорил: «Я не могу этого сделать... Это выше моих сил». Такой туман возникал только тогда, когда он почти соприкасался с материалом, который позволил бы ему выйти за границы своей идентичности «калеки». Когда он наконец признал, что эта стратегия была продуманным ходом, который защищал его от нападков матери, а не свидетельством его реальной некомпетентности, туман рассеялся, и он смог начать более непосредственно работать со старой идентичностью. Он устроил блестящий маскарад, которым дурачил и себя, и всех остальных.
- Одна женщина разработала стратегию угождения другим и испытывала сильнейшую тревогу, когда ей не удавалось этого делать. Однако в этой стратегии присутствовало и реальное желание помогать другим, которое сначала проявилось как стремление просвещать несчастных членов своей семьи. Она действительно была источником света. Проблема состояла в отождествлении с ролью «просветителя» и идее, что, если она не будет нести свет в мир, ей грозит уничтожение.

- Одной женщине, у которой сформировалась привычка постоянно лгать, было трудно поверить в себя, потому что она чувствовала себя обманщицей. Она начала лгать ещё в детстве, чтобы выглядеть хорошо и тем самым защититься от критических нападок родителей. Поскольку она знала, что внутри она хорошая, и не понимала, почему родители этого не видят, с помощью лжи она заставляла их увидеть свою «хорошесть».
- Один мужчина страдал от депрессии, потому что ему казалось, будто в его жизни всё безнадежно. Однако, исследовав свою депрессию, он обнаружил колодец печали, который возник из-за того, что его воспитывали в разобщённой, неблагополучной семье. В детстве печаль помогала ему чувствовать себя более живым, реальным, чем близкие, и таким образом он сумел отделиться от них и найти себя. Проблема состояла в том, что он стал сильно отождествляться со своей печалью, полагая, что в ней и состоит его сущность. И это было причиной его депрессии. Осознав, что его печаль была всего лишь воротами, ведущими к душевности, глубине и чувствительности к жизни, он стал понимать, что может обладать этими качествами, но ему не обязательно быть изгоем, который обречён всю жизнь испытывать отчуждение.

Наши внутренние ресурсы так тесно переплетаются с защитными стратегиями, что мы не понимаем,

как отделить зёрна от плевел, — и это сбивает с толку. Однако тантрическое учение о совозникновении показывает, как это сделать. Если в каждом защитном шаблоне поведения содержатся скрытые здравый смысл и ресурс, это означает, что нам не нужно отвергать личность, сформированную в целях защиты. Напротив, нам нужно раскрыть её, чтобы обнаружить таящиеся в ней разумность и ресурсы и обратиться к ним.

Кризис идентичности и экзистенциальный выбор

Рано или поздно личностная стратегия, которую мы усвоили в детстве, чтобы выжить в условиях своей семьи, начинает препятствовать дальнейшему развитию. И это неизбежно приводит к кризису идентичности, который заставляет нас более сознательно посмотреть на свою прошлую жизнь. В этом смысле с кризиса идентичности часто начинается путь развития разума, здравомыслия и других мощных внутренних ресурсов, которые были заперты внутри нашей обусловленной личности.

То, как нам удаётся пройти такие кризисы идентичности, определяет направление нашей жизни. Мы можем признавать, что наша прежняя личностная структура не позволяет универсальной жизни проявиться в нас; но как отпустить то, что давало нам надёжное чувство существования? «Кто я, если не эта знакомая идентичность? Как я смогу жить, сохранить чувство безопасности или выжить без неё?» Поскольку наша идентичность изначально форми-

руется в качестве защиты от несуществования, перспектива отказа от неё ставит нас перед лицом первобытных страхов смерти и неизвестности. В любом процессе развития (психологического или духовного) мы всегда приходим в точку этого экзистенциального выбора, где нужно решить, действительно ли мы хотим двигаться дальше — в неизвестность. «Если я откажусь от своего прошлого, привычного поведения, кем я буду, что со мной станет?»

На этом этапе существует три основных варианта. Первые два, как правило, усугубляют патологию, в то время как третий открывает перед нами новый путь.

Мы можем решить не «раскачивать лодку», не рисковать идти дальше, в неизвестность, даже если наша прежняя модель идентичности перестала себя оправдывать. Например, в процессе терапии клиенты часто начинают рационализировать свой невротический шаблон поведения: «Что ж, вообще-то всё не так плохо. Мой образ жизни, возможно, не совсем идеален, но, по крайней мере, я знаю, чего ожидать». Тем не менее, когда человек решает отвернуться от свободы, проблеск которой он заметил вдали, он ещё плотнее погружается в свой кокон. Его идентичность становится более патологической, потому что теперь он сознательно использует её, чтобы закрыться от более обширных возможностей своего бытия.

Мы можем также решить атаковать или наказывать себя за свою личностную структуру или отчаянно стремиться соответствовать возвышенному идеалу, к которому стремимся. Однако попытка избежать

неизвестности, заменяя старую идентичность новой, более «духовной», не может стать подлинным путём.

Третья возможность — открыться своему опыту, принять себя и работать над собой, какими бы мы ни были, в отличие от агрессивных попыток себя переделать. Для этого необходимо научиться присутствовать в состоянии боли, страха и всём спектре опыта, который переживает человек. В таком присутствии мы начинаем приобщаться к силе своего бытия, которая воздействует на личностные ограничения, под которыми оно скрывается.

Работа с настоящим собой

Как превратить страхи и фиксации своей личностной структуры в ступени на пути пробуждения? Прежде чем мы сможем что-то реально изменить, нужно увидеть, ощутить и понять *то, что есть*, а не нашу привычную версию реальности. Это не легко сделать. Нас ослепляют надежды и страхи, привычные способы чувствования и восприятия, излюбленные убеждения и мнения. Поэтому если мы хотим превратить личность в путь, первый шаг — пообещать себе, что будем воспринимать себя такими, какие мы есть, невзирая на страх перед возможными открытиями.

Практика сознания, например медитация или внутреннее созерцательное исследование, помогает нам учиться наблюдать за своими действиями, не оценивая их как «хорошие» или «плохие». Сидя в тишине наедине с собой, мы видим, что постоян-

но пытаемся сохранить свою идентичность, а наши мысли становятся своеобразным клеем, который скрепляет её структуру. Когда мы наблюдаем за навязчивым цеплянием ума, которое само себя поддерживает, не осуждая и не обвиняя его, наше устойчивое внимание может действовать как мягкий растворитель, ослабляющий клей личностной структуры. По мере того как эта структура теряет прочность, начинают проявляться более универсальные качества нашего бытия, которые она скрывала.

Конечно, нам часто не нравится то, что мы обнаруживаем, когда видим себя такими, какие мы есть. Мы сталкиваемся с болезненной кармой — запутанным сплетением действий и реакций, накопленной обусловленности, привычек, бессознательного и страха. Один духовный искатель любил пошутить: «На пути самопознания узнаёшь только плохое», по крайней мере вначале.

На этом этапе недостаточно просто признать реальность; нужно наладить с реальностью более глубокие отношения. А именно — открыться своей ситуации всем сердцем, почувствовать её, встретиться с ней лицом к лицу и позволить ей затронуть нас. Это не означает, что нам должна нравиться эта реальность. Если мы ненавидим отдельные части своей личности, можно признать ненависть к себе и работать с ней как с аспектом реальности. Можно научиться смотреть в лицо любым возникающим состояниям и глубже их исследовать.

Когда мы начинаем осознавать боль, возникающую из-за ограниченности нашими шаблонами, часто это вызывает глубинную печаль — я называю её

«очищающей печалью». Это печаль души. Здесь мы без обиняков признаём, какую цену платим за ограниченность своими узкими шаблонами и отвержение своей абсолютной природы. Если вы ощутите эту печаль, прислушаетесь к ней, то вы обнаружите глубокую тоску и желание пробудиться, быть правдивым, подлинным и сделать всё необходимое для того, чтобы впустить в себя полноту жизни. Такому движению содействует дружелюбное отношение к своему опыту — когда мы даём место реальности, а также любым чувствам, которые она вызывает. В таком случае у нас может возникнуть стремление к изменениям — как естественное проявление заботы о себе — *священная тоска*, а не крестовый поход против своих ошибок.

Преображение невроза

Когда начинает активно проявляться универсальный разум нашей природы, некоторые второстепенные стороны нашей личности начинают отпадать сами собой. Однако более глубоко укоренившиеся черты ещё несут слишком большой заряд психической энергии, чтобы мы так просто их отбросили. Здесь нужно не идти против них крестовым походом, а совершить более плавное преобразование, которое происходит благодаря более глубокому пониманию природы конкретного препятствия. Падмасамбхава, который принёс буддизм в Тибет, показывает, как необходимо действовать. Он не стал объявлять войну старым демонам шаманистской добуддийской культуры, он превратил их в защитников Дхармы.

Подобным образом, когда мы признаём, что наши демоны несут в себе более глубокую мудрость, мы можем направить их препятствующее влияние в более благотворное для жизни русло.

Например, одному моему клиенту было трудно преодолеть старую идентичность, основанную на духе противоречия, которая больше не приносила ему пользы. Сценарий этой глубинной позиции гласил: «Я не хочу, и вы меня не заставите». В детстве эта позиция была очень ценной — она помогала ему выжить, защищая его от контролирующей и навязчивой матери. В его первичном «нет» содержались сила и разумность: так он пытался сохранить свою целостность, не позволяя властной матери себя поглотить. К сожалению, оно также порождало сильнейшую тревогу и внутреннее напряжение, серьёзно затрудняя его общение с другими людьми.

На протяжении большей части взрослой жизни он безуспешно пытался избавиться от своей негативности и «мыслить позитивно». Трудность состояла в том, что он полноценно ощущал свою силу и был собой, когда утверждал своё «нет», поэтому, отказываясь от «нет», он также терял свою жизненную энергию и силу. Он представлял своего внутреннего отрицателя в виде монстра в животе (в этой области у него возникало больше всего напряжения), который должен был закручивать клапаны его «внутреннего водопровода», чтобы Другой не смог его затопить — эмоциональной подпиткой, любовью или эмоциональными стимулами из внешнего мира.

В семье он не нашёл образца истинной силы или влияния. При помощи напряжения в животе он

по-своему пытался развить способность, которую в Японии называют *хара* — сила устойчивости в животе, которой недоставало в его семье. Когда он стал понимать основной смысл этого внутреннего напряжения — он состоял в самозащите, сохранении своей целостности и развитии силы, образцов которой он не видел, — он перестал нуждаться в том, чтобы выгонять этого «монстра».

Осознанно настроившись на основной смысл своего «нет», он встретил в нём друга, чью энергию можно перенаправить в более благоприятное для жизни русло. Например, он обнаружил, что может не просто говорить миру «нет», перекрывая свои энергетические каналы, а использовать мощную энергию отрицания для открытого противостояния сложным ситуациям, не позволяя им себя подавлять. Таким образом, соединившись с подлинной, жизнеутверждающей энергией своего «нет», он также получил доступ и к подлинному, жизнеутверждающему «да».

Этот пример показывает, что даже в тех наших внутренних проявлениях, которые кажутся ужасными или неизменяемыми, содержится более глубокое намерение, которое нужно раскрыть и перенаправить в жизнеутверждающее русло. В каждой ране всегда можно найти особое благословение. Если мы виним себя за особенности своей личности, мы не сможем увидеть скрывающийся в них дар и тем самым ещё больше себя обедним. Любое затруднение, даже самый тяжёлый невроз, может стать важным этапом на нашем пути. Любая наша проблема, вопрос или непонимание, любая невыносимая труд-

ность в нашей жизни — если мы идём им навстречу, видим, чувствуем их, взаимодействуем с ними, используем их, — *становятся нашим путём*.

Жизненные вызовы легко могут ввести нас в отчаяние, и мы спросим: «Почему так трудно быть человеком, почему мне нужно всё это переживать, почему я так невежествен(-на)?». В своём отчаянии мы не можем увидеть человеческую эволюцию *как путь*. Просветление — не идеальная цель, совершенное состояние ума или возвышенная духовная сфера, а путь, который происходит на этой земле. Это процесс пробуждения к своей природе и установления глубокой связи с ней.

Поскольку мы приходим в жизнь совершенно незащитными, нам приходится создавать оболочку личности в целях самозащиты; поскольку наше сознание совершенно открыто, а детьми мы ещё не в состоянии понимать или обрабатывать свой опыт, сначала нам приходится становиться устойчивой, ограниченной сущностью, чтобы чувствовать реальность своего существования. Все наши личностные защиты совершенно объяснимы, и каждая из них по-своему адекватна. Они также указывают нам путь. Когда мы чувствуем тяжесть и ограничения обусловленной личности, то вдохновляемся на поиски своей абсолютной природы. Проблема состоит не в нашей личности, а в нашем нежелании выходить за её пределы — которое тормозит наше развитие.

В тантрическом буддизме процесс пробуждения описывают с помощью метафоры змеи, которая распрямляется в воздухе. В сплетениях нашего невроза

таится неосвоенная, необузданная энергия. Чтобы размотать эти кольца, покинув ловушку, не нужно убивать эту змею или даже сублимировать её энергию, переводя её в социально приемлемые формы. Напротив, если мы просто позволим ей делать то, к чему она естественно стремится, — распрямиться — нам удастся приобрести её силу и живость. Свернувшейся змее ума дают возможность распрямиться внимательность и чуткое сострадание. Сострадание не стремится подавить её необузданность, а, скорее, продвигает нас вперёд при помощи самой энергии наших неврозов. И этот путь — на котором мы высвобождаем качества нашего существа, узнаём их, восхищаемся ими, а также применяем их для помощи себе и другим, — не имеет конца.



З

Сила эго и отсутствие эго

Чувство эго, которое мы сейчас осознаём... лишь слабый след гораздо более глобального чувства — чувства, которое охватывало всю Вселенную и выражало неразрывную связь эго с внешним миром.

Зигмунд Фрейд

Два диаметрально противоположных понятия — силы эго и отсутствия эго — олицетворяют фундаментальное различие между психологией Запада и Востока. Западная психотерапия подчёркивает потребность в сильном эго, которое определяется как контроль над импульсами, самоуважение и развитые навыки социальных взаимодействий. Восточные созерцательные психологии,

напротив, считают эго — отдельное, ограниченное, защитное «я», которое как бы управляет психикой, — в конечном счёте нереальным и ненужным. Восточная психология выглядывает за границы представления о сильном эго и видит абсолютное качество бытия, лишённого эго или свободного от пут ограниченного самоощущения. Если духовные искатели, имеющие лишь поверхностное представление о западной психологии, часто неверно понимают терапевтическую цель «укрепления эго», то большинство западных психологов считают представление об отсутствии эго путём к психозу.

Можно ли сказать, что эти два понятия — силы эго и отсутствия эго — необратимо противопоставлены друг другу? Или же можно устранить поверхностные различия между восточной и западной психологией и сформировать общую почву понимания? Это крайне важно обсудить, поскольку эта тема поднимает существенные вопросы, связанные с направлением и целью человеческой жизни. Что же такое эго и по какой причине оно становится проблемой? Может ли человек европейской культуры жить в современном обществе, не поддаваясь влиянию эго? И что это означает?

Природа и роль эго

Если нас интересуют чёткие или последовательные определения терминов «эго» и «я», то западная психология представляет собой смесь неточных представлений и противоречивых идей, где теоретические построения перемешаны с понятиями, опирающимися на опыт, из-за чего возникает путаница. Даже

психоаналитики, которые разделяют сходные теоретические ориентации, используют термины «эго» и «я» самыми различными способами. Путаницу усугубляет то, что понятие *эго* часто используют для перевода терминов восточной психологии, которые отличаются по смыслу и коннотациям от психоаналитического эго.

Психоаналитики часто говорят о двух сферах действия эго: функциональная — его способность организовывать внутреннюю деятельность психики и внешнюю деятельность в обществе и управлять ими — и саморепрезентативная — его способность синтезировать последовательную я-концепцию из различных образов себя. Эго, понимаемое как организующая или синтезирующая деятельность, не присутствует в непосредственном переживании. Это чисто теоретическое построение, играющее полезную объяснительную роль.

Тем не менее мы некоторым образом можем переживать эго как констелляцию энергий в уме тела. Мистики и провидцы, например, часто могут воспринимать деятельность эго напрямую — как ядро напряжения или сжатия в теле — плотное, тугое и непрозрачное. В повседневной жизни мы также сталкиваемся с частью себя, которая ориентирована на жизнь в обществе. И у нас есть постоянное ощущение «я есть».

Однако если мы присмотримся внимательнее, то заметим, что привычное «я» состоит в основном из мыслей или образов. Чаще всего, когда мы говорим о «я», то имеем в виду то, что великий индийский мудрец Рамана Махарши называл *я-мыслью*. Наш опыт самих себя не является новым, непосредствен-

ным и прямым; он проходит через фильтр концепций или образов себя.

В буддийской психологии фиксация на этой я-мысли как на центре, вокруг которого вращается жизнь человека, считается источником множества проблем. Когда сотканное из понятий «я», основанное на отождествлениях и обусловленных убеждениях, становится управляющим центром психики — тем, кто знает, наблюдает, контролирует, исполняет, — мы отрываемся от более подлинного знания и действия, которые возникают из нашей истинной природы. Опыт медитации открывает нам обширный простор бытия и сознавания, в котором нет эго, то есть он не принадлежит и не подчиняется этому ограниченному, контролирующему чувству «я». Суть учения Будды состоит в том, что с помощью медитации мы можем открыть драгоценность своей подлинной природы, стерев привычные представления о себе, которые скрывают её, словно слой пыли.

Функциональное, управленческое эго

Психология пробуждения, признающая более широкое царство сознавания за пределами эго, может принять функциональное эго в качестве переходной психической структуры, которая служит полезной цели в развитии человека. Это временный опекун, управленец, созданный умом для того, чтобы ориентироваться в мире. Изначально, в первые годы жизни, когда ребёнок ещё не способен полноценно распознавать или опираться на силу своего более обширного существа, эго позволяет ему

выживать, функционировать и развиваться. Таким образом, это — контролирующая структура, которую мы развиваем в целях выживания и защиты. «Я» считает, что контролирует ситуацию, и это убеждение обеспечивает необходимое чувство устойчивости и безопасности развивающемуся ребёнку.

Поэтому это играет благоприятную роль в развитии, как менеджер или торговый агент, который изучает правила своей среды и осваивается в ней. Трагедия это, однако, связана с тем, что мы начинаем считать, будто этот менеджер — этот фасад «я», который взаимодействует с миром, — и есть мы сами. Так менеджер мог бы выдать себя за владельца бизнеса. Такое притворство лишает нас понимания своей истинной сущности.

Это довольно болезненная ситуация. Это как имитация нашей истинной природы — не что иное, как *попытка быть*. Если нам недостаёт истинной силы, чтобы справляться с трудными обстоятельствами, мы *пытаемся* быть сильными, напрягаясь и сжимаясь. Не обладая истинной уверенностью, мы пытаемся обогнать других или быть лучше всех — принуждая и подталкивая себя. Не имея непосредственного знания о своей ценности, мы пытаемся нравиться другим — предавая себя, пытаясь спасти родителей или угождать людям. В детстве такое поведение может быть полезным способом адаптации, поскольку становится заменой реальных внутренних ресурсов, с которыми мы ещё плохо соприкасаемся.

В буддизме считается, что неведение — корень страдания. Однако согласно учению индийского мудреца Шри Ауробиндо неведение — всего лишь не-

полное знание. В этом смысле эго является формой неполного знания — это попытка познать себя как реальную и способную личность, лишённую неполноценности. Это знание неполно, поскольку затрагивает только поверхностный слой нашей природы, внешний фасад, и не укоренено в истинной реальности нашего существа. Это мучительная ситуация, ибо эго, управляющее «я», всеми силами старается поступать правильно, но всегда терпит поражение.

Поэтому критиковать эго — всё равно что осуждать ребёнка за то, что он ещё не повзрослел. Наша личностная структура — просто один из этапов на пути. Вместо того чтобы поносить эго, полезнее оценить, какие старания оно прилагает, и с состраданием отнестись к его неизбежной неудаче.

В самом деле, если определять «силу эго» как способность эффективно действовать в мире, не истощаясь от внутреннего конфликта, ни один восточный учитель не станет с этим спорить. Буддийское представление об отсутствии эго не призвано отрицать силу эго в этом смысле. Если говорить о практической жизни, большинство духовных учителей согласятся, что устойчивое чувство уверенности — важная опора духовной практики, цель которой состоит в полном избавлении от фиксации на «я».

Тем не менее на определённом этапе взрослого развития мы можем начать осознавать тщетность усилий, которые прилагает эго. Нам открывается болезненная истина: этот волшебник страны Оз, который делает вид, будто управляет ситуацией из-за кулис, на самом деле неспособен исполнить свои обещания — дать нам ту искусность и то удовлетворение, которых он

якобы способен достичь. Как говорил Гурджиев, «я» не может ничего *делать*. Как пищеварение и циркуляция крови происходят без нашего участия, так и искренние действия, решения, идеи и чувства на самом деле исходят от универсальных благодати и разумности, которые превосходят сферу понимания эго. На определённом этапе развития приходит время отпустить выдуманную контролирующую структуру, которая когда-то была для нас хорошим подспорьем.

Итак, из более широкой духовной перспективы этот центр «эго-я», вокруг которого вращается жизнь большинства людей, — в лучшем случае ранний этап развития, а не предельный, незаменимый организующий принцип сознания. Когда эго превращают в необходимую, неизменную структуру психики — как поступает западная психология, — это только закрепляет за ним центральное положение в нашей жизни и затрудняет выход за его пределы. Если это незначительное управляющее «я» руководит нашей жизнью, то не потому, что оно незаменимо, а потому, что мы не обнаружили более универсального принципа, который мог бы нас направлять. Эго — претендент на трон; оно занимает место настоящего правителя, нашей истинной природы, нашего универсального существа.

Как только мы перестанем считать, что эго — постоянная структура, необходимая для сбалансированной работы психики или эффективных действий в обществе, мы сможем понять, что такие способности, как умение сохранять равновесие, гармонию, объединять, сила и искусное действие, присущи нашей абсолютной природе. Когда мы откроем эти универсальные способности бытия, они могут взять на себя те функ-

ции, которыми раньше заведовало управляющее «эго-я». Тогда мы сможем действовать в мире так, что это не будет отделять нас от нашего существа.

Эго как представление о себе

Вторая сфера действия эго — которая обеспечивает непрерывность знакомого, привычного чувства «я», убеждение в том, что «я постоянно являюсь собой», — поднимает более тонкий и трудный вопрос: если эго в конечном счёте нереально, почему же я продолжаю чувствовать, что остаюсь *собой*? Буддийская психология объясняет относительное постоянство самоощущения при помощи кармы, передачи умственных склонностей от одного момента ума к другому. В каждом моменте ума, где происходит познание, прошлый момент познания сохраняется и переходит в следующий момент. Отец американской психологии Уильям Джеймс воспроизводит эту идею о карме, когда анализирует, как мысли вытекают одна из другой и поддерживают цепочку мнимой принадлежности «я»:

Любой толчок познающего сознания, любая мысль умирает и сменяется другой... Любая новая мысль, познавая предыдущие мысли и тем самым включая их в себя, — последнее вместилище... всего, что они содержат и чем обладают. Таким образом, каждая мысль рождается собственником и умирает как собственность, передавая то, что она постигла как своё «я», своему следующему владельцу... словно бревно, которое несут сначала Уильям и Генри,

потом Уильям, Генри и Джон, потом Джон и Питер и т. д. Все реальные единицы опыта накладываются друг на друга. Любая мысль умирает, и её сменяет другая, которая говорит: «Ты принадлежишь мне и входишь со мной в одно „я“». [1]*

Таким образом, моё представление о себе сейчас всегда определяется тем, кем я считал себя мгновением раньше. Описание этой иллюзорной непрерывности эго Раманой Махарши поразительно напоминает описание Джеймса:

Это призрачное эго... появляется на свет, хватаясь за форму; хватаясь за форму, оно сохраняется; оставляя одну форму, оно хватается за другую... Эго подобно гусенице, которая ослабляет хватку лишь тогда, когда снова найдёт, за что ухватиться. [2]

В этом отношении процесс мышления постоянно воссоздаёт ощущение непрерывного, согласованного «я». И действительно, наше мышление в основном вращается вокруг центральной я-мысли и подтверждает её.

Западная и восточная психологии соглашаются в одном важном вопросе — вопросе о природе эго-идентичности: и та и другая рассматривают эго-идентичность как конструкцию, образованную за счёт действия причинно-следственных связей. Согласно западной психологии развития, новорож-

* Цифрами в квадратных скобках обозначены ссылки на источники, перечисленные в конце книги на с. 516–520.

дённые младенцы не имеют чувства «я» и развивают его лишь постепенно через взаимодействие с родителями. Дети конструируют своё чувство «я» через интернализацию черт своих родителей и того, как те относятся к ним, а также через отождествление с ними. Такая эго-идентичность формируется из *представлений о себе* — образов себя, которые, в свою очередь, включаются в более крупные, возникающие через взаимодействие импринты «я/другой», которые называют *объектными отношениями*.

Хотя в восточной психологии не рассматривается детское развитие, она тоже воспринимает эгоическую идентичность как построение ума, сформированное посредством причин и следствий, или кармы. Таким образом, и восточная, и западная психология согласятся с определением эго как *искусственно созданного, или сконструированного, «я»*. Обе стороны согласятся с утверждением Эрнеста Беккера о том, что защитное эго ребёнка позволяет «ему чувствовать, что он *контролирует* свою жизнь и смерть... что он обладает неповторимой, своеобразной идентичностью, что он является *кем-то*» [3]. Основное различие состоит в том, что восточная мысль считает этого *кого-то* в конечном счёте нереальной и ненужной сущностью, а вот западные психологи склонны наделять эго статусом постоянного, считая его реальным, устойчивым и незаменимым.

Однако разве может сконструированное чувство «я», построенное из я-концепций, обладать реальностью или какой-либо подлинной, постоянной, силой? Этим вопросом западная психология никогда не задавалась. Психолог Дж. Ф. Мастерсон демонстрирует эту

путаницу, определяя *реальное «я»* как «все наши образы себя, а также наше умение соотносить их друг с другом и признавать, что они составляют единую, неповторимую личность». Буддист мог бы сказать Мастерсону: «Как может *реальное „я“* состоять из образов? Что реального в наборе представлений о себе, ведь это лишь понятия ума? Похоже на карточный домик» [4]. Именно потому, что эгоическое «я» — выдумка ума, в созерцательной психологии считается, что оно не обладает никакой собственной реальностью.

Если за пределами эго существует истинное «я», оно должно быть такой реальностью, которую можно непосредственно познать и узнать, не прибегая к образам, — оно должно быть как бы «я за пределами я». Рамана Махарши называл его «чистым „я“... чистым бытием... свободным от иллюзий мысли» [5]. Ограничение западной психологии состоит в том, что она не в состоянии заглянуть за границы обычного эго, или «я», и увидеть это абсолютное измерение бытия.

Хотя К.Г. Юнг говорил о трансцендентной Самости, стоящей за эго, юнгианскую Самость невозможно постичь непосредственно, её можно лишь раскрывать при помощи образов — в данном случае архетипических. И хотя Юнг признавал, что в психике существует духовный принцип, он, как и большинство западных психологов, не мог допустить неэгоического сознания как ступени развития, выходящей за пределы эго. Он мог увидеть в этом только шаг назад, ведущий к более примитивному состоянию ума, где преобладает бессознательное, в ущерб зрелому, дифференцированному сознанию. Он пишет: «Сознание немислимо без эго. Если эго отсутствует, нечего и сознавать.

Поэтому эго необходимо для процесса сознания. Восточная мысль, однако, без труда представляет себе сознание без эго... Психическое состояние без эго может быть для нас лишь бессознательным, по той простой причине, что эго некому будет наблюдать» [6].

Эго как цепляние

Чтобы понять смысл и важность идеи отсутствия эго в буддийской психологии, необходимо подробнее рассмотреть, как в ней понимается само эго. Если в западной психологии эго определяют в первую очередь как *структуру*, сотканную из представлений о себе и импринтов «я/другой» (объектных отношений), то буддийская психология подчёркивает, что эго является *деятельностью* — снова и снова возникающей склонностью превращать себя в нечто устойчивое и определённое и цепляться за то, что поддерживает эту идентичность, а также отрицать всё, что ей угрожает. Одно тибетское понятие, которое часто переводится как «эго», буквально означает «цепляться за себя» (*даг-дзин*), или «держаться за „я“, которым себя считаешь». Именно эта деятельность цепляния превращает любой опыт — от стремления к социальному статусу до более тонких форм привязанности к идеям, чувствам и даже духовному опыту — в деятельность эго.

Итак, эго в буддийском понимании — это непрерывная деятельность, поддерживающая нашу отдельность, обращающая нас в устойчивую и определённую сущность и заставляющая отождествляться с этим отколовшимся фрагментом поля опыта. Постоянная приверженность этому проекту идентичности

поддерживает разделение между «я» и «другие», которое мешает нам осознать свою органическую включённость в более обширное поле реальности. И чем больше мы отделяем себя от мира, своего опыта и обнажённого воздействия самой жизни, считая их *другим*, тем больше вовлекаемся во внутреннюю борьбу, состояние неудовлетворённости, тревоги и отчуждения.

Буддийский взгляд на развитие эго

Западная психология изучает развитие эго (как структуры) в горизонтальной перспективе, с точки зрения последовательных стадий, охватывающих определённый промежуток времени в детстве. Буддийская психология, напротив, рассматривает эгоическое «я», скорее, в вертикальной перспективе, непосредственно — как непрерывную деятельность по воссозданию и укреплению нашего представления о «я» в каждый момент. Если мы составим схему разных форм деятельности эго, то увидим действие пяти слоёв склонностей, которые называют *скандхами*; они действуют внутри нас и формируют наш опыт реальности⁷.

Чувство отдельного «я» первоначально возникает из-за сопротивления безграничной открытости бытия с целью обрести некоторую долю безопасности и контроля. Такое сопротивление утверждает *меня* как нечто ограниченное, определённое, сущностное и отдельное, а также создаёт раскол между «я» и «не-я». Это первая *скандха*, известная как *форма*, или «рождение неведения». С точки зрения психологии развития первая *скандха* соответствует этапу, ког-

да сознание ребёнка эмоционально сосредоточено на теле или отождествлено с ним. Отсюда возникает убеждение, что «я — это тело», наряду с сопутствующим ему чувством ограниченности и отдельности.

Когда «я» отделилось от обширного пространства реальности, оно начинает проверять, каким является «не-я», противостоящее ему: дружелюбным, угрожающим или нейтральным. Это *скандха чувств* — мы прощупываем ситуации, чтобы понять, противостоят они нам или приносят пользу. Таким образом, наше отношение к реальности обретает форму посредством категорий удовольствия и боли, надежды и страха, симпатии и антипатии. Нам нравятся люди, ситуации и переживания, которые подтверждают нашу идентичность или обеспечивают нам чувство большей устойчивости и защищённости, и нам не нравится всё, что угрожает нашей ограниченной идентичности. Разрыв между «я» и «не-я», возникающий в первой *скандхе*, теперь происходит и *внутри* «я». Нам нравится хорошее (адекватное, приятное, компетентное) «я», которым мы хотели бы быть, и не нравится плохое (неадекватное, неприятное, неполноценное, недостойное) «я», которым мы боимся быть.

Третья *скандха*, которую обозначают как *восприятие*, или *импульс*, предполагает определённую позицию — влечения, агрессии или неведения — по отношению к ситуации, в зависимости от того, как её воспринимаем: как дружественную, угрожающую или нейтральную. *Влечение* здесь означает деятельность преследования, схватывания, соблазнения, обладания, присвоения или цепляния в ситуациях, которые

подкрепляют нашу идентичность. Некоторые люди пытаются утвердиться через поиск удовольствий, другие — через преданность боли («Я страдаю, следовательно, я есть»). *Агрессия* предполагает нападение на предмет или отвержение предмета, который угрожает нашему проекту идентичности, нашей попытке утвердиться в качестве устойчивой, реальной и достоверной сущности. Нам приходится непрерывно давать отпор тому, что может лишить нас полноценности, и указывает на нашу порочность или неадекватность. *Неведение* же предполагает апатию и безразличие к ситуациям, которые не представляют интереса, поскольку не укрепляют наше «я» и не угрожают ему⁸.

Четвёртая *скандха*, известная как *концептуализация*, представляет собой следующий шаг к укреплению нашей идентичности. Мы формируем изошрённые убеждения и толкования реальности, опираясь на свои конкретные надежды и страхи. Эти истории и убеждения о себе и мире ещё больше укрепляют и кристаллизуют наши стратегии цепляния, отвержения и равнодушия. Они делают нас узниками замкнутого, самодостаточного концептуального мира.

Эти четыре склонности напоминают горные ручьи, которые образуют пятую *скандху*, непрерывный *поток* сознания. Если вы посмотрите, что движет бесконечным потоком ваших мыслей и чувств, то неизбежно обнаружите действие первых четырёх *скандх* — сжатия и оформления, надежды и страха, цепляния и отвержения, а также постоянного «пересобирания» привычных представлений о себе. По большей части наша психическая деятельность представляет собой попытку доказать своё существо-

вание, свою устойчивость, нормальность. Эго поддерживает себя при помощи бесконечных внутренних диалогов деятельного ума, которые закрывают любые дыры, или просветы, в потоке сознания.

Если нарисовать схему этих уровней эго, то пять *скандх* могут выглядеть как слои торта. В сущности, этот многослойный характер эго можно обнаружить, если внимательно наблюдать за игрой ума. Когда мы начинаем медитировать, то, как правило, сначала замечаем верхний слой — непрерывную болтовню суетливого ума с его хаотичным потоком мыслей и впечатлений. С опытом мы начинаем замечать скрытые слои эго-ума, движущие нашими мыслями: концепции себя и других, воспроизводящая склонность к привязанности и отвержению, непрерывное бурление надежды и страха, стоящих за ними, и в самой глубине — напряжение и сжатие, вызванные стремлением к поддержанию и сохранению отдельной я-идентичности.

Уильям Джеймс похожим образом описывает поток мыслей, служащий опорой так называемому *основному «я»*:

Можем ли мы теперь сказать более определённо, в чём состоит чувство этого основного активного «я»?.. Прежде всего я осознаю непрерывную игру явлений, которые содействуют и препятствуют моему мышлению... Среди вопросов, о которых я размышляю, одни стоят на стороне интересов мысли [страсть], другие относятся к ней недружелюбно [агрессия]. Взаимные несоответствия и совпадения, поддержка и препятствия... порождают...

бесконечные реакции на них со стороны моей спонтанности, которая принимает или сопротивляется, присваивает или отрекается, сотрудничает или борется с ними, говорит «да» или «нет». Этот ритм внутренней жизни во мне — то самое основное ядро [«я»]. [7]

Джеймс делает следующий шаг в сторону буддизма, когда признаёт, что за этой психической динамикой не обнаруживается никакого сущностного «я»:

Но когда я... обращаюсь к конкретике, максимально приближаясь к фактам, мне в принципе трудно обнаружить в этой деятельности какой-либо чисто духовный элемент [т.е. некоторое основное «я»]. Всякий раз, когда мне удаётся повернуть свой интроспективный взгляд достаточно быстро, чтобы уловить одно из таких проявлений... в действии, ему всегда удаётся уловить лишь некоторый телесный процесс, по большей части протекающий в голове. [7]

Эго и отсутствие эго

Хотя деятельность эго, а именно сжатие, схватывание и отождествление, происходит неустанно, она не является устойчивой и постоянной напоподобие скал и налипших на них ракушек. Скорее, схватывание и сжатие возникают и исчезают; так же попеременно сжимается и разжимается кулак. Если кулак всегда будет оставаться сжатым, он перестанет быть ладонью и превратится в какую-то другую конечность. Как сжатие ладони в кулак — определённое действие, так и эго представляет собой оформление

открытого, нецепляющегося сознавания, по своей природе *лишённного эго*. Эго постоянно возникает из состояния своего отсутствия и исчезает в нём; так же кулак напрягается и снова расслабляется.

Если эго — это сознавание в напряжении, а отсутствие эго — сознавание в расслаблении, то, очевидно, эго не может существовать без состояния своего отсутствия, без своей основы. Поэтому богослов Харви Кокс ошибался, когда утверждал: «В опыте европейского человека нет никакой почвы для понимания того, что буддисты понимают под отсутствием эго» [8]. У всех людей бывают короткие проблески этого состояния в промежутках и просветах между мыслями — просветах, которые мы обычно не замечаем. Эго умирает и возрождается непрерывно. Нам постоянно приходится отпускать то, о чём мы подумали, чего достигли, что познали, пережили, чем стали. В основе этих рождений и смертей лежит паника, которая побуждает нас к дальнейшему цеплянию и присвоению. Экзистенциальная тревога — это чувство надвигающейся смерти, внезапное осознание: «я» вовсе не устойчиво, у него нет истинной опоры, оно постоянно находится под угрозой повторного растворения в неэгоической почве бытия, из которой оно возникло. В самой сердцевине эго присутствует паника, вызванная отсутствием эго, реакция тревоги на безусловную открытость, лежащую в основе каждого момента сознания.

Отождествление с некой я-концепцией — попытка придать себе форму, управлять реальностью, обеспечить себе безопасность. Переживания могут меняться, но, по крайней мере, мы надеемся, что

выстоит сам переживающий. Однако, защищаясь от постоянной угрозы растворения в открытости, переживающий начинает препятствовать собственному опыту, становясь омрачением, которое мешает непосредственно соприкасаться с нашей истинной природой, с другими людьми и целостностью жизни.

Когда мы понимаем, что отсутствие эго — как открытая ладонь, которая сжимается в кулак, нам легче увидеть, что на самом деле это состояние не угрожает нашему существованию или плодотворной деятельности в мире. В некоторых случаях стоит сжимать руку в кулак, но в целом гораздо больше можно сделать открытыми ладонями. И, в конце концов, лишь неэгоическое сознание позволяет нам встречать и принимать смерть во всех её формах. Признание того, что смерть эго — неотъемлемый аспект жизни, проявляющийся постоянно, позволяет одолеть страх перед отпусканьем. Когда мы не стремимся утверждать, оправдывать, защищать или сохранять своё ограниченное «я», мы можем вздохнуть глубже, принять смерть как момент обновления в более масштабном круге жизни и принять реальность во всех её возможных формах.

Таким образом, опасения многих психоаналитиков — а именно, что отсутствие эго предвещает психоз, полное оцепенение или декомпенсацию*, — являются необоснованными⁹. Ибо неэгоическое

* *Декомпенсация* (в психологии) — нарушение в работе защитных механизмов личности, которое приводит либо к ухудшению психического состояния, либо к усугублению уже имеющихся симптомов психического расстройства.

сознание не предполагает, что мы теряем из виду условные границы, отличающие этот ум/тело от другого ума/тела. Скорее, мы воспринимаем эти условные границы «я» реалистично — как условные построения, а не как абсолютную разделительную линию, отгораживающую абсолютно реальную, обособленную территорию.

Непрерывное цепляние за эго-идентичность по своей сути является нарциссическим, поскольку в этом случае мы постоянно занимаемся поддержанием собственного образа. Даже Фрейд признавал, что эго присущ нарциссизм, когда писал: «Развитие эго состоит в отходе от первичного нарциссизма и заканчивается ревностными попытками его восстановить» [9]. А значит, если мы в самом деле хотим подняться над нарциссической самопоглощённостью, следует стремиться разотождествляться с любимыми представлениями о себе — с любимыми образами, в которых мы предстаём как устойчивое, отдельное или определённое существо. Чем меньше мы интересуемся собственным образом, тем легче нам распознать свою глубинную связь со всеми живыми существами — различными выражениями той тайны, которая составляет и нашу сокровенную природу.

4

Игра ума

Форма, пустота и то, что за их пределами

Форма — это пустота, пустота — это форма; пустота — не что иное, как форма, форма — не что иное, как пустота.

«Сутра сердца»

В каждом крещендо ощущения, в каждом усилии, направленном на припоминание чего-либо, в каждом порыве к удовлетворению желаний сущность явления состоит в этой смене пустоты и полноты, которые соотносятся друг с другом и едины, как единая плоть.

Уильям Джеймс

В промежутке между мыслями непрерывно сияет непостижимая мудрость.

Миларепа

Можно легко представить, что жизнь просто происходит с нами, словно мы не вносим вклад в создание трёхмерного кинофильма, который разворачивается вокруг. Тем не менее с точки зрения буддийской созерцательной психологии, а также некоторых западных психологических теорий наш опыт реальности — то, как мы видим явления, что они для нас значат, как мы чувствуем и откликаемся на них, — во многом конструируется умом. На самом деле это хорошая новость. Ибо если ум создаёт страдание, значит, он может и устранить страдание, которое породил.

Если мы хотим вести более сознательную жизнь, глубже познать себя или выбраться из кошмара нашего личного или коллективного прошлого, нужно обратить внимание на природу ума — как ум формирует нашу реальность и как может нас освободить. В одном тибетском тантрическом тексте говорится: «Ум создаёт и темницу, и освобождение, и неведение, и пробуждение, поэтому необходимо познать этого царя, который порождает любой наш опыт».

Западная философия изучает ум главным образом при помощи концептуального мышления и рационального анализа; в результате она наделяет мышление, даже «мышление о мышлении», высшим статусом. Современная глубинная психология выходит за границы этого традиционного понимания, придавая больше значения тому, что ускользает от мышления, — подсознательным чувствам, желаниям, импульсам, образам. Тем не менее воззрения современной психологии на ум достаточно ограничены, потому что — в манере, характерной

для европейской культуры, — она сосредоточивается на *содержаниях* ума, игнорируя то, что ум — это *процесс* переживания.

Уильям Джеймс одним из первых подверг критике склонность психологии к тому, чтобы преувеличивать значимость содержаний ума и игнорировать текущий поток самого сознания — он считал, что такой подход равносителен утверждению, будто «река состоит из воды в разных сосудах — в вёдрах, ложках, горшках, бочках и т.д. Даже если в самом деле поставить ведра и горшки в поток, между ними продолжит свободно *течь* вода» [10]. Когда Джеймс обращает внимание на поток сознания, свободное течение, не ограниченное разнообразными сосудами, его взгляды перекликаются с буддийским пониманием обыденного сознания как *потока ума*, непрерывного потока переживаний во времени.

Однако буддийская психология идёт ещё дальше. Помимо статичных содержаний ума, на которых делает акцент европейская психология, и более динамичного представления о потоке ума — потоке переживаний, эта психология признаёт ещё более обширное измерение ума — присутствие неконцептуального сознания; его иногда называют *немышлением*. Хотя сознание принимает те или иные формы — мысли, чувства, восприятия, универсальная природа сознания не имеет формы или образа. Поэтому её часто называют *пустотой*. Если содержания ума можно сравнить с вёдрами и бадьями в потоке воды, а поток ума — с изменчивым течением реки, то чистое сознание подобно самой воде с её естественной влажностью. Иногда вода неподвижна,

иногда бурно течёт; однако она всегда остаётся собой — влажной, текучей, жидкой. Точно так же никакое состояние ума не ограничивает и не нарушает чистое сознавание. Следовательно, оно является источником освобождения и истинной невозмутимости.

Когда мы начинаем наблюдать за игрой ума, первым делом мы замечаем содержания сознания — непрерывный ряд накладывающихся друг на друга восприятий, мыслей, чувств. Когда при помощи практики, такой как медитация, мы осваиваем более тонкий, точный и устойчивый способ созерцания, помимо этих *дифференцированных моментов ума* мы замечаем другой аспект его потока, который обычно остаётся скрытым: неопределённые промежутки или просветы между отдельными мыслями, чувствами и восприятиями. Эти промежутки между «ведрами» и «бадьями» в потоке воды сначала трудно заметить и невозможно запомнить, потому что они не имеют определённой формы или образа, которые можно было бы ухватить. Однако если мы не пытаемся схватить их, эти *недифференцированные моменты ума* могут приоткрыть нам более обширную реальность, выходящую за пределы потока ума: чистую почву неконцептуального сознавания, которое охватывает и одновременно превосходит любую деятельность ума.

Итак, в игру ума входят три элемента: дифференцированные и недифференцированные моменты ума и более обширное фоновое сознавание, где происходит взаимодействие этих двух элементов. В тибетской традиции махамудры эти три элемента

называют движением, покоем и сознанием. Из чередования движения и покоя — дифференцированных и недифференцированных моментов ума — состоит текучий поток сознания, авансцена ума. А относительный покой безмолвных промежутков между мыслями приобщает нас к сущности самого ума, универсальному фоновому сознанию, которое присутствует и в движении, и в покое, не тяготея ни к тому, ни к другому¹⁰. Это более обширное сознание самодостаточно. Его нельзя выдумать или произвести, потому что оно присутствует всегда, даже если мы не замечаем его.

Форма и пустота в потоке сознания

Самое распространённое переживание немышления, или пустоты, — такое явление, как небольшие просветы между мыслями — промежутки, которые возникают постоянно, хотя обычно мы их не замечаем. Например, когда мы произносим предложение, за ним естественным образом следует пауза, которую на письме отмечают точкой; на краткий миг это позволяет нам вернуться к недифференцированному сознанию. Слова внутри предложения тоже могут разделять паузы и промежутки (которые в речи часто заполняют разные «хм...» или «э...»), которые на долю секунды обращают наше внимание на довербальный смысл высказывания.

Уильям Джеймс, будучи одним из первых западных исследователей сознания, проявлял особенный интерес к этим недифференцированным моментам в потоке сознания, которые он назвал «переходны-

ми моментами», в отличие от более определённых моментов оформленного мышления и восприятия. Он также понимал, что за этими размытыми переходными промежутками, возникающими между более определёнными моментами ума, нельзя наблюдать, сосредоточив на них внимание: «Очень трудно увидеть истинную природу этих переходных моментов в интроспекции. Если они — лишь звенья, ведущие к некому заключению, то останавливать их, чтобы взглянуть на них, прежде, чем мы достигли заключения, значит уничтожать их... Пытаться проводить интроспективный анализ в таких случаях — в сущности, то же, что пытаться схватить волчок, чтобы уловить его движение, или пытаться зажечь лампу так быстро, чтобы увидеть темноту» [11].

Поскольку эти недифференцированные моменты трудно воспринять при помощи направленного внимания, западная психология их совершенно игнорировала — эту ошибку Джеймс назвал заблуждением психолога: «Поскольку уловить и наблюдать эти переходные моменты потока сознания очень трудно, все школы допускают огромный промах — их вообще не регистрируют, а также излишне сосредоточиваются на более определённых моментах потока» [12].

Склонность ума к цеплянию за устойчивые формы похожа на поведение летящей птицы, которая всегда присматривает себе ветку, на которую можно сесть. И эта узость внимания мешает нам ощутить, каково это — парить в пространстве, испытывать состояние, которое один хасидский учитель называл «положением между»: это первосостояние

потенциальности, где рождаются новые возможности. В своём непрерывном поиске убеждения, установки, идентичности или эмоции, за которую можно будет крепко ухватиться, мы не замечаем игры формы и пустоты в потоке ума, из которой возникает любое творчество.

Даже красота — проявление этой игры. Мы замечаем красоту вещей только в контексте окружающего их пространства. Самый прекрасный антикварный шедевр теряется в захламлённом помещении. Внезапный раскат грома впечатляет не только своим звучанием, но и потому, что нарушает тишину, как отмечает Джеймс: «В сознание самого грома вкрадывается, в нём продлевается сознание предшествующей тишины; ведь когда звучит гром, мы слышим не *чистый* громовой раскат, а гром-нарушающий-тишину-и-отличный-от-неё... *Ощущение* грома — это также и ощущение нарушенной тишины» [13].

Чувства внутри потока сознания также приобретают особенный характер благодаря промежуткам между ними. Подлинное чувство, в отличие от реактивных эмоций, обычно возникает в просветах покоя и созерцания. Например, чувство печали после спокойного размышления может передавать пронзительно-горькую истину, и оно не похоже на печаль, возникающую в суетливом состоянии ума, где мы себя обвиняем.

Точно так же в музыке очертания, смысл и красота мелодии определяются интервалами между нотами. Понимая это, великий пианист Артур Шнабель однажды сказал: «Я извлекаю звуки не лучше многих других пианистов. Всё искусство состоит

в промежутках между ними». Отдельный звук почти ничего не означает, но когда играют два звука, характер промежутка, интервала между ними сразу определяет их отношение. Такой интервал, как терция, передаёт совершенно иное ощущение, чем квинта. В звучании этих пауз сами ноты имеют второстепенное значение, поскольку любая пара нот, сыгранных в один интервал, будет звучать сходным образом.

Итак, в музыке мы находим интересную аналогию взаимодействия формы и пустоты в более широком контексте экологии ума. *Форма есть пустота*: мелодия — не что иное, как рисунок интервалов между звуками. Хотя мелодию обычно считают набором нот, в равной степени, если не в большей, это последовательность промежутков, которые просто отмечаются этими звуками. *А пустота есть форма*: однако рисунок интервалов образует определённый, уникальный мелодический ряд, который можно спеть и запомнить. И источник как звуков, так и интервалов — тишина, превосходящая их, которая обнимает мелодию и позволяет ей выделяться из фона и восприниматься.

Поскольку обычно мы потакаем привязанностям ума, то не замечаем промежутков между мыслями — той осязаемой полутени, которая придаёт нашему опыту утончённую красоту и смысл. Когда мы пренебрегаем этими текучими просветами в потоке сознания, мы поддерживаем присущую человеку склонность к избыточному отождествлению с содержимым ума и идею о том, что мы — его создатели и хранители. Уравнение «Я = мои мысли

о реальности» порождает проблемы и ограниченность самоощущения, а также тревогу из-за мыслей: они становятся территорией, которую нужно защищать.

Непосредственное ощущение

До сих пор мы исследовали пустоту как ряд промежуточных в потоке сознания, образующих окружающее пространство, или полутень, позволяющую нашему опыту проявляться в истинном виде. Но если мы внимательнее приглядимся к одному из этих недифференцированных моментов сознания, то сможем заметить также богатую и туманную невыраженную многосложность опыта, которую мы ощущаем неявно, до всякого очевидного выражения. Например, прежде чем я записываю эти слова на бумаге, возникает *непосредственное ощущение* моего общего посыла (как называет его Джендлин) — до-рефлексивное ощущение направления моей мысли, ещё не выраженной в словах.

Когда вы читаете эти строки, у вас также возникает некое общее ощущение смысла моих слов, даже если вы не можете точно его сформулировать. Оно сопровождает вас от слова к слову, от предложения к предложению, от абзаца к абзацу и позволяет вам понимать, о чём я говорю.

К такому непосредственному ощущению вы внутренне обратитесь, если вас спросят: «Что вы сейчас чувствуете?». Чтобы дать точный ответ, вам придётся отказаться от машинальных ответов, которые сами просятся на язык, и ощутить внутреннее аморфное «нечто», сначала нечёткое или неразвёрнутое.

Возможно, вы отведёте глаза в сторону, замолчите, вздохнёте, вступите во внутренний диалог или сядете, чтобы осознать это довербальное чувство. По мере того как вы начнёте лучше ощущать своё состояние, смутное «нечто» обретёт форму и возникнет чувство узнавания: «Да, вот что это такое». Снова сосредоточив внимание, вы сможете сформулировать или подробно описать различные аспекты своего самоощущения, например: «Я чувствую, что устал(-а), расстроился(-ась) и немного настороже, но не отчаиваюсь».

Как показал Джендлин, это глубинное, неявное и нерасчленённое переживание руководит большинством наших действий и высказываний. Мысли, образы и действия — разные способы: с их помощью мы формулируем и выражаем эти нерасчленённые ощущения, являющиеся относительно пустыми в сравнении с формами, которые они могут принимать.

Поэтому, когда у нас «нет мыслей» или мы видим чей-то «пустой взгляд», на самом деле в таких случаях мы часто внутренне обращаемся к богатому фону недифференцированного непосредственного ощущения. По словам Джеймса, «добрая треть нашей психической жизни состоит из этих стремительных, предварительных перспективных образов мыслительных схем, ещё не нашедших выражения» [14]. И поэтому, как он говорит, «чувство отсутствия» — не то же самое, что «отсутствие чувства» [15]. Внутри моментов относительной пустоты мы обнаруживаем *неопределённое богатство* нашей непосредственной причастности к жизни.

Чтобы выразить нерасчленённое непосредственное ощущение, нужно перестать, как мы это обычно делаем, опираться на фокусное внимание и перейти в режим более рассеянного внимания, который позволяет целостно отслеживать многосложность опыта. Творческое мышление, поведение и принятие решений, духовные или психотерапевтические прозрения, а также художественное самовыражение рождаются из такого целостного обращения к своим ощущениям, которых мы ещё не понимаем как нечто определённое. Моцарт говорил о сочинении музыки: «Самое лучшее — слышать всё произведение целиком и сразу» [16].

Абсолютная пустота: универсальная почва сознания

Промежутки в потоке сознания — просветы между мыслями, моменты тишины и смутные непосредственные ощущения — являются *относительной* формой пустоты. Эти промежутки не имеют формы по сравнению с более постижимыми формами, такими как мысль, восприятие или эмоции. Однако покой в этих промежутках только относителен, потому что его легко нарушает или вытесняет следующий момент деятельности, возникающий в потоке ума. Этот тип покоя — просто переживание среди переживаний; в Тибете его называют *ням* (временное переживание).

За *относительной пустотой*, которую мы обнаруживаем в этих промежутках внутри потока ума, находится более обширная *абсолютная пустота*

неконцептуального сознания, которое в буддизме считается самой сущностью ума. Это неконцептуальное сознание — абсолютный покой, или пустота; их пространство и безмолвие на самом деле пронизывают ум, и потому никакое событие ума не может их вытеснить. Практика медитации может помочь нам найти этот покой, охватывающий движение, эту тишину, охватывающую звук, это мышление в самой деятельности мысли.

Без устойчивого и дисциплинированного внутреннего внимания почти невозможно обнаружить эту абсолютную почву устойчивого сознания, вступить на неё или пребывать на ней. Ведь пока мы скользим по поверхности сознания, моменты покоя быстро нарушает деятельность мыслей, чувств и восприятия. Практика медитации позволяет нам непосредственно настроиться на это универсальное измерение неконцептуального сознания. В одном тибетском тексте это открытие описывают так: «Иногда в медитации обычное сознание прерывается, возникает внезапная полная открытость... Это проблеск реальности, внезапная вспышка, которая сначала возникает нечасто, а затем, постепенно, чаще и чаще. Не всегда это сокрушительный и взрывной опыт, иногда — момент великой простоты» [17].

Задача медитации — помочь нам выйти за пределы поверхностных содержаний ума. Океан сознания под поверхностью деятельности ума — в виде белых «барашков» мыслей и эмоций, а также более тонких потоков непосредственных ощущений — всегда остаётся безмятежным, что бы ни происходило на его поверхности. Пока нас захлёстывают

волны мыслей и чувств, они кажутся устойчивыми и неодолимыми. Но если мы обнаружим, что внутри мыслей и чувств присутствует сознавание, они утратят свою видимую устойчивость, их влияние ослабнет. Тибетский учитель Тартанг Тулку говорит: «Оставайтесь в мыслях. Просто будьте в них... Вы станете центром мыслей. Но на самом деле никакого центра нет... И в то же время существует... полная открытость.... Если мы сможем это сделать, любая мысль станет медитацией» [18]. В этом отношении медитация открывает нам абсолютный покой как в треволнениях ума, так и в его относительном спокойствии.

Здесь мы подходим к более глубокому смыслу выражения «форма есть пустота»: сущность всех мыслей и всякого опыта состоит в полной открытости и ясности. В этом смысле понимание ума в буддийской психологии напоминает восприятие материи в квантовой физике. В квантовых теориях поля «классическое противопоставление твёрдых частиц и окружающего их пространства полностью преодолевается» [19]. Как субатомные частицы — интенсивные сгустки общего энергетического поля, так и мысли — преходящие сгустки сознавания. Как материя и пространство — лишь два аспекта единого поля, так и мысли и промежутки между мыслями — два аспекта большого поля сознавания, которое мастер дзен Судзуки Роси называл *большим умом*. Если малый ум — непрерывная деятельность фокусного внимания, направленная на схватывание и фиксацию объектов, то большой ум — фон всей этой игры, чистое присутствие и неконцептуальное сознавание.

На рисунке 1 вы видите отношения между тремя аспектами ума, которые мы обсуждаем. Точки — это дифференцированные моменты ума, которые выделяются в качестве отдельных событий благодаря промежуткам между ними. Хотя кажется, что эти промежутки — ничто по сравнению с точками, они задают контекст, который позволяет воспринимать точки как точки, а также объединяет их. Промежутки между точками также позволяют обратиться к фону — белому полю страницы, которое символизирует всеобщую почву чистого сознания, где происходит игра формы и пустоты.



Рис. 1. Три аспекта ума

Большой ум

Большой ум, чистое сознание — это неосвоенная земля, неопределённая, открытая реальность, где нет ориентиров, заборов и путевых знаков. Хотя фокусное внимание не может схватить его как предмет, большой ум — не просто предмет веры. Напротив — как говорится в тибетском тексте, «ничто, о котором идёт речь, можно пережить на опыте» [20].

К сожалению, когда необученный ум считает чистое сознание обычной пустотой или ничто, его драгоценное сияние омрачается. Как отмечает учитель дзогчен Тензин Вангьял: «Промежуток между

двумя мыслями *и есть* суть. Но если мы отсутствуем в этом промежутке, он становится неведением, и мы ощущаем лишь нехватку сознания, почти бессознательность. Если же мы присутствуем в этом промежутке, то испытываем дхармакаю [высшее]» [21]. Сущность медитации можно описать довольно просто, словами Тензина Вангьяла, как «присутствие в промежутке» — акт недвойственного, объединяющего познания, которое открывает основу бытия в том, что на первый взгляд кажется отсутствием. В другом тибетском тексте объясняется: «Основание живых существ не имеет корней... И это отсутствие корней — корень просветления» [22]. Только в безосновной основе бытия танец реальности может раскрыться во всей своей лучезарной ясности.



5

Медитация и бессознательное

Величайшая ошибка современной психологии состоит в том, что о бессознательном говорят так, будто оно является чем-то непознаваемым... Но поскольку бессознательное — это тело, его можно познавать и изучать... И поскольку оно является... [вневременным] принципом, бессознательное можно полностью осознать в акте объединяющего познания.

Олдос Хаксли

Основной смысл дзен состоит в том, что мы должны радикально разоблачить всю структуру бытия, включая её бессознательную сторону. Цель дзен — разрушение двойственности сознания-и-бессознательного.

Ричард Де Мартино

Западной психологии ещё предстоит дать точное описание и понимание медитации. К.Г. Юнг предпринял одну из первых попыток осмысления медитации, толкуя её в свете своей концепции коллективного бессознательного. Однако воззрения Юнга в целом не удовлетворяют практиков медитации, которые считают, что двойственная модель бессознательного ума, отделённого от сознания, не точно описывает их опыт.

В западной глубинной психологии медитация обычно рассматривается как средство доступа к бессознательному наряду со сновидениями. Вольфганг Кречмер, например, пишет: «Сновидения отличаются от медитации лишь тем, что в медитации реакцию бессознательного получают с помощью систематического применения техники, которая действует быстрее, чем в случае сновидений» [23]. Юнг, говоря о буддийской медитации, видел в ней прямой путь к бессознательному: «В медитации [у внимания] отсутствует центр. Не имея центрального предмета, она больше напоминает растворение сознания и, следовательно, прямое приближение к бессознательному состоянию... Медитация... похоже, является простейшим путём к бессознательному» [24].

Однако что значит говорить, что медитация — простейший путь к бессознательному? Юнгианский взгляд на медитацию как на растворение сознания противоречит опыту большинства практиков, который показывает, что в действительности медитация усиливает и обостряет сознание.

Глубинная психология, безусловно, делает верное предположение: медитация может открывать

доступ к тем измерениям нашего ума, которых мы раньше не осознавали в полной мере. Но для большинства практикующих медитация — кратчайший путь к опыту недвойственности, а не к подземному бессознательному уму. В медитации открывается, что сознание — это единое поле, где не существует строгого разделения на субъект и объект, внутреннее и внешнее, сознательное и бессознательное. Если мы хотим понять медитацию с точки зрения западной психологии, нам требуется совершенно по-новому понимать бессознательный процесс¹¹.

Традиционная модель бессознательного

В западной психологии бессознательное играет роль важной объяснительной концепции, помогающей понять то, что происходит при патологиях психики, в сновидениях и изменённых состояниях сознания. Тем не менее, поскольку обсуждения бессознательного носят в основном спекулятивный характер, часто неясно, что именно понимают под этим термином. Один исследователь отмечал, что западные психологи используют термин *бессознательное* в качестве объяснительной концепции как минимум в шестнадцати различных смыслах [25]. Бессознательное стало слишком широким понятием; по всей видимости, оно объясняет явления, которые нельзя понять никак иначе, хотя зачастую оно мало что объясняет, поскольку неясен его точный эмпирический смысл.

Когда мы пересматриваем традиционные представления о бессознательном, нельзя отрицать, что в случае таких явлений, как избирательное восприя-

тие и забывание, оговорки, смех, привычные реакции, невротические симптомы и сновидения, имеет место некий бессознательный процесс. Очевидно, эти явления указывают, каким образом целостный организм ума тела функционирует за пределами узкого спектра обычного фокусного внимания. В переоценке нуждается именно идея *единого* бессознательного как отдельной психической сферы с собственным содержанием, особенно в контексте психологии пробуждения.

Уже Фрейд осознавал, что его раннее топографическое представление о бессознательном как отдельной области было проблематичным, и пытался заменить его идеей бессознательного как динамического свойства взаимодействия ид — это — суперэго. И всё же, несмотря на готовность Фрейда снова и снова пересматривать свою теорию, он так и не смог чётко отделить динамическую модель бессознательного от топографической¹².

Юнг, чьи работы более дружелюбно настроены по отношению к трансперсональному опыту, к сожалению, менее скрупулёзно, чем Фрейд, относился к теоретическим проблемам, связанным с понятием бессознательного. Он нередко делал заявления вроде следующего, где приписывал бессознательному свободу действий: «Бессознательное воспринимает, у него есть цели и интуиция, оно чувствует и размышляет, как и сознательный разум» [26]. Следовательно, юнгианцы продолжают говорить о бессознательном так, будто это психическая система, обладающая «собственным разумом», вместилище особых содержаний, которые отличаются от содержаний сознания только тем, что не осознаются.

Толкуя определённые виды переживаний как отдельные сущности — «бессознательные содержания» (инстинкты, подавленный материал, архетипы), модель глубинной психологии поддерживает картезианское представление о том, что разум есть «нечто особенное и отдельное, место или сфера, где могут обитать такие сущности [27], как идеи»¹³. А для некоторых юнгианцев, например Эстер Хардинг, это отдельная тёмная сфера становится экраном, на который проецируются пуританские страхи перед силами жизни, о чём она и пишет: «Под благопристойным фасадом сознания с его строгим моральным порядком и благими намерениями таятся грубые, инстинктивные силы жизни, словно чудовища в глубинах». В этом дуалистическом подходе разум определяют как отдельную систему внутренних событий, а более обширную часть разума, бессознательную, — как по своей природе тёмную, непознаваемую, *иную*. Так возникает дуализм внутри дуализма, где люди, по существу, отчуждаются от самих себя и реальности¹⁴.

Интерпретация медитации в глубинной психологии

Традиционное понятие бессознательного, как и классическая физика, может быть полезным в заданных рамках; в частности, оно успешно помогает объяснить психические патологии. Однако оно терпит полный крах, когда с его помощью пытаются объяснить медитацию и опыт недвойственности, которые можно уподобить данным макро- и микро-

мира, приведшим современную физику к созданию теории относительности и квантовой теории.

Юнг предпринял доблестную попытку понять медитацию, однако потерпел неизбежную неудачу в силу ограничений его модели бессознательного, а также в силу отсутствия непосредственного опыта самой практики. Как и многие западные теоретики, Юнг представлял себе медитацию как отстранение от жизни во внутренний мир, в котором прочитывается, по его выражению, «интровертный предрасудок» Востока. Он полагал, что медитация приближает человека «к состоянию бессознательности с его качествами единства, неопределённости и вневременности» [28]. Поэтому он сделал вывод, что медитация — это своеобразное принесение себя в жертву бессознательному — опасное потакание ему, которое может препятствовать жизни среди людей. Когда медитацию воспринимают как интровертное соприкосновение с содержаниями бессознательного, она кажется опасным занятием или же формой нарциссизма.

Воззрение Юнга на медитацию как на растворение сознания, интровертное отстранение, погружение в неопределённые области отдельного бессознательного ума указывает на дуалистические предпосылки его мышления. Его предположение о реальном существовании отдельного бессознательного разума также требовало убеждения в реальном существовании эго, которое его уравнивает. Именно эго обеспечивает функционирование сознания, будучи основным средством защиты от затопления бессознательными содержаниями. Он пишет: «Я не могу

представить себе сознательное психическое состояние, которое не связано с эго» [29].

С буддийской точки зрения такие дуалистические разграничения — внутренний мир, отдельный от внешней реальности, бессознательное как особая сфера психики и эго как необходимая защита от бессознательных содержаний — концепции, которые только усугубляют разрыв между «я» и «другие», который составляет основу невежественного состояния ума, известного как *сансара*. Согласно Чогьяму Трунгпе, эго как форма защиты возникает тогда, когда мы воспринимаем некую устойчивую, неизбежную реальность, противостоящую нам:

Когда есть... представление о чём-то отдельном от нас самих, мы склонны считать, что, раз существует нечто снаружи, должно быть нечто и внутри. Иногда внешнее явление становится таким неодолимым предметом и кажется обладающим всевозможными привлекательными и агрессивными качествами, поэтому мы возводим против него своеобразную защиту... Тогда внутри нас образуется как бы огромный пузырь, состоящий из воздуха и воды или, в данном случае, из страха и отражений этого внешнего предмета. И этот огромный пузырь, не пропускающий чистого воздуха, и есть «я» — эго. В этом смысле эго существует, хотя в реальности оно иллюзорно. [30]

Когда мы понимаем бессознательное как нечто *иное*, отдельное от сознания, нам легко счесть, что оно обладает «соблазнительными и агрессивными ка-

чествами», угрожающими эго, которое должно защищаться от этих провокаций. И в самом деле, Юнг не рекомендовал европейцам заниматься медитацией именно по этой причине: соблазн потери эго может вызвать опасный прилив энергии из бессознательного. Поэтому Юнг не мог представить себе, что медитативный опыт неэгоического восприятия может открыть человеку ясный и чёткий путь существования и жизни в мире. Напротив, он мог понимать идею пробуждённого ума только с точки зрения внутренней сферы бессознательного: «Наше понятие о коллективном бессознательном — европейский эквивалент *буддхи*, просветлённого ума» [31].

Понимание Юнгом медитации как кратчайшего пути к бессознательному резко отличается от её понимания буддийскими учителями, которые описывают сознание в медитации как ясное, прозрачное восприятие, свободное от фильтров представлений, а не как уход внутрь себя: «Практика медитации [32] не требует сосредоточения на внутреннем... На самом деле без внешнего мира, мира видимых явлений, медитацией будет практически невозможно заниматься, поскольку человек и внешний мир не существуют отдельно, они просто сосуществуют». И цель медитации — не ввести человека в смутные состояния транса, а, скорее, обострить его сознание, показать ему реальность такой, какая она есть: «Полноценно пробудившись, вы видите все вещи отчётливо. Вы не отвлекаетесь, потому что видите всё как есть [33]». «Медитация [предполагает], что мы относимся к жизненным конфликтам как к камню для заточки ножа [34], где камень — конкретная ситуация».

Когда в восточных текстах говорится, что просветлённый ум нельзя описать, Юнг отождествляет *неописуемое с непознаваемым*, полагая, будто речь идёт о бессознательном. Поэтому обострённое восприятие просветлённого ума в его изложении приглушается, обращаясь в туманную абстракцию:

Утверждение о том, что «различные имена, которые ему [просветлённому уму] дают, бесчисленны», доказывает, что этот Ум должен быть чем-то таким же смутным и неопределённым, как философский камень. Субстанция, которую можно описать «бесчисленными» способами, должна обладать столькими же качествами или гранями. Если они в самом деле «бесчисленны», то их нельзя сосчитать, и из этого следует, что эта субстанция практически неописуема и непознаваема. Её никогда нельзя полностью постичь. Безусловно, это же можно сказать о бессознательном, и это ещё раз доказывает, что Ум — восточный эквивалент нашего понятия бессознательного, в особенности коллективного бессознательного. [35]

Юнг не осознаёт, что медитация может вести к прямому и точному познанию предельной природы сознания, которую можно описывать бесчисленными способами. Представьте, что вы фотографируете гору Фудзи со всевозможных ракурсов; ни один из снимков, ни даже все они вместе никогда не смогут передать величие настоящей горы. Юнг ошибочно полагает, будто в таком случае гору Фудзи нельзя увидеть или познать отчётливо и на собственном

опыте, — просто потому, что её можно описывать с разных точек зрения.

Таким образом, очевидно, что недвойственное сознание, доступное через медитацию, нельзя охарактеризовать при помощи теории ума, основанной на дуалистических предпосылках. Чтобы разобраться, как медитация может непосредственно открывать нам «вещи такими, какие они есть», требуется новое понимание бессознательного процесса.

К новому пониманию бессознательного процесса

Новая модель бессознательного процесса, которую я предлагаю, опирается на предположение, что человеческий опыт — интерактивный способ организации реальности или отношения к ней (физическому миру, другим людям, жизни и самому Бытию), а не внутренний, чисто психический феномен. В этом свете сознание и бессознательное — не две отдельные области психики, а, скорее, два различных способа, при помощи которых организм ума тела структурирует свои связи. Бессознательный процесс — *это целостный способ организации опыта и реагирования на реальность*, который действует за границами нормальной сферы фокусного внимания. Такой способ функционирования учитывает более обширные сферы взаимосвязей, не разделяя их на линейные, последовательные единицы. Итак, бессознательное — ряд целостных способов переживания организмом ума тела своих взаимосвязей

с реальностью до того, как возникнут формулировки рефлексивной мысли.

Этот целостный способ обработки опыта ума тела проявляет нерефлексивную и неинтеллектуальную форму разумности. Он действует на фоне поля опыта, на авансцене которого работает *фокусное внимание*, вычленяющее отдельные объекты мысли, чувства и восприятия. Хотя бессознательный процесс имеет нелинейный характер, он не является по природе тёмным или непознаваемым. Его нельзя познать только посредством фокусного внимания, которое неизбежно искажает его природу, разбивая обширные поля взаимосвязей на последовательные, дискретные, элементы.

Существует и другой вид внимания — *рассредоточенное внимание*, которое позволяет переживать одновременно всё поле опыта, не анализируя его линейным образом. Хотя рассредоточенное внимание играет важную роль в деятельности обычного сознания, которой часто не осознают, оно во всей полноте выражается в медитации и опыте недвойственности, где фокус внимания охватывает более длительные периоды, а привычное разделение на субъект и объект растворяется в более обширном поле сознания [36].

Динамика фигуры и фона

Поскольку бессознательный процесс играет роль фона поля опыта, чтобы понять, как он работает, необходимо понять динамику фигуры/фона. Для нас особенно актуальны четыре особенности отношений между фигурой и фоном:

1. *Фигура и фон — непрерывно меняющиеся характеристики поля опыта.* Явления, которые выходят на передний план сознания в качестве фигур, впоследствии действуют как часть фонового целого (следовательно, действуют бессознательно). Например, все мои знания и наблюдения, связанные с конкретным человеком, теперь действуют как общий фон, который позволяет мне сегодня заметить в этом человеке нечто новое. Новое качество некоторое время остаётся фигурой, а затем сливается с фоном, позволяя выйти на передний план другим качествам. Таким образом, многие виды информации и отношений целостно действуют на фоне сознания, хотя мы явно их не осознаём. Поэтому организм ума тела, как говорится, «бессознательно» знает больше, чем мы когда-либо сможем выразить, обращаясь к фокусному вниманию. Это объясняет, почему явления, которые однажды осознавались, теперь действуют бессознательно (в качестве фона) и как из этого фона, который проявляется допонятийно и целостно, внезапно может возникнуть новая фигура. Когда такая фигура возникает, может сложиться впечатление, что она всегда уже была «в бессознательном». Но она присутствовала там не как дискретное содержание в некоем сосуде, а как неявный элемент более обширного фонового поля взаимосвязей организма с окружающей средой.
2. *Фон неявным образом присутствует в фигуре.* Иначе говоря, фигура предполагает свой фон

и имеет смысл только по отношению к нему. Обратимся к примеру из сферы мышления: если я выделяю в понятии *собаки* такие виды собак, как колли, гончие и боксёры, то *собака* становится когнитивным фоном, который неявно присутствует в моём рассмотрении колли. В этом смысле бессознательный фон — не отдельный принцип, он неявно присутствует во всём, что воспринимает фокусное внимание.

3. Хотя фокусное внимание непрерывно различает фигуры, нам также доступно рассредоточенное внимание, которое способно воспринимать всё поле опыта, не различая в нём фигуры и фон. Рассредоточенное внимание необходимо для обращения к допонятийным элементам фонового поля опыта и их познания.
4. Здесь понятие фона используется в двойном значении — оно описывает и то, что находится на заднем плане, и то, что служит почвой, которая составляет основу текущего опыта, охватывает его и делает возможным. Поскольку такая основа лишена твёрдости и неподвижности, это изменчивый, органичный поток, это «безосновная основа».

Ниже я даю феноменологическое описание четырёх взаимопроникающих уровней фона опыта, которых мы обычно не осознаём, продвигаясь от самого узкого к самому обширному уровню. Слово *уровни* здесь не имеет топологического смысла, а обозначает «поле внутри поля» или «фон внутри фона».

Каждое из этих полей формирует наше отношение к реальности и делает возможным определённый вид познания. Более широкие поля фона определяют повседневное сознание глобально и всеохватно, а более «поверхностные» поля делают возможными внутренне дифференцированные формы познания.

В бессознательном можно выделить четыре уровня: *ситуативный фон* непосредственного ощущения — неявное ощущение конкретной ситуации, в которой мы находимся; *личностный фон* — то, как шаблоны прошлого опыта и накопленных смыслов неявно оформляют наше текущее сознание, поведение и мировоззрение; *трансперсональный фон* — то, как психофизический организм настроен на более обширные, универсальные качества существования; и *фон открытости* — чистое, непосредственное присутствие в реальности до отождествления с психофизическим организмом.

Ситуативный фон: непосредственное ощущение

Фон нашего опыта, с которым легче всего соприкоснуться, Юджин Джендлин называл *непосредственным ощущением* — каждая ситуация, в которой мы находимся, всегда обладает для нас неявным значением, которое мы можем ощущать в своём теле. Непосредственное ощущение выражает то, как мы ощущаем свою связь с определёнными ситуациями. Например, если вы случайно встретите на улице знакомого, прежде чем вы *подумаете* о его значении для вас, ваше тело уже непосредственно откликнется

на встречу с ним, например, восторгом или опасением. Людям часто бывает трудно получить доступ к своим телесным реакциям, но этому можно научиться, расслабляя фокусное внимание и более расфокусированно наблюдая за телесными ощущениями. Этот относительно очевидный фон соответствует традиционному понятию *предсознательного* и является его эмпирическим отражением.

Непосредственное ощущение обычно играет роль непосредственного фона ситуации, из которого фокусное внимания вычленяет конкретные предметы. Как показал Джендлин, нашу речь и действия неявно направляют фоновые непосредственные смыслы, которые обеспечивают непрерывность и контекст наших текущих взаимообменов с миром:

Мы испытываем гораздо больше, чем опыт, которым «обладаем» [явно]... При совершении простого действия присутствует огромное число уже известных моментов, новых переживаний, ощущений, связанных с ситуацией, моментов понимания жизни и людей, а также множество конкретных особенностей данной ситуации. Все эти моменты присутствуют в простых словах приветствия, обращённых к знакомому. Мы испытываем всё это, являемся этим, но «обладаем» лишь отдельными фрагментами, попавшими в фокус. В любом действии присутствует ощущение всей ситуации в конкретный момент, хотя мы специально не размышляем о ней. [37]

Во время медитации, где отсутствует неподвижный объект сосредоточения, внимание естествен-

ным образом начинает рассеиваться и всплывают аспекты ситуативного фона в виде мыслей и чувств о своей жизни или текущих обстоятельствах. Мы можем вспоминать о забытых вещах, обдумывать свои жизненные решения или проблемы и замечать, как реагируем на других практиков, сидящих в том же помещении. Если мы не следуем за этими мыслями и чувствами, они перестают нас увлекать. Через какое-то время нам надоедают эти «сплетни подсознания», как их называет Трунгпа, и мы движемся вперёд.

Личностный фон

С личностным фоном несколько труднее соприкоснуться, чем с ситуативным. Это фоновый способ, с помощью которого личные смыслы, ассоциации и межличностные шаблоны поведения, возникшие в ходе личной истории, оформляют текущее сознание и восприятие. Словами Мерло-Понти, происходит «отложение» слоёв смысла, из которых складывается привычный стиль отношения человека к миру. Личностный фон также соответствует «системам конденсированного опыта» (СКО) [38] Станислава Грофа, которые могут ярко проявляться во время сеансов приёма психоделиков. Но необязательно рассматривать их как содержания, хранящиеся в бессознательном уме; можно понимать их как нити цельного полотна смыслов, которое тонким образом влияет на наш текущий опыт и формирует его. Конкретные методы, развивающие навык рассредоточенного внимания, такие как гипноз,

самоанализ в психотерапии или психоактивные вещества, позволяют сознательно исследовать этот фон.

Фокусное внимание по своей природе таково, что отсеивает целостные явления в пользу отдельных частей. Это узконаправленное внимание, усиленное склонностью к однозначным, привычным способам восприятия, создаёт искажения в поле опыта, в которые организм пытается внести поправки с помощью поведенческих, образных и эмоциональных проявлений (сновидений, фантазий, причудливых симптомов). С точки зрения Юнга, эта склонность к корректировке, которая играет центральную роль в психопатологиях, — *тень*, компенсаторная функция бессознательного.

Тень также можно понимать как образец целостного процесса структурирования организма, а не как работу изолированного бессознательного ума. Фокусное внимание избирательно выделяет определённые аспекты поля опыта, игнорируя другие, тем самым оставляя в тени эти не охваченные вниманием части поля. Тень — зеркальное отражение того, на чём сосредоточено фокусное внимание. Когда мы чрезмерно подчёркиваем отдельную часть в ущерб целому, возникает противоположная склонность, в которой выражается более обширный процесс поиска равновесия. Таким образом, мы можем понимать «послания из бессознательного» как попытку психофизического организма обратить наше внимание на аспекты поля опыта, которые мы выборочно игнорируем.

Во время медитации личностный фон (как привычные склонности, так и теньевые аспекты) прояв-

ляется в виде воспоминаний, фантазий, проекций или сильных эмоциональных всплесков. Оставив обычные занятия, мы можем отчётливее увидеть эту призму — наши убеждения, склонности, стратегии и иллюзии, которые формируют наше личностное ощущение реальности. Рассредоточенное в медитации внимание позволяет обнаружить и признать неявные моменты, что часто ведёт к важным открытиям. В этом смысле медитация — средство самопознания, поскольку позволяет нам наблюдать за целостными обусловленными структурами и разотождествляться с ними. Буддийский учитель Дхиравамса говорит: «Наблюдая за своими мыслями и эмоциями, мы можем заметить, что каждую из них обуславливает нечто иное... Вы видите, какой вы человек, замечаете свои особенные слабости, качества и черты... вам не нужен другой, чтобы понять это, не нужны тесты, интерпретации или диагнозы. Вы можете сами анализировать себя, вглядываясь в себя, непрерывно за собой наблюдая» [39].

Трансперсональный фон

Следующий, более обширный, фоновый уровень выражает ещё более глубокие взаимосвязи между организмом и миром, выходящие за пределы сугубо личного опыта. Этот трансперсональный фон состоит из глубинных структур реагирования и отношения к реальности, которые присущи человеческому организму. Здесь мы обнаруживаем все качества человеческой природы, которые обладают общечеловеческой ценностью, — сострадание, щедрость,

юмор, смелость, мягкость, силу и т.д. Эти способности выражают нашу естественную отзывчивость в отношении реальности. Каждая из них — правильный способ реагирования на различные грани реальности. В некоторых случаях помогает только юмор, другие же требуют великодушия, терпения или мужества. Юмор помогает нам играть с реальностью, воспринимать её легко, лишая её солидности и тяжести, а сила позволяет нам преодолевать препятствия.

Эти *качества души* — общечеловеческие потенциальные возможности, составляют часть нашего человеческого наследия; каждый человек взращивает и реализует их по-своему. Не мы их сотворили. Трансперсональный фон — это промежуточная зона, где, по словам Кена Уилбера, мы «не осознаём своего тождества со Всем, но и не связаны границами индивидуального организма» [40].

Из этой перспективы архетипы можно понимать как исходные человеческие способы взаимосвязи с реальностью, а не как содержания коллективного бессознательного, основанные на инстинктах. Архетип матери, например, возникает из первичного человеческого опыта принятия и принятости. Сначала мы ощущаем это принятие физически — в объятиях матери. Но младенец также нуждается в более широкой «поддерживающей среде», которая поможет ему научиться удерживать и обрабатывать свой опыт. В восточных традициях утончённым образом принимающего вместилища является мандала — активизирующая структура, которая позволяет опыту раскрываться и двигаться к глубине истины.

На архетипическом уровне существует связь между матерью, мандалой, и почвой — это один из примеров того, как действует архетипический принцип поддерживающей среды.

Архетипические принципы всегда обрастают индивидуальными смыслами и формами выражения, которые частично определяются жизненной историей, социальным контекстом и текущей ситуацией личности. Например, человек, который столкнулся с нехваткой принятия в детстве (недоверие, страх падения), будет понимать «принятие» иначе, чем человек, который столкнулся с навязчивым или агрессивным обращением (страх перед обязательствами, страх привязанности). Аналогичным образом конкретные люди, конечно, по-разному выражают или активно проявляют сострадание, юмор или щедрость в зависимости от личных качеств и культурного контекста. Тем не менее общий опыт сострадания является универсальным; все люди в той или иной форме узнают его.

Трансперсональный фон обычно действует в глубине заднего плана сознания: его скрывает наше внимание к более очевидным ситуативным и личным вопросам. Тем не менее иногда он прорывается в сознание в форме внезапных озарений, изобретений, творческого вдохновения, видений, интуитивных прорывов и сверхъестественных феноменов — все эти явления рождаются из нашей фундаментальной сопряжённости с реальностью. Творческое озарение возникает, когда мы нащупываем и выявляем более обширные сети взаимосвязей таким способом, который недоступен фокусному вниманию. Такой

целостно-организменный способ решения проблем также играет важную роль в психотерапии и физическом исцелении. В медитации это глубинное чувство связи может ощущаться как состояние благополучия, уравновешенности и единения с жизнью.

Трансперсональное состояние всеобщей взаимосвязанности также можно непосредственно пережить в экстатическом опыте мистического единства с природой. Мистик Томас Траэрен так описывает это единство: «Вы никогда не сможете насладиться миром в полной мере, пока само море не потечёт в ваших жилах, пока вы не облачитесь в небеса и вас не увенчают звёзды, пока вы не станете единственным наследником целого мира... пока вы не ощутите его лучше, чем свои личные владения, и не будете чаще, чем в собственном доме, пребывать в этой области, созерцая её величие и красоту» [41].

Трансперсональный фон, по всей видимости, примерно соответствует тому, что в некоторых школах буддизма называют *алайей-виджняной*. Школа йогачары считает *алайю* переходным сознанием, которое находится между совершенно открытым, необусловленным сознаванием и индивидуализированным, личным сознанием. Это «первая фаза в процессе саморазличения... Это не абсолютное сознание, поскольку... сознание уже стало разветвляться... Алаяя — первая феноменальная форма Абсолюта» [42]. Именно здесь — в отождествлении с тонкой отзывчивостью целостности ума/тела — начинает развиваться чувство отдельного «я». Как пишет Д. Т. Судзуки, «хотя в своей изначальной

природе она чиста и безупречна, [алайя] позволяет манасу, принципу индивидуации, воздействовать на себя. И под его влиянием в ней возникает двойственность субъекта и объекта» [43].

Фон открытости

Хотя трансперсональный фон может переживаться как единство между «я» и миром, он всё же предполагает тонкое отождествление с психофизическим организмом. За пределами *единства* трансперсонального фона лежит *нулевое состояние* фона открытости, которое знаменует собой ещё более глубокое взаимопроникновение с реальностью.

Это самая обширная почва опыта — чистое, непосредственное присутствие во взаимосвязи с миром, прежде чем оно усложнится до субъект-объектного восприятия. В опыте фона открытости можно ощущать как чувство чистого бытия, которое лежит в основе всех наших многосложных переживаний. Трунгпа описывает его так: «Наше самое фундаментальное состояние ума... состоит в исходной открытости, исходной свободе, качестве просторности; эта открытость есть в нас сейчас и была всегда. Это естественное бытие, которое просто есть» [44].

Мимолётные проблески этого фона открытости, которые в буддизме также описывают как изначальное сознание, изначальный ум или не-ум, происходят постоянно, и лишь позднее мы начинаем толковать события тем или иным образом. Эта форма присутствия имеет такой прозрачный и всеобъемлющий характер, что обычно отходит на задний

план поля опыта, тогда как определённые объекты внимания — мысли, эмоции, восприятия — оказываются в фокусе внимания. Тем не менее её можно обнаружить в любом новом моменте сознания, когда мышление ещё не заслонило его понятиями. Психолог Матте Бланко пишет об этом:

Открытия, совершённые в ходе самоанализа, позволяют предположить, что на самом деле существует кратчайший миг *prise de conscience*, или «осознания»... когда в сознании присутствует голое ощущение, не облечённое в явные или неявные утверждения, даже рудиментарные. Но основная черта этого явления состоит в его мимолётности. Как только ощущение возникает в сознании, его схватывают, обволакивают мысли. [45]

Или, как это описывает Трунгпа:

Когда мы видим некий предмет, в первый момент возникает внезапное восприятие, лишённое всякой логики или понятийного описания; мы просто воспринимаем явление совершенно открыто. Затем мы сразу... начинаем пытаться к нему что-то прибавить, силясь либо его назвать, либо подобрать категорию, в которую его можно поместить и тем самым классифицировать. Отсюда постепенно разворачивается реальность. [46]

Мы непрерывно воссоздаём свои концептуальные версии реальности, мгновенно, автоматически привнося в чистое сознание схемы мышления

и интерпретации, пропитанные личными смыслами и ассоциациями. Например, когда я слушаю пение птицы, моё внимание могут захватывать чувства, которые вызывает во мне это пение, или мысли и ассоциации, которые возникают в связи с ним. Но обычно я не замечаю ясности присутствия, которая составляет основу и чистую сущность этого опыта. Тем не менее эту бескрайнюю прозрачность можно заметить благодаря мимолётным промежуткам, возникающим в ткани ума, обычно плотной. Утром, сразу после пробуждения, до того как появились мысли, этот открытый, просторный фон сознания уловить легче всего.

В медитации сознавание фона открытости начинает проявляться по мере того, как отступают планы и отвлекающие факторы в виде мыслей и эмоций. В потоке мыслей внезапно возникает разрыв, вспышка ясности и открытости. В ней нет ничего особенно мистического или эзотерического, это не некое интровертное самосознание, но ясное восприятие самой реальности, или *таковости*.

С точки зрения буддизма неведение представляет собой неспособность распознать этот обширный фон чистого сознавания, составляющий основу всех объектов сознания, и отношение к последним как к объективной реальности. Это чистое сознавание — наша изначальная природа, а медитация — основной способ, позволяющий ему проявиться из фона, роль которого ему отводят. В дзенском *сатори* исходная основа опыта может проявиться внезапно и неожиданно — как если бы мы несли

ведро и вдруг его дно отвалилось* — и мы открываемся абсолютно ясному, исчезающему сознанию, где теряется дихотомия субъекта/объекта и сознания/бессознательного и вещи отчётливо являются такими, какие они есть.

Эта изначальная почва чистого сознания — безусловное присутствие, которое можно огранять, оформлять или раскрывать, не лишая его активно проявляющейся открытости. С этой точки зрения сознание начинается с чистой открытости; сначала оно дифференцируется на трансперсональном уровне, затем индивидуализируется на личностном уровне и, наконец, конкретизируется на ситуативном уровне. Хотя сознание становится всё более и более многогранным, всё больше оформляется на каждом новом уровне сознания, его открытая, необусловленная природа никуда не исчезает даже в самых неизменных состояниях ума. Этот фон открытости, хотя и находится за пределами фокусного внимания (и в этом смысле является «бессознательным»), — не таинственная, но открытая для познания область психики, как в виде мимолётных проблесков, так и в виде внезапного пробуждения. Это глубинный уровень взаимопроникновения ума и мира, который выходит далеко за пределы концептуализации и мышления. Открывая личности этот более обширный способ настроенности, меди-

* Источник этой метафоры — история японской монахини XIII в. Мудзаку, которая испытала озарение, когда у ведра, в которое она обычно набирала воду, отвалилось дно. Этот сюжет излагает Тревор Леггет (Trevor Legget) в работе «Три эпохи дзен».

тация позволяет установить более открытые и определённые отношения с реальностью. На этом уровне открытого сознания «медитирующий открывает новые глубины интуитивного познания благодаря прямому взаимодействию с феноменальным миром. Ум, опирающийся на понятия, не участвует в таком восприятии, и поэтому наше восприятие становится очень точным, словно с глаз спадает пелена» [47].

Фон открытости присутствует всегда. В любой момент, особенно если вы сосредоточите внимание с помощью медитации, можно соприкоснуться с этим невыразимым, неопределимым, полным безграничных возможностей открытым сознанием, которое лежит в основе конкретных состояний ума.

Резюме и выводы

В общем и целом, это краткое феноменологическое описание бессознательного процесса как сети вложенных друг в друга полей позволяет нам понимать полярность сознательного/бессознательного в качестве двух аспектов взаимосвязи организма с реальностью. Такой подход позволяет скорректировать неверные толкования медитации, которые порождает дуалистическая модель бессознательного в глубинной психологии.

Юнгианцы склонны рассматривать ум как психическоеместилище различных содержаний, из-за чего они толкуют духовное пробуждение как «необычайно значительное и нуминозное содержание, [которое] входит в сознание» [48] и приводит к «новой установке». Но такие выражения затемняют

природу созерцательного опыта, который представляет собой радикальный выход за пределы всех «установок». Пробуждение ничего не прибавляет к опыту в виде прорыва бессознательных содержаний в сознание, но, если угодно, отнимает, поскольку устраняет озабоченность *любыми* содержаниями ума. В опыте пробуждения, отмечает Герберт Гюнтер, «внимание направлено на поле, а не на его содержания» [49].

В глубинной психологии бессознательное предстаёт как *иное* — чуждое, непознаваемое, даже угрожающее. Поэтому медитация считается потенциально опасной, ведь она может подчинить эго воле «дезинтегрирующих сил бессознательного» [50]. В связи с такой путаницей учитель дзен Хисамацу после беседы с Юнгом решил определить различие между фоном открытости (который он назвал «не-умом») и юнгианским бессознательным:

Бессознательное в психоанализе сильно отличается от «не-ума» в дзен. В бессознательном... *a posteriori* находится личное бессознательное и *a priori* коллективное бессознательное. Эго не знает ни о том, ни о другом. Но не-ум дзен, напротив, не просто знаком нам, но знаком нам лучше всего другого... Точнее говоря, этот ум, очевидно, есть «пробуждение к себе», где разрыв между знающим и познаваемым отсутствует. Не-ум — состояние ума, которое всегда ясно сознаёт реальность. [51]

В психоаналитической модели внутренние требования бессознательного и внешние требования ми-

ра рассматриваются как два противостоящих друг другу мира, между которыми находится эго. Поэтому медитация понимается как внутреннее отстранение, уход от отношений с реальностью. Путаница здесь возникает из-за дуалистического представления о внутреннем и внешнем, где под «внутренним» подразумевается «внутренность психофизического организма». Однако мы можем понимать внутреннее и внешнее иначе. *Внутренняя* реальность необязательно должна относиться к сфере психики внутри организма. Напротив, внутреннее — важнейший организующий принцип, который оформляет внешнюю реальность из составных элементов. В музыке развитие мелодии — внутреннее, а отдельные звуки — внешнее; в поведении намерение и цель — внутреннее, а действие — внешнее; в сексе любовь — внутреннее, а сексуальная техника — внешнее. Как сокровенная реальность человеческого сознания фон открытости обеспечивает протекание и осмысленность бесконечного потока мгновений. Это не бессознательный ум, расположенный где-то внутри организма.

Если именно наша взаимосвязь со всем сущим обычно остаётся бессознательной, то это также имеет важные следствия для понимания неврозов, защитных механизмов и психопатологии в целом. С этой точки зрения тревогу эго вызывают не столько угрожающие бессознательные содержания, сколько беспочвенная, открытая природа нашего бытия. Мы никогда не можем надёжно утвердить своё эго — наша идентичность постоянно ускользает, и нам не за что держаться. При помощи сопротивления,

вытеснения и других защитных механизмов мы спасаемся от этой универсальной открытости, подрывающей наши попытки утвердить постоянную отдельную идентичность. Словами Эрнеста Беккера, «нормальность — это невроз», потому что она представляет собой отказ от нашей сущностной природы — полной открытости и уязвимости перед реальностью — и её вытеснение. В этом свете в психотерапии важно помогать клиентам налаживать связь с открытой природой их существа, а не вступать с ними в сговор с целью её избежать. Психотерапевт Уилсон Ван Дусен говорит: «Пугающее пустое пространство — это плодородная пустота. Её исследование обращает нас в сторону терапевтических изменений» [52].

На Западе медитация часто понимается неправильно. Одни считают её техникой самосовершенствования, другие — пассивным уходом от мира. Подход, разработанный в этой книге, избегает обеих этих ловушек, поскольку опирается на понимание полного взаимопроникновения организма и окружающей среды, «я» и мира. В этом свете становится понятным следующее описание медитации из тибетского текста:

Следует осознать, что медитируют не для того, чтобы погрузиться в себя и отрешиться от мира... Не должно возникать ощущение, будто вы стремитесь достичь некоего возвышенного или высшего состояния, поскольку это лишь порождает нечто обусловленное и искусственное, что воспрепятствует свободному потоку ума... Цель повседневной

практики состоит сугубо в развитии полноценной сознательности и открытости ко всем ситуациям и эмоциям, ко всем людям, которая позволяет переживать все явления без всяких внутренних оговорок и блокировок; тогда вы никогда не отстраняетесь и не сосредоточиваетесь на себе... Занимаясь практикой медитации, следует взращивать чувство полной открытости всей Вселенной, в которой ум абсолютно прост и обнажён. [53]

Такое понимание позволяет нам увидеть медитацию как процесс самопознания, который одновременно является узнаванием мира, поскольку мы непрерывно со-творим наш мир: и, более того, мы и *есть* мир, мы сами и есть реальность. Путь внутрь — это путь наружу.

6

Психическое пространство

Сущность ума подобна пространству. Поэтому нет ничего, чего она не охватывает.

Тилопа

Через каждую личность миру открывается уникальное, сокровенное пространство.

Райнер Мария Рильке

Как освободиться от неотвязных привычек обусловленной личности и концептуального ума? Конечно, пытаться изменить себя бесполезно, ибо так возникает лишь внутреннее беспокойство и напряжение, а не подлинная свобода или пробуждение. С точки зрения буддийской психологии

пробудиться к самой природе реальности и жить в настоящем нам позволяет пространство в нашем существе, которое по своей сути не зависит от прошлой обусловленности. В самом деле, само наше сознание — открытое пространство. Как экран, на который проецируется фильм, не касаются драмы и трагедии, разыгрывающиеся на нём (он остаётся чистым, даже когда в фильме происходит кровавое убийство), так никакая драма ума не может затронуть это просторное сознание. Просторная, прозрачная, сияющая природа нашего сознания гораздо обширнее и могущественнее любого убеждения, фиксации, комплекса или навязчивого поведения, которое временно возникает или сохраняется в нём.

Западная психология в большинстве случаев не признаёт наличия связи между умом и пространством¹⁵. Несомненно, отчасти это вызвано сохраняющимся влиянием Декарта, который разделил реальность на две отдельные сферы: ум — мыслящую субстанцию — и материю — субстанцию, имеющую протяжённость в пространстве. Тем не менее понятие психического пространства занимает центральное место в психологии пробуждения. Оно помогает глубже вникнуть в природу сознания, психической тюрьмы и духовной свободы.

Прожитое пространство

В западной мысли пространство обычно понимают, объективируя его — вычисляя его размерность, расстояния и направления или концептуализируя его

в качестве абстрактного континуума, который объясняет отношения между объектами и силами физического мира.

Но к пространству можно подходить и иначе — как к *психическому пространству*, которое можно непосредственно ощущать, а не объективно измерять. Феноменолог Евгений Минковский назвал его *прожитым пространством*: «Пространство для нас нельзя свести к геометрическим отношениям, которые мы устанавливаем, словно находясь вне его, играя простую роль любопытных зрителей или учёных. Мы живём и действуем в пространстве... Жизнь разворачивается в пространстве... Чтобы жить, нам требуется протяжение, перспектива» [54].

Пространство чувства

Прожитое пространство может переживаться в более грубых и тонких формах. Можно выделить три уровня нашего опыта пространства: пространство телесной ориентации, пространство чувств и открытое пространство бытия, которые примерно соответствуют тибетскому различию между внешним (грубым), внутренним (тонким) и тайным (очень тонким) пространством¹⁶.

На *внешнем* уровне тело непрерывно ориентируется на пространство «снаружи» как на среду, в которой оно передвигается, и на различные пространственные измерения — горизонтальные и вертикальные плоскости, местоположение, размеры и расстояния.

На *внутреннем* уровне мы постоянно проходим через различные состояния чувства, которые также обладают определённым пространственным измерением. Пространства чувств — как бы изменчивые аффективные ландшафты, где мы непрерывно живём и перемещаемся. Если вы задумаетесь о том, что чувствуете прямо сейчас, — об аффективном ландшафте, в котором вы обитаете, — и сравните его с пространством, где находились сегодня утром после пробуждения или в момент, когда вас в последний раз охватили сильные эмоции, то сможете заметить, что разные внутренние пространства обладают совершенно разным качеством чувства.

Одни пространства чувства кажутся текучими или водянистыми, другие — более чётко определёнными. Одни являются рассеянными и воздушными, другие — насыщенными и тяжёлыми. Одни кажутся плоскими, другие обладают глубиной и особой текстурой. Каждая такая аффективная среда — некое пространство со своим качеством атмосферы, текстурой, плотностью и течением, которые как бы окружают и обволакивают нас.

Пространства чувства, как погода, непрерывно меняются. Их качества становятся иными в зависимости от того, насколько мы связаны с нашей глубинной природой или оторваны от неё. Когда мы соприкасаемся с основой нашего существа, как правило, мы ощущаем большую открытость. Пространство кажется динамичным, лёгким или наполненным, в нём больше места для движения и бытия. Бодлер любил использовать слово

широкий, чтобы описать эти пространства «широких мыслей», «широких перспектив», «широкого молчания». Когда же мы отрезаны от самого настоящего и живого в себе, пространство, в котором мы живём, кажется тяжёлым, гнетущим и удушающе тесным, словно оно давит и мешает нам двигаться. Тело кажется более тяжёлым, сила тяжести — более сильной, а пространство вокруг нас — более плотным. Нам кажется, что на нас давят ограничения, и у нас почти не остаётся «возможности для манёвра».

Пространствам чувства присущи не только колебания между полюсами расширения и сжатия, но и вариации от поверхностности до глубины. Когда мы лишены связи с живым присутствием нашего источника, ландшафт наших аффектов часто кажется плоским, мелким и двухмерным. Жизнь напоминает бесконечную, однообразную, иссушённую равнину, которая простирается вокруг. Когда мы внутренне связаны с источником, пространство чувств, напротив, обладает глубиной и текстурой — «наполнено бесчисленными формами присутствия», как говорил Рильке [55].

Пространство открытости

Поскольку пространство чувства расширяется, углубляется и становится текучим, когда мы пребываем в своём существе, и сжимается, усыхает и уплощается, когда мы отдаляемся от него, очевидно, все пространства чувства, в которых мы

живём, словно ручьи, вытекают из одного родника — нашей связи с *пространством бытия*, открытым, всемогущим простором чистого сознания. Отвернуться от своего бытия — то же самое, что закрыться в душной, тесной комнатке огромного особняка чистого сознания, а повернуться к нему лицом — значит открыть окна и впустить внутрь свежий воздух. Итак, наша более обширная природа манит нас, словно магнит, непрерывно призывая нас в ограниченных состояниях ума, в ловушку которых мы часто попадаем.

В самом деле, даже наше влечение к большим открытым природным пространствам — загадочное притяжение неизведанных земель, бескрайние горизонты беспокойного моря или безбрежные просторы космоса — в основе является стремлением соприкоснуться с этим обширным измерением нашей природы. Лама Говинда писал:

Когда люди всматриваются в небесную даль и зывают к небесам или к силе, которая, как считается, обитает там, в сущности, они зывают к своим внутренним силам, которые, проецируясь во внешний мир, представляются или ощущаются в форме небес или космического пространства. Когда мы созерцаем загадочную глубину и синеву небесной тверди, мы созерцаем глубину своего внутреннего существа, своего таинственного вездесущего сознания в его первозданной, незапятнанной чистоте: незапятнанной мыслями... не разделённой различиями, желаниями и отвращением. [56]

И всё-таки, как правило, наше отношение к открытому пространству, лежащему в основе нашей природы, двойственно. Хотя нас влечёт его просторность, мы также боимся его необъятности и непрочности, в которой не найти *твёрдой почвы* для нашей обычной идентичности. Поэтому, хотя мы часто тоскуем по простору, но когда он возникает, мы быстро сбегает из него или пытаемся его заполнить. Как людей, которые бегут из перенаселённого города и увозят с собой все признаки городской жизни, превращая свободную сельскую местность в пригород, нас изначально притягивает открытое пространство бытия, но в итоге мы пытаемся наполнить его привычными ориентирами.

Открытое пространство бытия постоянно прорывается в сознание внезапными вспышками и проблесками; например, когда мы встречаемся с непостижимой тайной в себе или любимых людях. Кроме того, такое простое пробуждение случается в медитации, когда внезапно отступает какое-нибудь тягостное состояние ума. Тогда мы видим, что даже самые плотные состояния плавают, словно буйки, в огромном открытом море сознания. Медитация открывает нам двери в это более обширное пространство, освобождая нас от отождествления с произвольными мыслями, которые обычно его заполняют. По этой причине в махамудре, традиции тибетского буддизма, медитацию описывают как «смещение ума и пространства». Здесь мы приходим в исходную точку, пройдя путь дуалистического, картезианского разрыва этих двух сфер.

В одном из дзенских текстов [57] приводятся десять признаков, сближающих природу сознания с пустым пространством, — она:

- *свободна*, никогда не ограничена и не скована мыслями или чувствами, возникающими в ней;
- *вездесуща*, дана непосредственно и простирается во все стороны;
- *беспристрастна*, позволяет всему быть собой;
- *обширна*, бесконечно простирается за пределы всех ограничений ума;
- *бесформенна*, её нельзя заключить ни в какие концептуальные рамки;
- *чиста*, не загрязнена ничем, что возникает внутри неё;
- *постоянна*, не возникает и не исчезает, но является вечносушим основанием всего преходящего опыта;
- *превосходит существование*, ибо её нельзя определить никаким конкретным образом;
- *превосходит несуществование*, ибо является не просто «ничем», а ясным, сияющим присутствием;
- *непостижима*, поскольку её нельзя каким-либо образом зафиксировать или удержать.

В тантрической традиции открытое пространство бытия также называют *тайной*, потому что его нельзя обнаружить или определить на уровне ума. Поскольку оно совершенно непостижимо и недоступно для концептуального ума, его можно изобразить

только символически; в тантрическом буддизме это делают при помощи мандал. Они отображают творческий танец явлений в подвижном поле пространства открытости. В центре мандалы — мудрость пространства открытости, лишённой центра и всепроникающей. В отличие от эгоического ума, который стремится стать основным деятелем или главным руководителем своего мира, у просторной природы сознания нет устойчивого центра — определённой точки, откуда она происходит, — или конкретной внешней границы или предела. Она не «здесь» или «там», не «моя» или «твоя». Её также не порождает некий центр в качестве мыслителя, деятеля, того, кто управляет опытом. Трунгпа описывает её так:

В тантрическом варианте мандалы всё сосредоточено вокруг пространства, лишённого центра, где нет ни наблюдателя, ни воспринимающего. Поскольку нет ни наблюдателя, ни воспринимающего, периферия начинает играть всеми красками. Принцип мандалы выражает опыт взаимосвязанности всех явлений... Формы явлений обретают ясность, потому наш взгляд больше ничем не ограничивается. Мы видим все части, сознание проникает всюду... [и] каждая часть пространства — и центр, и периферия. [58]

Хотя Юнг изучал символизм мандал в восточных религиях и признавал, что они выражают глубинное отступление психики от фиксации на эго, ему не удалось воспринять их более широкий смысл —

увидеть, что они отображают необъятное пространство мудрости-ума, творческой открытости и потенциальности бытия, где разворачивается игра сознания, не привязанная к некоей центральной точке отсчёта в виде «я». Юнг понимал азиатские мандалы более ограниченным образом, поскольку видел в них символы, призванные «вести к сосредоточению, сужая психическое поле зрения и ограничивая его центром... центром личности, неким центральным моментом в психике, с которым всё связано» [59]. Узкое истолкование мандал Юнгом — пример типичного дуалистического предубеждения западной психологии, когда она пытается изучать более обширные измерения сознания.

Жизнь в пространстве

На уровне личности большинство людей также не в состоянии воспринимать сверкающий танец явлений, который разворачивается в мандале человеческого сознания, поскольку мы хотим находиться в центре событий. Поскольку пространство открытости, ядро нашей природы, не поддерживает и не одобряет наш проект идентичности, мы в страхе обращаемся против этого пространства и делаем его врагом. В таком случае пространство открытости в нашем существе начинает выглядеть угрожающей чёрной дырой, готовой нас поглотить.

С этой точки зрения психопатология возникает в результате отвержения своей природы как пространства открытости. В итоге мы начинаем жить

в пустых, омертвелых, ограниченных пространствах, которые выглядят поглощающими или слишком тесными, от которых мы постоянно пытаемся отгородиться. Согласно Уилсону Ван Дусену, каждый тип патологии борется с разными формами чёрных дыр:

Мне всё больше и больше казалось, что эти дыры... — ключ как к патологии, так и к психотерапевтическим изменениям... При неврозе навязчивых состояний они выражают потерю упорядоченности и контроля. При депрессивных расстройствах возникает чёрная дыра застывшего времени. При расстройствах характера они вторгаются как бессмысленность или ужас. Во всех случаях такая дыра — неизвестность, неназванная угроза, источник тревоги и дезинтеграции. Это ничто, небытие, угроза... Многие люди говорят, чтобы заполнить пространство. Другим нужно действовать, чтобы заполнить собой пустое пространство. Во всех случаях им нужно его заполнить или наглухо закрыть. Во всех случаях психопатологий, с которыми я сталкивался, люди не могли спокойно переносить пустоту. [60]

Поэтому как психотерапевт я считаю, что необходимо учить людей ценить пространство открытости в своём существе и воспринимать его как дружественное, а не как угрожающее. Я не вступаю в сговор с клиентом, что мы будем заполнять это пространство; напротив, я постоянно помогаю ему осознавать присутствие пространства открытости и учиться более полно в нём присутствовать.

Мы начинаем исцеляться от психологических проблем лишь тогда, когда можем взаимодействовать с ними свободно, из пространства внутри нашего существа. Когда мы пытаемся решать свои проблемы напрямую, обычно мы противопоставляем одну сторону своей личности другой, из-за чего возникает внутреннее давление и напряжение — которые только ограничивают наше пространство. Большую часть времени наш ум напоминает переполненную узкую магистраль, забитую автомобилями, которые пытаются двигаться в разные стороны. Одна мысль движется в одном направлении, другие — в другом. («Я злюсь». — «Мне не следует злиться». — «Почему мне не следует злиться?» — «Что подумают люди?») Эти внутренние противопоставления создают «пробку» и лишают нас пространства. Когда мы позволяем опыту свободно присутствовать, «пробка» в уме начинает рассасываться и у мыслей появляется возможность двигаться свободно. Мы не всегда решаем проблему, но находим для неё более обширное пространство. Именно так происходит истинное исцеление.

Всякий раз, когда мы позволяем себе переживать какое-нибудь трудное чувство или когда прошлая идентичность начинает исчезать, открывается более обширное пространство бытия, которое скрывалось за этим чувством или идентичностью. Это непростой момент, потому что часто может возникать ощущение, будто мы проваливаемся в пространство. Если на этом этапе мы сопротивляемся пространству, то начинаем бояться падения

и можем пытаться прервать этот опыт, «взять себя в руки», сжимаясь и напрягаясь. Это мешает нам освободиться от старой фиксации, которая начала растворяться.

Но если мы научимся отпускать себя в открывающийся простор, то сможем обнаружить, что *пространство* — это *опора*: в действительности основа нашего бытия нас держит. Одновременно мы можем ощутить необыкновенную лёгкость, словно парим среди облаков. После такого открытия нас гораздо меньше пугает отказ от прежней идентичности.

Итак, когда мы сопротивляемся пространству, оно выглядит угрожающим, и нам кажется, что в нём можно потеряться — как в чёрной дыре небытия. Один из типичных способов растворения в пространстве — состояние «задумчивости», когда концептуальный ум временно теряет всякую опору, а внимание рассеивается и затуманивается. Когда мы доверяемся пространству как опоре и отпускаем себя в него, мы, напротив, *находим себя* в пространстве. Мы не «витаем в облаках» — напротив, в нас возникает пространство. Мы открываем, что в этом обширном присутствии и состоит наша природа.

Эта способность отпускать себя в открытое пространство бытия и доверяться ему также играет ключевую роль в творческой работе. Художники, учёные, изобретатели и математики часто совершают самые творческие открытия в те моменты, когда перестают сосредоточиваться

на конкретной задаче, а отпускают её и дают ей место. Глубочайшие духовные откровения также возникают из этой бдительной пустоты ума, которая позволяет уму «войти в безмолвие», выйти за рамки обычных координат. В буддийской традиции это состояние называют самовозникающей мудростью.

Одно из поразительных переживаний игры открытости и сопротивления пространству в моём опыте — общение с по-настоящему пробуждённым духовным учителем, который находится в просторе бытия. Встречаясь с такими учителями, я иногда остро осознавал, что их необъятное присутствие одновременно пробуждает во мне благоговейное влечение и огромные страх и сопротивление. В зависимости от того, какое чувство преобладало, учитель казался мне всецело привлекательным или всецело угрожающим. Между тем открытость учителя, кажется, вмещала любые мои проекции и приглашала меня к открытости. Я не только не встречал никаких барьеров, ограничений или преград в пространстве этого учителя, но и понимал, что его простор не исключает моего пространства; это одно и то же пространство¹⁷. Это понимание помогало мне отпустить свои границы и открыться глубокому присутствию учителя.

Пространство открытости может казаться холодным или безличным, однако на самом деле именно оно делает возможными человеческую любовь и близость. Именно оно позволяет двум любящим людям «видеть друг друга целиком и на фоне

бескрайнего неба», как говорил Рильке [61]. Когда мы смотрим в глаза человеку, которого любим, что мы там видим? Почему встреча взглядов — такой сокровенный, полный открытий, иногда вызывающий неловкость и потенциально «космический» опыт? Если взгляд во внешний мир связывает нас с физическим пространством, то взгляд внутрь — это врата в пространство бытия. Когда мы смотрим в глаза возлюбленному, то видим не зрачки и радужку, но безымянное присутствие, которое не отделено от нашего собственного сущностного присутствия, внутренний свет, который вызывает к нашему внутреннему свету. Внезапно нам не удаётся ни объективировать и определить этого человека, ни отделить его от себя, ни сохранять искусственное разделение. Встреча взглядов — это непосредственное общение в пространстве, выводящее нас за пределы разделения на субъект и объект.

Поэтому людям бывает трудно общаться по телефону, а тем более по интернету, ведь без сияющей пространственной связи взглядов общение становится бесцветным, неполноценным. В самом деле, возможно, именно связь с открытым пространством в принципе делает возможным понимание. Не потому ли *зрение* — метафора понимания? В этом смысле глаза играют роль врат мандалы, через которые мы входим в мир просторного и лучезарного сознания.

Итак, пространство открытости бытия — которое мы *ощущаем* в своей восприимчивости по отношению к миру, *чувствуем* в своей нежности и чувстви-

тельности, *разделяем* в заботливом общении с другими и можем *познавать* в прозрачности и полноте человеческого присутствия, — позволяет нам устанавливать с реальностью сокровенную связь и открывать для себя свободу, лежащую за пределами обусловленного ума.

7

Раскрытие опыта

Найдётся ли душа, пусть и самая приземлённая, которая не желает раскрыться? Этого не может быть. Именно в раскрытии души осуществляется цель жизни.

Хазрат Инайят Хан

Я хочу раскрыться. Я не хочу ни в чём оставаться закрытым, потому что в моментах моей нераскрытости я не являюсь собой.

Райнер Мария Рильке

Наш жизненный путь проходит как процесс раскрытия, который рождает поток новых открытий, в котором тайное становится явным, а неясное — доступным и очевидным. В ходе человеческого развития действуют по меньшей мере два разных типа раскрытия: постепенное, или «гори-

зонтальное», раскрытие, где новые идеи и события возникают постепенно, и каждое опирается на предыдущие; и более внезапное и неожиданное «вертикальное» проявление, где более обширная и глубокая форма понимания неожиданно прорывается в сознание, открывая нам явления в совершенно новом свете. Органический процесс раскрытия выражает творческую, эмерджентную природу человеческого опыта. Он также проливает свет на то, как происходят изменения в психотерапии и как связаны друг с другом терапевтические изменения, творчество и более радикальные формы духовного пробуждения.

Многоуровневая ткань переживания

Человеческие переживания — красочное, сложное полотно, сотканное из многочисленных переплетённых нитей ощущений, чувств и знания. За секунду мы воспринимаем гораздо больше информации, ощущаем гораздо больше уровней смысла и испытываем более глубокие качества существования, чем осознаём. Уильям Джеймс красноречиво описывает это целостное полотно: «Ритм внутренней жизни, которая сейчас непосредственно присутствует в каждом из нас, включает прошлое, будущее, сознание своего тела, своей личности, этих возвышенных вопросов, которые мы пытаемся обсуждать, географии Земли и хода истории, истины и заблуждения, добра и зла, и кто знает, чего ещё?» [62].

Таким образом, поскольку на тонком невербальном уровне мы знаем гораздо больше, чем можем

выразить в конкретный момент, в поле сознания всё время возникают новые смыслы — новые способы восприятия и новые видимые явления. В классической глубинной психологии источником этих новых смыслов считают бессознательное. Однако такая модель приводит к детерминистскому представлению об опыте сознания как о закрытой системе, которая является производной от прежде существовавших бессознательных содержаний, таких как инстинкты, влечения, архетипы или объектные отношения. Если мы, напротив, признаём, что проявление бессознательного материала — это раскрытие тонкого знания ума тела, которое включено в сознание холистическим образом (как описывает выше Уильям Джеймс), то получим более динамичное, недетерминистское понимание механизмов нашего опыта. Новые открытия, проявляясь, обнаруживают скрытое до этого поле взаимосвязи ума тела с миром, испещрённое сложными узорами.

Например, после короткого телефонного разговора с отцом вы чувствуете пустоту, но точно не понимаете её причину. Хотя ваш *поверхностный ум*, который пользуется линейным, фокусным вниманием, ещё не понимает произошедшего, *ум тела* чувствует и как бы *неявно* понимает более глубокую подоплёку этого диалога. Он ощущает её как пустоту в области солнечного сплетения. Исследуя сложный клубок ощущений, возникших после телефонного разговора, вы можете начать раскрывать разные стороны этого переживания — например чувство вины, обиды за то, что отец вас не услышал, беспомощность

и тоску по более искренним отношениям. Некоторые из этих чувств являются непосредственной реакцией на последний разговор, другие же уходят корнями в тридцатилетнюю историю отношений. Однако все они присутствовали в первичном ощущении пустоты.

Голографическая природа ощущений

Одна из аналогий, которая может помочь нам понять процесс раскрытия неявного опыта, — понятие голограммы, которое Карл Прибрам также использовал для объяснения некоторых аспектов работы памяти в мозге. Голограмма — это фотопластинка, на которой записываются сложные взаимодействия световых волн; из голограммы можно спроецировать реалистичное трёхмерное изображение [63]. В голограмме узоры световых волн равномерно распределены по всей фотопластинке, так что в каждой её части содержится информация о целом. Огромные объёмы информации накладываются друг на друга в границах крошечной области. Прибрам пишет, что «около десяти миллиардов бит информации можно успешно хранить в кубическом сантиметре голограммы» [64]. Световые волны в голограмме накладываются друг на друга сложным образом (это называют «интерференционной картиной»), в целом образуя размытый рисунок. Размытость голограммы не отображает запечатлённый объект и вообще не имеет никакой узнаваемой формы. Именно сложность этих волновых взаимодействий придаёт голографическому

изображению качество реалистичного трёхмерного объекта, когда его воспроизводят с голографической пластины.

Качество нашего внутреннего переживания, сложное и неоднородное, в некотором смысле по строению похоже на голограмму. Например, если вы спросите себя, что вы сейчас чувствуете, то сначала, обратившись к своему непосредственному телесному ощущению, ощутите некое размытое целое. Попробуйте обратиться к непосредственному ощущению какой-нибудь личности. Как вы в общем чувствуете своего отца, как он ощущается в целом? Отпустив любые конкретные воспоминания, мысли или образы, позвольте себе ощущать целостное качество своих отношений с отцом. За любым образом вы сможете обнаружить неясное целостное ощущение отца и своих отношений с ним. Это непосредственное ощущение обладает, скорее, общим качеством чувства, окраской или тоном, чем определённой формой, которую можно было бы легко выразить. Тем не менее оно отличается от непосредственного чувства, которое вызывают другие люди, что можно увидеть, сравнив его с непосредственным ощущением, которое вызывает ваша мать.

В непосредственном ощущении имплицитно содержится непосредственный смысл. Слово «непосредственный» описывает телесный компонент; «смысл» предполагает некоторое знание или организацию, хотя и не логического, концептуального характера; слово «ощущение» указывает, что этот смысл ещё неочевиден. «Имплицитный» буквально

означает «вложенный в, заключённый в». Словно размытая голограмма, которая представляет собой сжатую запись множества наложенных друг на друга волновых узоров, непосредственное ощущение является нечётким или рассеянным, ибо содержит в себе ряд наложенных друг на друга смыслов, которые присутствуют в ситуации в силу различных способов вашего прошлого взаимодействия с ней. Обратите внимание, что в непосредственном ощущении отца содержатся все способы вашего переживания этой личности. Оно похоже на голографическую запись всех ваших взаимодействий с ним (по аналогии с интерференционной картиной). Все ваши радости, обиды, разочарования, благодарность, гнев — весь ваш опыт общения в сжатом виде присутствует в одном непосредственном ощущении, словно в голограмме. Ощущение размыто, поскольку все эти моменты содержатся в нём *имплицитным образом*. Это имплицитное качество лишено чётких очертаний — скорее, оно предстаёт в качестве общего фона. Бóльшая часть нашего повседневного опыта присутствует в такой форме — холистически, в качестве фона.

Процесс раскрытия

Раскрытие, которое происходит в процессе исследования психики, представляет собой выявление имплицитного непосредственного смысла. Это исследование часто начинается с рассредоточенного, восприимчивого внимания к цельному непосредственному ощущению ситуации, стоящему за всеми

разнообразными мыслями о ней. С теми клиентами, которые не могут отказаться от постоянной опоры на фокусное внимание и плохо переносят неопределённость, работать гораздо сложнее, потому что их слова опираются не на непосредственное ощущение, а, скорее, на предшествующие размышления, к которым они уже многократно обращались. Поскольку их высказывания о своих проблемах не содержат в себе новизны, жизни, и не связаны с текущим переживанием, раскрытие не происходит. Ничего нового не возникает.

Однако когда нам удаётся уловить размытое непосредственное ощущение и говорить *из* него, а не просто излагать мысли *о* нём, мы можем по-новому выразить свои убеждения, которые раньше были недоступными или невыразимыми. Лишь из этой первичной неясности может возникнуть нечто новое, что мы, возможно, смутно ощущали, но чего полноценно не осознавали. Вот почему, чтобы открыть нечто новое, обычно нужно открыться *незнанию*.

Юджин Джендлин разработал метод фокусировки после того, как ознакомился с исследованием, которое показывало, что вероятность изменений и прогресса у клиентов в психотерапии возрастает, когда их слова исходят из текущего непосредственного переживания и опираются на него, хотя изначально оно часто кажется неясным или двусмысленным. Из этого исследования также явствовало, что психотерапевты обычно не учат клиентов настраиваться на это неявное знание ума тела. Метод фокусировки был важным нововведением, потому что он показал,

как именно можно применять рассредоточенное внимание для работы с неясным непосредственным ощущением [65].

Например, к психотерапевту приходит клиент, страдающий от депрессии, вызванной его браком. Сначала он рассказывает о том, как он несчастлив с женой, озвучивая свои жалобы, чувство вины и разочарования. Но его слова звучат довольно безжизненно. Он говорит «из головы», его слова не открывают ничего нового в его психике. Как психотерапевт я подвожу его к непосредственному ощущению этой ситуации, стоящему за всеми мыслями и эмоциональными реакциями. Как он чувствует эту ситуацию в своём теле? Я могу позволить ему побыть с этим ощущением некоторое время, почти без слов. Нередко сама такая связь с опытом приносит облегчение и вдохновляет клиента на дальнейшую работу.

Он говорит, описывая своё непосредственное ощущение: «Это тяжесть в животе». Теперь, когда он соприкоснулся с этим чувством тяжести, он может начать раскрывать содержащийся в нём имплицитный смысл. Чтобы он смог конкретизировать это общее ощущение тяжести, потребуется провести определённый анализ и сосредоточиться на этом ощущении. Мы как бы устраним размытость голограммы, подчёркивая основные контуры предмета, чтобы из размытого пятна проступили его конкретные черты. Клиенту помогает сосредоточиться на имплицитном непосредственном опыте мой вопрос: «В чём для вас состоит тяжесть этой ситуации?». Он вновь

обращается к своему ощущению, и мы ждём появления чего-то нового.

«Это гнев, он сидит у меня в животе, — говорит он. — Он меня тяготит, пожирает меня изнутри». На следующем этапе раскрытия в его словах начинает появляться сила. Когда он прислушивается к гневу, который сейчас выразил, возникает другое направление мысли: «Но я испытываю чувство, которое сильнее гнева, — я очень разочарован в жене. Она не поддерживает меня так, как раньше». Пауза. Теперь в его словах ещё больше энергии. Кажется, перед нами вот-вот появится что-то новое. «Но я разочарован и в себе. Раньше у нас были прекрасные отношения, а теперь мы даже не слышим друг друга». Он глубоко вздыхает, приближаясь к ядру своих чувств. По его дрожащему голосу я понимаю, что он готов обнаружить нечто более масштабное и важное. Он больше не говорит *о* своём непосредственном ощущении; он говорит прямо *из* него. Следующие его слова выявили суть проблемы: «И знаете, сейчас я понимаю, что уже давно не чувствую, что люблю её. Вот откуда тяжесть. Я спрятал свою любовь и много месяцев чего-то жду. Мне трудно ощутить свою любовь». Сейчас из его тела уходит часть напряжения — дыхание становится более глубоким, на глазах выступают слёзы, а цвет лица снова становится здоровым. Сейчас он находится совсем в другом состоянии, чем полчаса назад.

На рисунке 2 изображён этот ступенчатый, зигзагообразный процесс раскрытия, в ходе которого клиент переключается между связью со смутным непосредственным ощущением (которому соот-

ветствуют размытые круги) и словесным выражением смысла, который имплицитно присутствует в ощущении. Здесь важно не содержание этих озарений. Важнее любых конкретных открытий, таких как гнев, разочарование или заблокированная любовь, — динамическое движение раскрытия, которое сделало возможным спонтанный непосредственный сдвиг в опыте, когда клиент выразил то, что имплицитно уже ощущалось и чувствовалось на уровне ума тела.



Рис. 2. Раскрытие в терапии

Подобное раскрытие, в котором присутствует колебание между выражением и невыраженным, лежит в основе любых творческих открытий как в психотерапии, так и в искусстве и науке. Как отмечает терапевт Эдгар Левинсон, «процесс изменений в психотерапии описывает своя феноменология, которая ничем не отличается от поиска художником визуального решения или математиком — новой формулы» [66]. А философ Макс Пикар говорит о том — и его слова касаются в равной мере и поэзии, и психотерапии, — что речь обладает силой и глубиной, только если возникает из более

обширного, недифференцированного бессловесного пространства, двигаясь «из молчания в слово, затем снова в молчание и т.д., так что слово всегда исходит из центра молчания... Простой словесный шум, с другой стороны, бесперебойно движется по горизонтальной линии предложения... Слова, которые исходят только от других слов, тяжелы... и одиноки» [67]. Физик Дэвид Бом описывает, что подобным образом должен действовать творческий физик, и его слова также актуальны в контексте терапии: «Нужно наблюдать новую ситуацию из очень широкой и неопределённой перспективы и „нащупывать“ её важные новые черты» [68].

Например, когда я взялся за написание этой главы, то начал с размытого непосредственного ощущения своих идей, к которому мне нужно постоянно возвращаться в процессе работы. Я смогу точно узнать, что хочу сказать, лишь позволив своей мысли раскрываться в каждом новом слове, в каждом новом предложении. Одно предложение ведёт к другому, которое, в свою очередь, опирается на предыдущие высказывания. В конце этой главы я, конечно, обнаружу свои идеи во всей полноте (хотя, безусловно, их всегда можно дополнять). Так же и в целостном ощущении вашего отца, о котором я спрашивал, вероятно, имплицитно содержится целый роман о ваших отношениях, который можно из этого ощущения развернуть. Весь ваш роман (все шестьсот страниц!) присутствует в первичном размытом ощущении от отца в виде голограммы, в сжатом виде.

Как только имплицитное непосредственное ощущение раскрывается — в психотерапии или при создании новой научной теории, реальность кардинально меняется. Творческий или исцеляющий аспект раскрытия состоит в том, что оно позволяет нам переживать себя более в более обширном контексте, чем раньше. Этот «более обширный контекст» возникает в силу динамического взаимодействия между двумя способами познания: поверхностным / фокусным умом и более обширным умом тела. На каждом шаге исследования обнаруживается новая грань непосредственного ощущения, которое начинает изменяться и смещаться, как если бы вы распутывали клубок пряжи. Если потянуть за отдельную нить, становится легче распутать клубок в целом, и при этом вы обнаруживаете следующую нить, которую нужно распутать. Постепенно форма клубка меняется — проблема перестаёт выглядеть такой же, как раньше.

Хотя любая жизненная проблема может иметь много разных аспектов или неприятных граней, обычно имеется один центральный узел, или сердцевина (иногда две или три). Осознание этого центрального вопроса — обычно это непрояснённый или проблемный способ отношения к себе, другим людям или к жизни — помогает разобраться в этой запутанной ситуации и отпустить её.

Другой мой клиент пришёл в терапию с чувством постоянной неудовлетворённости своей жизнью. На протяжении многих недель он исследовал самые

различные грани этой пустоты, прежде чем мы обнаружили суть проблемы. Наконец он осознал, что проблема состоит не в том, что в его жизни чего-то не хватает, а в том, что он не позволяет себе задумываться о своих глубинных желаниях. «В этом случае я буду чувствовать себя слишком уязвимым». Чтобы прийти к такому пониманию, нам пришлось предварительно работать с непосредственным ощущением пустоты на разных уровнях (так же художнику или учёному нужно потратить много времени на обдумывание разных аспектов творческой проблемы, прежде чем произойдёт прорыв). Теперь он увидел, что реальная проблема состоит не в отсутствии чего-то в его внешней жизни, а в том, что он боится признаться себе в своих желаниях. Наконец, этот клиент перестал смотреть на свою жизнь сквозь искажающие линзы, но увидел сами эти линзы. Осознав, что он не просто жертва обстоятельств, он испытал огромное облегчение и смог начать относиться к жизни совершенно иначе.

Итак, раскрытие в терапии включает три основных этапа: расширение поля внимания, которое позволяет нам нащупать общее непосредственное ощущение ситуации; эмпирическое исследование этого ощущения; и — при помощи новых и новых разносторонних формулировок — выявление его сути, которое возвращает ему подвижность и позволяет обнаружить новые направления движения. Так заблуждение постепенно переходит в ясность, неправильность — в правильность, а разобщённость — в связь. Джендлин говорит, что в любой жизненной проблеме содержится ощущение нового направ-

ления, если только мы позволяем ему раскрыться: «Ощущение неправильности несёт в себе... неотделимое от него ощущение движения к правильности...» [69]. Любое негативное чувство — потенциальная энергия, ведущая нас к более правильному способу бытия, если вы даёте ему пространство, где оно сможет прийти к правильности».

В психологической работе процессу раскрытия способствует диалог между психотерапевтом и клиентом. Хорошо умеет слушать тот, кто способен помочь собеседнику настроиться на безмолвие довербального переживания и начать всё более полно его выражать, а не фиксироваться на отдельном выражаемом содержании. Наше умение обращаться к (пока ещё неясному) непосредственному ощущению собеседника и резонировать с ним важнее слов, которые мы произносим в ответ. Левинсон говорит:

Очевидно, терапевту важно не столько давать точные формулировки, сколько пребывать в гармонии или резонансе с тем, что происходит с пациентом... Может показаться диким предположение, что можно быть хорошим терапевтом, не обладая реальным пониманием происходящего, — если терапевт заинтересован в том, чтобы углублять сознание пациента и при помощи своего участия развивать и актуализировать его мир. *Терапевт не объясняет содержания; он позволяет пациенту лучше осознавать шаблоны.* [70]

Нередко, когда терапевтические сессии расшифровываются и записываются, бывает трудно понять их

смысл. Дело в том, что слова — не главное. Терапевтический процесс — не просто словесное выражение чувств. На самом деле слова никогда буквально не отображают непосредственный опыт, ведь трёхмерное голографическое изображение буквально не воспроизводит сложные волновые паттерны, хранящиеся на голографической пластине. Слова, которые произносят клиент и терапевт, оказывают трансформирующее влияние, когда резонируют с тем, что клиент уже неявным образом чувствует, тем самым помогая этим чувствам раскрываться и, как говорит Джендлин, «естественно развиваться»*. В таком естественном развитии, которое происходит через раскрытие, обнаруживаются новые прозрения, глубины, новые способы бытия и отношения к жизни.

Такое понимание терапевтической работы с опытом как двустороннего интерактивного процесса — обращения вглубь психики к непосредственному ощущению, а затем его «продвижения» через исследование и раскрытие — делает возможной более динамичную и освобождающую модель терапии, чем односторонний путь осознания бессознательного. Устаревшее представление о бессознательном как об отдельной области ума, обладающей своим эксплицитным содержанием и движущими мо-

* Юджин Джендлин использует понятие *carrying forward*, которое буквально переводится как «дальнейшее движение, продвижение». Оно описывает процесс естественного внутреннего развития и изменения состояний и переживаний, которое может происходить в контексте психотерапии.

тивами, способствует детерминистскому подходу к терапии, направленному на выявление с помощью рационального анализа устойчивых проблем, хранящихся в психике. Поскольку детерминистские модели терапии не признают и не уважают непрерывно развивающееся богатство и открытость человеческого опыта, который всегда раскрывается удивительным и непредсказуемым образом, они усиливают раскол между поверхностным, фокусным умом и нашим глубинным бытием, а это разделение составляет корень наших проблем. Джеймс Хиллман отмечал, что такой анализ «на самом деле является частью самого недуга и продолжает способствовать его развитию» [71].

Проявление духовного измерения

То открытие, что психологические проблемы всегда меняются, могут раскрываться по-новому, не будучи твёрдыми, фиксированными сущностями, помещёнными в нас, освобождает, поскольку позволяет нам более свободно понимать человеческий опыт. Что на самом деле происходит при раскрытии непосредственного ощущения, когда оттаивает застывшее чувство или решается сложная жизненная проблема? Что происходит в этот момент отпускания, когда старая фиксация внезапно исчезает?

Обычно, когда распутывается некий внутренний узел, мы вздыхаем с облегчением и возвращаемся к обычной жизни, не заметив того, что в такие моменты напрямую соприкасаемся со своим абсолютным

существом. Когда проблема перестаёт нас занимать, мы соприкасаемся с устойчивым чувством присутствия и жизненной силы. Я часто называю это состояние *обретением устойчивости*, потому что оно ощущается как пребывание в себе, в непосредственности бытия. Часто возникает ощущение новизны и удивления, словно мы наблюдаем за внезапным раскрытием цветка. Кроме того, часто такое чувство ведёт к новому пониманию вертикального измерения, или глубины бытия. Я называю такой опыт *вертикальным сдвигом*.

Небольшие *горизонтальные сдвиги* происходят в ходе всего процесса раскрытия, по мере того как клубок распутывается и меняется его форма. При вертикальном сдвиге происходит нечто иное: мы внезапно перемещаемся из сферы личности в сферу чистого бытия. Горизонтальное раскрытие позволяет нам ощущать рост и расширение нашего сознания, когда мы узнаём всё больше о своей ситуации. Проявление вертикального измерения — прорыв к нашей истинной природе, которая лежит за пределами горизонтальной эволюции и становления. Здесь мы открываем уже завершённое бытие, которое достигло полноты, устойчиво в самом себе. В тибетском буддизме символом прорыва к этой универсальной, совершенной природе является *гаруда* — мифическая птица, которая рождается уже взрослой и взлетает в небо, едва вылупившись из яйца.

Непосредственное ощущение — тонкая структура, стоящая за более грубыми формами мысли и представлений; подобным образом и универ-

сальное чувство бытия составляет основу всей горизонтальной области становления личности. Эта чистая бытийность неявно присутствует в любом нашем непосредственном опыте, как вода, которая присутствует везде и входит в состав всех живых существ. И как мы не видим воды в разных формах жизни, где она присутствует (в плоти, траве или дереве), так мы не можем распознать и эту предельную открытость сердца в глубине всех наших переживаний — в буддизме её также называют *бодхиचितтой*, просветлённым сердцем/умом. Момент полноценного проявления этой открытости в сознании в дзен уподобляют моменту, когда «у ведра отрывается дно».

Как отпустить «дно» своей жизни, допустить в нём брешь — чтобы выйти в эту радикальную открытость, перестать постоянно латать «ведро» из страха перед обширностью этого пространства? Хотя в психологической работе могут возникать проблески этой обширной открытости, лежащей в сердце нашей природы, духовная практика более непосредственно нацелена на работу с ней. Если в психологической работе мы можем *себя найти*, то в духовной работе мы делаем следующий шаг: она помогает нам *себя отпустить*. В этом смысле психологическая и духовная работа, горизонтальное раскрытие и вертикальное проявление, поиск себя и отпускание себя — две стороны целостной диалектики самопознания.

В медитации, в частности, мы учимся отпускать фиксации, связанные с поверхностным мышлением и телесно ощущаемым смыслом, — позволяя им

возникать, но при этом не следуя за ними и не реагируя на них. В медитации мы не пытаемся раскрыть непосредственный смысл; напротив, она позволяет нам постоянно возвращаться в состояние неведения, чтобы нашего узкого мира поглощённости собой стало касаться и наполнять более обширное сознание. С опытом медитирующий всё лучше учится принимать свободную игру ума — привычные шаблоны мысли, предсловесные ландшафты непосредственного ощущения и открытое сознание, составляющее их основу, — ничем не увлекаясь.

Таким образом, практика медитации — ценный метод, который помогает нам приобщаться к универсальной священной основе бытия, стоящей за всеми нашими мыслями и чувствами. Не отрицая науку, которая даёт объяснения с помощью поверхностного ума, и психотерапию, которая исследует ум тела, медитация позволяет нам сделать следующий шаг. Когда в медитации мы знакомимся с пробуждённым, просторным присутствием своего существа, нам открывается сущностная целостность в сердце человеческого бытия. В таком состоянии мы можем начать замечать и принимать тот факт, что разнообразные уровни человеческого опыта являются нитями единого полотна.



8

Рефлексия и присутствие

Диалектика пробуждения

В 1960-х гг., изучая клиническую психологию, я оказался в потоке бурных культурных перемен: это и расцвет политической активности, и сексуальная революция, и музыкальные инновации, и группы встреч, и работа личностного развития, и психоделические откровения, и, не в последнюю очередь, первые волны восточных духовных учений, достигшие наших берегов. Этот поток культурных перемен, несомненно, пробудил во мне, когда я учился в аспирантуре, глубокий интерес к вопросу о личностных изменениях: в каких отношениях люди способны меняться, что делает возможными эти изменения и как они происходят? Когда я впервые

услышал от Юджина Джендлина о *сдвиге в опыте* — том переходном моменте, когда исчезает прежняя фиксация, открывая человеку новое понимание, давая ему свободу и указывая новый путь, — его слова так вдохновили и восхитили меня, словно я стал адептом великой тайны. А когда я сам наконец пережил такой сдвиг, он показался мне ещё более загадочным и глубоким, подобием мистического опыта.

Одновременно я стал углубляться в дзен и интересовался отношениями между сдвигом в опыте и *сатори* — внезапным пробуждением, которое занимает центральное место в учении дзен. Меня особенно интересовали дзенские притчи, где ученик внезапно пробуждается и начинает видеть реальность совершенно иначе, просто услышав крик птицы, подметая пол или получив пощёчину от своего учителя. Казалось, сатори — это необъятное, космическое изменение, когда вся жизнь человека внезапно преобразуется и он становится новым существом. Мне было интересно, как связаны сдвиг в опыте и *сатори*? Возможно, между ними есть родственная связь и они — два варианта одного опыта, или это два совершенно разных явления?

Поскольку в то время я начинал изучать и буддизм, и психотерапию, этот вопрос имел для меня не академическое значение, но важный личный и профессиональный смысл. Если сдвиг в ощущении — своеобразное мини-*сатори* или даже шаг в этом направлении, то, возможно, западная психологическая работа может предложить новый подход к тем видам реализации, которые раньше были уделом исключительно мистиков и монахов.

Психологическая рефлексия

Позднее, когда я стал практикующим психотерапевтом, этот вопрос обрёл для меня новое звучание. К тому времени я уже приобрёл достаточно опыта как психологической, так и медитативной работы, и оба вида практики принесли серьёзные плоды. Хотя и в той и другой работе требовались внутреннее внимание и сознавание, меня поразило и различие в их отношении к потоку опыта.

С одной стороны, в терапевтическом процессе мы отстраняемся от своего живого опыта, чтобы исследовать его в диалоге. В терапевтическом диалоге — с терапевтом и собственными чувствами — человеку открывается живой опыт, раскрываются имплицитные непосредственные смыслы, изменяются чувства, что приводит к важным преобразованиям в мышлении, аффективной сфере и поведении.

Одновременно я изучал махамудру/дзогчен, созерцательную традицию тибетского буддизма, которая выражала совершенно иной подход. Этот метод предполагал более радикальную открытость любому опыту, а не отстранение от него, не выявление его непосредственного смысла и не участие в диалогическом исследовании. Подобная работа с опытом может вести к более неожиданным, молниеносным откровениям, которые описывают по-разному — как *трансмутацию*, *самоосвобождение* или *спонтанное присутствие*.

В этом подходе опыт, каким бы он ни был, следует непосредственно признавать и принимать; мы не задумываемся о его смысле, истоках или послед-

ствиях. У нас нет никакой поддержки в виде наблюдающего «я», которое пытается ухватить, понять или примириться с каким-либо наблюдаемым содержанием сознания. На первых этапах медитации дзогчен/махамудры людей учат не фиксироваться ни на каких явлениях ума, и в итоге благодаря этому развивается умение принимать любой возникающий опыт и бдительно в нём пребывать. Когда я не отождествляюсь ни с наблюдателем, ни с наблюдаемым, сознание не трогают никакие разделения и мне открываются неизведанная свобода, новизна реальности, ясность и сострадание. Это недвойственное сознание, словами индийского учителя Х.Л. Пунджи (Пападжи), — «ваше собственное сознание, и его называют *свободой от всего*» [72].

Хотя и психотерапия, и медитация позволяют человеку освободиться от ментальных и эмоциональных фиксаций, медитативный подход показался мне более глубоким и убедительным, ибо он более прямой, радикальный, он верен сущностной природе сознания — открытому присутствию, внутренне свободному от цепляния, планирования и разделения на субъект и объект. В то же время диалогический процесс рефлексии в психотерапии позволял более плодотворным и доступным образом работать с вопросами, заботами и проблемами личной и мирской жизни, которых практики медитации часто избегают. И всё-таки я сомневался, имеет ли собственные достоинства подход, который не касается противостояния субъекта и объекта, составляющего корень большей части человеческих состояний отчуждения и страдания и не призван его преодолеть.

В первые годы моей психотерапевтической практики эти сомнения были сосредоточены вокруг двух терапевтических техник, которые я находил полезными. Задолго до того, как Джон Брэдшоу популяризировал работу с «внутренним ребёнком», я стал замечать, что многим людям, которым в иных случаях было трудно взаимодействовать со своими чувствами боли, страха, беспомощности, гнева или печали плодотворно и сострадательно, удавалось с ними соприкоснуться, представив, что эти чувства принадлежат ребёнку, который продолжает жить внутри них. Поскольку я наткнулся на этот приём сам, а не заимствовал его из созданной до меня теоретической базы, он произвёл на меня ещё более глубокое впечатление. При этом я также осознавал его недостаток: в человеке сохранялось внутреннее разделение на наблюдающего «взрослого» и наблюдаемого «ребёнка», причём в основном энергия чувств принадлежала ребёнку.

Другая полезная техника, которая составляет ядро метода фокусировки, которому я обучал в течение многих лет, — «выбор правильной дистанции по отношению к чувству». Многие клиенты, которые слишком приближаются к угрожающим чувствам, либо поддаются под их влияние, либо отвергают их, чтобы защититься от их мощного воздействия. Поэтому поиск некоторой дистанции по отношению к сильным чувствам в рефлексии облегчает работу с ними; точно так же, если отойти от человека с громким голосом, будет легче понять смысл его слов. Выбирая правильную дистанцию, мы помещаем внимание «рядом» с чувством, у его границы, достаточно близко, чтобы с ним соприкоснуться, но при

этом не настолько, чтобы ощущать дискомфорт. Эта позиция, в которой мы делаем шаг назад, — полезный терапевтический приём, позволяющий вести интерактивный диалог с чувствами, который иначе будет невозможным. Однако если мы соприкасаемся со своими переживаниями только так, этот подход может поддерживать и усугублять внутреннее разделение между наблюдающим эго и наблюдаемым потоком опыта, что в итоге может также ограничивать.

Чем больше я практиковал медитацию, тем меньше меня удовлетворяло использование в терапии сугубо рефлексивных методов, которые поддерживали это внутреннее разделение. С точки зрения созерцательной практики корень человеческих страданий — именно это разделение между «я» и «моим опытом». Страдание — не что иное, как осуждение, сопротивление, борьба и попытки наблюдателя контролировать переживания, которые кажутся ему болезненными, пугающими или угрожающими. Без такой борьбы сложные чувства можно переживать более просто и непосредственно, а не как страшную угрозу выживанию и целостности «меня». Традиционная психотерапия учит клиентов понимать страдание, которое возникает в результате отождествления с отдельным «я» (а также управлять им и ослаблять его), но редко ставит под сомнение основополагающие внутренние установки, которые его порождают.

Разделённое и неразделённое сознание

Хотя рефлексивные методы, безусловно, играют важнейшую роль в терапевтической работе, опыт

медитации дзогчен/махамудры показал мне, что они продолжают быть выражением, если использовать восточную терминологию, разделённого сознания. Санскритский термин, обозначающий обычное, мирское состояние сознания, — *виджняна*. *Ви-* переводится как «разделённый», а *-джняна* — как «знание». *Разделённость* здесь описывает разделение на субъект и объект, когда разрыв между наблюдателем и наблюдаемым, воспринимающим и воспринимаемым начинает определять, как и что мы воспринимаем. Любое обыденное знание, в том числе и понимание, возникающее в психотерапии, возникает в контексте разделённого сознания, как отмечает феноменолог Питер Кёстенбаум: «Любое знание имеет такой дуалистический характер, и психотерапевтическая работа — не исключение... Психотерапия, как и все другие формы знания, — размышление о себе; это самопознание и самосознание» [73].

Когда мы задумываемся о себе, «я» разделяется — на объект рефлексии и наблюдающего субъекта. Так действует *виджняна*. Деление поля опыта на две противоположные позиции — в большинстве случаев полезный приём, он позволяет нам познавать себя на относительном уровне. Мы узнаём о своей обусловленности, структуре своего характера, присущих нам особенностях мышления, чувствования, действия и восприятия. Хотя эти открытия могут давать нам относительную свободу, *нашу природу* никогда нельзя свести к тем шаблонам ума/тела, которые обнаруживаются в процессе рефлексивного анализа. Мы также не тождественны с воспринимающим, который отстраняется от этих шаблонов и размышляет

о них. И та и другая противоположность — творения концептуального ума, который разделяет поле опыта на две части и интерпретирует реальность с помощью понятий, опирающихся на это разделение.

Пристальное внимание к природе опыта открывает, что в основном наши восприятие и познание обусловлены этим концептуальным разделением. Например, обычно мы не видим дерева в его неповторимой и живой непосредственной данности — его таковости. Напротив, наш опыт восприятия дерева формируется под влиянием идей и убеждений о категории предметов, которые называют «деревьями». Кришнамурти описывает более прямое, не-отчуждённое восприятие дерева:

Вы смотрите на это великолепное дерево и не понимаете, кто за кем наблюдает; сейчас нет никакого наблюдателя. Всё излучает жизнь, и присутствует только жизнь, а наблюдатель мёртв, как этот лист... Совершенно неподвижен... вы слушаете, не реагируя, не запоминая, не переживая, просто видите и слышите... На самом деле внешнее — внутри, а внутреннее — снаружи, и отделить их трудно, почти невозможно. [74]

Как «новости» претендуют на точное и нейтральное изложение мировых событий, но скрывают свою тайную предвзятость, так и мы считаем, что обычное разделённое сознание точно отображает окружающий мир, не замечая, что наши концептуальные предположения обыкновенно создают искажённую картину реальности. В этом отношении мы

не ощущаем «вещи такими, какие они есть», — в их многогранной и живой непосредственности. Великий йогин дзогчен Мипам говорил: «Реальность всегда отличается от ваших представлений» [75].

Такое искажённое восприятие, к которому мы привыкли, — когда мы неосознанно принимаем свою когнитивную схему за реальность, в буддизме называют *сансарой*, «иллюзорной видимостью». В основе *сансары* лежит глубокая привычка делить поле опыта на две части и считать, будто наблюдающее «я» отделено от остального поля. В медитативном опыте открывается другой вид познания: мы напрямую узнаём *этовость*, или *таковость*, — живое, невыразимое присутствие реальности, раскрывающейся в ясности чистого сознания, свободного от ограничений концептуальной, двойственной установки. Когда такое познание направлено внутрь, оно становится «непосредственным видением собственной природы», как говорят в дзен. В этом случае «собственная природа» — не объект мышления, наблюдения или рефлексии. В режиме объективации ум не может постичь непосредственное качество бытия вещей и в первую очередь собственной природы.

Мы можем воспринимать таковость вещей только через сознание, которое открыто им неконцептуальным и безусловным образом; тогда они могут раскрыться такими-как-есть. Поэт Басё пишет:

У сосны
узнай о сосне.
А у бамбука —
о бамбуке.

Комментируя эти строки, японский философ Ниситани Кэйдзи объясняет, что мысль Басё состоит не в том, «что следует внимательно наблюдать за сосной. Тем более он не имеет в виду, что нужно изучать сосну, как делает это учёный. Он говорит, что нужно войти в такой режим бытия, где сосна будет сосной, а бамбук бамбуком, и таким образом смотреть на них. Он просит нас войти в измерение, где вещи проявляются в своей таковости» [76]. В том же духе мастер дзен Догэн советует: «Учитесь видеть воду не только с человеческой точки зрения. Знайте, что нужно видеть её так, как вода видит себя» [77]. «Видеть воду так, как она видит себя» значит признавать воду в её таковости, свободной от всех концепций, которые порождает наблюдающий ум, отстранённый от опыта.

Если перенести эти идеи Басё и Догэна в сферу самореализации, мы можем сказать: «Если хотите узнать, кто вы, откройтесь себе сейчас, войдите в режим бытия, где вы — это вы, и пребывайте в собственной природе. Если снимок бамбука — не сам бамбук, разве ваши мысленные „снимки“ — идеи и выводы о себе, к которым вы приходите в ходе рефлексивных наблюдений, — могут точно отображать, кто вы на самом деле? Разделённое сознание— „ви-джняна“ — не может привести к *джняне* — прямому, непосредственному знанию, неразделённому сознанию, самопроявляющемуся сознанию, самосушей мудрости. *Джняна* — другой род самопознания, в первую очередь открывающийся через созерцательную практику, где свобода от субъект-/объектной установки позволяет нам непосредственно «видеть собственную природу».

Посвятив себя освоению двух дисциплин — психотерапии и медитации, я снова и снова обращался к этим вопросам: может ли психологическая рефлексия выступать в качестве переходного этапа на пути к пробуждению? Или, если психологическая рефлексия по своей природе — форма разделённого сознания, может ли она тонким образом поддерживать постоянный внутренний раскол во имя исцеления? Я общался с некоторыми духовными учителями и практиками, которые выступали с подобной критикой психотерапии. По их мнению, психотерапия является просто паллиативом, который позволяет облагородить тюрьму эго, ибо она не устраняет, а, наоборот, усугубляет заблуждение, лежащее в основе всякого страдания: отождествление с отдельным «я», которое всегда пытается контролировать или изменить свой опыт. С другой стороны, многие терапевты считали, что с помощью духовной практики люди избегают столкновения с личностными и межличностными конфликтами, которые мешают им вести полноценную, богатую, активную жизнь.

Хотя в психологической и духовной работе, безусловно, могут возникать такие подводные камни, я не мог согласиться ни с одним из этих крайних воззрений. Я уважал психотерапию как самостоятельную область, где применяются методы и перспективы, адекватные в своём контексте; им необязательно соответствовать высочайшим стандартам недвойственной реализации. При этом я чувствовал, что можно навести мосты между психологической рефлексией — которая обеспечивает достоверное относительное самопознание, пусть и при помощи разделённого со-

знания, — и более глубоким, неразделённым сознаванием и бессловесным знанием, которое открывается в медитации. Мне хотелось понять, как эти две формы самопознания могут взаимодействовать в контексте более обширной диалектики пробуждения, которая может включать и объединять два полюса человеческого опыта — обусловленный и необусловленный, относительный и абсолютный, психологический и духовный, личностный и универсальный.

Именно в процессе исследования этих вопросов мой собственный терапевтический подход стал развиваться в направлении, которое я сейчас называю «психологической работой в духовном контексте» или «психотерапией, сосредоточенной на присутствии». Такая работа, которая представляет собой промежуточный этап между обычной психологической рефлексией и более глубинным процессом медитации, как выяснилось, лучше согласуется с моим медитативным опытом, чем мой изначальный подход к практике психотерапии. В завершение главы я рассматриваю этот промежуточный этап в контексте более обширной диалектики пробуждения, которая требует психологической рефлексии и духовного присутствия.

Глубинная проблема: дорефлексивная идентификация

Как психологические, так и духовные традиции утверждают, что затруднения в нашем обычном состоянии сознания возникают из-за бессознательной идентификации. В детстве наше сознание по своей природе открыто и восприимчиво, но способность

размышлять о своём опыте полноценно развивается только в подростковом возрасте, на стадии, которую Пиаже называл стадией «формальных операций». До этого наша структура «я» находится под влиянием более примитивной способности — к идентификации.

Поскольку в детстве мы не обладаем способностью к саморефлексии, мы можем видеть и познавать себя преимущественно при помощи других — которые размышляют за нас. Поэтому мы неизбежно начинаем перенимать их рефлексию — то, как они видят нас и реагируют на нас, — и смотреть на себя с точки зрения другого. Таким образом у нас формируется эго-идентичность, устойчивый образ себя, состоящий из представлений о себе, которые встраиваются в более широкую структуру объектных отношений, — это схемы «я/другой», сформированные в наших ранних взаимодействиях с родителями. Формировать идентичность — значит *считать себя кем-то* на основании отношения к нам других.

Идентификация напоминает клей, с помощью которого сознание приклеивается к своим содержаниям — мыслям, чувствам, образам, убеждениям, воспоминаниям — и в каждом случае сопровождает их мыслью: «Это я» или «Это мой образ». Формируя идентичность, сознание объективирует себя, делает себя объектом. Представьте, что вы смотрите в зеркало и принимаете себя за отражённый в нём визуальный образ, при этом не замечая более непосредственного, живого опыта своей телесности. Идентификация — это примитивная форма самопознания, лучшее, что может сделать ребёнок с учётом его ограниченных познавательных возможностей.

К тому моменту, когда у нас развивается способность к рефлексивному самопознанию, наша идентичность уже полностью формируется. Наше знание о себе является косвенным, оно опосредовано воспоминаниями, образами себя и убеждениями о себе, сформированными из этих воспоминаний и образов. Познавая себя через образы «я», мы делаем себя объектом, переставая замечать, что являемся более обширным полем бытия и присутствия, где возникают эти мыслеформы. Мы становимся заложниками своего ума и его способов истолкования реальности.

Рефлексия: взгляд на идентификацию со стороны

Первый шаг на пути к освобождению из тюрьмы бессознательной идентификации — её осознание, то есть рефлексия. Невозможно сразу перейти от до-рефлексивной идентификации к недвойственному сознанию. Но мы *можем* при помощи разделённого сознания размышлять о нём самом. Будда говорил, что так можно при помощи шипа вытащить из тела шип. Любая рефлексия предполагает отстранение от своего опыта, которое позволяет изучать и исследовать его шаблоны, ландшафты чувств, смыслов, *его логос*, в том числе глубинные предположения, убеждения и способы восприятия реальности, которые оформляют наш опыт. По сравнению с идентификацией такая саморефлексия представляет собой огромный шаг вперёд в направлении самопонимания и свободы. Как говорил Габриэль Марсель, «рефлексия... это один из способов,

которые позволяют жизни подниматься на новый уровень» [78].

Существуют разные способы рефлексии своего опыта. Некоторые из них грубее, другие тоньше; это определяется тем, насколько жёсткой является двойственность и насколько велик разрыв между наблюдателем и наблюдаемым в конкретном подходе. Я выделяю три уровня рефлексивного метода: концептуальная рефлексия, феноменологическая рефлексия и внимательное свидетельство.

Концептуальная рефлексия: анализ мышления и поведения

Большинство людей начинают размышлять о своём опыте, обдумывая его — пытаюсь объяснить или проанализировать происходящее при помощи теорий и концепций. Концепции позволяют нам выйти из дорефлексивной погружённости в опыт, чтобы увидеть его в новом свете или с новой стороны. Большинство психологических и духовных традиций в первую очередь обращаются к концептуальной рефлексии, вводя определённые идеи, которые помогают человеку по-новому взглянуть на свой опыт. Например, Четыре благородные истины Будды помогают взглянуть на своё бессознательное страдание со стороны, рассмотреть его природу и причину, а также противоядия от него. В западной психологии теории развития карты сознания и типологии характера служат той же самой цели — это модели, которые помогают людям более последовательно анализировать, структурировать и понимать свой опыт.

Некоторые формы терапии опираются главным образом на концептуальную рефлексию. Они стремятся объяснять или изменять проблемные *содержания* опыта клиента, а не работать с целостным *процессом* переживания. Это относительно грубый подход, поскольку здесь мы напрямую не соприкасаемся с непосредственным, прожитым опытом. Напротив, отношение к опыту всегда *опосредуется* теоретическими конструктами. Терапевт обращается к некоторой теории человеческого развития или поведения, чтобы интерпретировать опыт клиента, а клиент в основном занимается тем, что размышляет и говорит о своём опыте, при этом отстраняясь от него самого. Терапевт также может обращаться к уже разработанным техникам при работе с поведением клиента, применяя определённые когнитивные стратегии (например рефрейминг, позитивные утверждения) или поведенческие стратегии (например десенсибилизация, эмоциональный катарсис), чтобы изменить нежелательные содержания опыта. Подобный подход часто лучше всего помогает клиентам, которым не хватает силы эго или мотивации, чтобы встретиться со своим опытом более прямо, непосредственно.

В контексте духовных традиций созерцательные открытия великих учителей прошлого часто выражаются в виде «воззрений», которые передают новым ученикам, чтобы те смогли открыть для себя сущность духовной реализации. В традиции махамудры, например, учитель должен представить такое воззрение, прямо указав на сознание, по своей природе просторное и безграничное. Лодро Тхае,

великий мастер махамудры XVIII века, обращается к образу *гаруды* — мифической птицы, взлетающей в небо сразу после рождения, чтобы показать, как это воззрение влияет на сознание:

Когда человек медитирует, имея такое воззрение,
Он похож на гаруду, парящую в небе,
Которую не тревожат ни страх, ни сомнения.
Тот, кто медитирует, не имея такого воззрения,
Похож на блуждающего по равнинам слепца. [79]

При этом такое воззрение не может привести к внутренней трансформации, если остаётся только на концептуальном уровне. Поэтому Лодро Тхае добавляет:

Тот, кто принимает это воззрение,
но не медитирует.
Похож на богача в оковах скупости,
Который не приносит пользы ни себе, ни другим.
Священная традиция — в соединении воззрения
с медитацией. [79]

Опасность любого воззрения состоит в том, что мы можем начать подменять реальность, о которой говорится в теории, самой теорией. Поэтому в традиции махамудры/дзогчен мастер излагает воззрение вместе с «указующими наставлениями» — их передают ученику, на опыте открывая ему реальное состояние, которое описано в воззрении. Тогда воззрение становится основой созерцательного пути, цель которого — полноценное постижение этого воззрения на опыте.

Феноменологическая рефлексия: непосредственная встреча с опытом

Концептуальная рефлексия, которая показывает нам, где мы находимся, и помогает выработать стратегию дальнейших действий, задаёт общее направление пути, но не может обеспечить полноценное, более непосредственное взаимодействие с нашим текущим состоянием. Создание концептуальных карт и анализ — размышления и разговоры об опыте — в итоге уступают место подходу, который позволяет нам непосредственно работать с опытом.

В феноменологической рефлексии мы отбрасываем привычные концептуальные предположения, чтобы исследовать опыт более непредвзято и свободно. Поскольку такой подход не налагает на опыт предзаданные концепции или стратегии, он является более тонким. В нём используются понятия, «близкие к опыту»: они вырастают из непосредственного ощущения и восприятия, описывают их и указывают на них. Таким образом, феноменологический подход сокращает разрыв между наблюдателем и наблюдаемым.

В феноменологических подходах к психотерапии переживание рассматривается как сложный, живой процесс, который нельзя строго контролировать или предсказать. Здесь наблюдающее сознание находится в непосредственной близости от живого опыта, аккуратно исследуя его и терпеливо ожидая отклика и интуитивных прозрений, которые возникнут из самого переживания, а не из некой когнитивной схемы. Сам опыт — проводник, показывающий нам

возможности изменений, раскрывающиеся в процессе его исследования.

Например, напряжение в груди может сначала проявиться в виде тревоги, затем, в процессе дальнейшей рефлексии, в виде чувства беспомощности, затем в виде неуверенности в том, что вы достойны любви. Возможно, сначала вы с осуждением относились к тревоге или ощущали в ней угрозу, но когда она проявляется как неуверенность в том, что вас можно любить, может возникнуть более мягкое, нежное чувство. Такое новое отношение к своему опыту позволяет ему, когда ослабевает тревога, лучше раскрыться, и вы более сострадательно начинаете относиться к себе. В такой рефлексии наблюдатель и наблюдаемое становятся партнёрами в совместном танце. Подобное отступление от привычных реакций и предположений ради построения более живых отношений с прожитым опытом составляет ядро приёма, который в философии называют «феноменологической редукцией».

Рефлексивное свидетельство: чистое сознающее внимание

Ещё более тонкая форма рефлексии имеет место на первых этапах практики внимательности, когда человек просто проявляет внимательность к текущему потоку сознания, не задумываясь о конкретных содержаниях возникающего опыта. В таком подходе разрыв между наблюдателем и наблюдаемым становится ещё меньше, поскольку вы никак не воздействуете на поток сознания — через его

понимание, раскрытие, выражение или движение к некому облегчению или разрешению. В контексте медитации подобные цели указывают на влияние какого-то умонастроения или установки, а значит, на вторжение в процесс освобождения от отождествления с любыми состояниями ума. Если феноменологическая рефлексия — попытка обрести новый смысл, новое понимание, новые направления движения, то медитация — более радикальный путь *освобождения от опыта*, где мы учимся отпускать привязанность к чувствам, мыслям и идентификациям. Но практика внимательности — ещё не абсолютно расслабленное недвояние дзогчен, поскольку она всё ещё требует некоторых усилий — отстранения (от идентификации) и свидетельствования.

Практика внимательности представляет собой переходный этап между рефлексией и недвойственным присутствием и включает элементы того и другого. Направляя сознательное внимание на мышление, мы можем заметить сущностное различие — между мыслью и сознаванием, между содержаниями сознания, похожими на проплывающие по небу облака, и чистым сознанием, подобным самому небу. Отказываясь от привычных идентификаций, мы можем войти в поле чистого сознавания, которое по природе свободно от назойливых мыслей и эмоций. Это важный шаг на пути к освобождению из тюрьмы двойственной установки. В традиции дзогчен это называют различием ума, пойманного в ловушку двойственности (тиб. *sems*), и чистого недвойственного сознавания (*rigpa*). Тибетский учитель Чокьи

Ньима описывает это различие так: «В сущности, есть два состояния ума. *Сем* — состояние концептуальной мысли, предполагающей сосредоточение на некотором предмете... *Ригна* означает „свободный от фиксации“. Это слово описывает состояние естественного бодрствования, где отсутствует двойственное цепляние. Крайне важно хорошо понимать различие между этими двумя состояниями ума» [80].

Чистое присутствие: пробуждение в опыте

Прежде чем начать осознавать себя в рефлексии, мы отождествляемся с мыслями, убеждениями, чувствами и воспоминаниями, возникающими в сознании, и такое отождествление делает нас узниками обусловленного ума. С помощью рефлексии можно начать освобождаться от этих бессознательных идентификаций, сделав шаг в сторону и наблюдая за ними. Но пока мы отстраняемся, мы остаёмся внутри разделённого сознания. На следующем этапе происходит выход за пределы рефлексии и единение со своим опытом без возвращения к дорефлексивной идентификации — через прекращение всякой борьбы с опытом, через обнаружение безмолвного источника, из которого возникает всякий опыт, и пребывание в нём. Этот третий уровень диалектики, который выводит нас за рамки обычных психологических моделей и философских построений, является *пострефлексивным*, поскольку обычно следует за рефлексивной работой, и *трансрефлексивным*, поскольку обнаруживает способ бытия за пределами разделённого сознания.

Даже феноменология, которая является одной из самых утончённых, свободных от двойственности форм исследования человеческого опыта, поскольку в ней подчёркивается взаимосвязь субъекта и объекта, обычно не идёт дальше. Например, Питер Кёстенбаум — его работа «Новый образ личности» представляет собой достойную попытку разработки феноменологической клинической философии, и он в общем симпатизирует медитации и трансперсональному опыту — описывает медитацию только с точки зрения «отстранения» от опыта. Он считает медитативное присутствие — то, что он называет Вечным Сейчас, — предельной формой феноменологической редукции:

Регрессивный процесс рефлексии нескончаем, потому что поле сознания переживается как бесконечное. В частности, *можно бесконечно делать шаг назад...* Вечное Сейчас — опыт, в котором мы уже не находимся внутри пространства и времени, а *становимся наблюдателями* пространства и времени... В медитации человек занимает по отношению ко всем переживаниям позицию зрителя... Медитирующий следует за потоком телесных ощущений, чувства или окружающей среды... Тем самым человек может приучить себя быть наблюдателем, а не участником жизни (курсив мой. — Д. У.). [81]

Слова Кёстенбаума точно описывают ранние этапы рефлексивного свидетельствования в практике внимательности. Однако медитация, которая ими

ограничивается, не выводит за пределы разделённого сознания. Высшая задача медитации — отнюдь не в том, чтобы просто научить нас быть «наблюдателями, а не участниками», как утверждает Кёстенбаум. Её цель — полноценное присутствие в жизни, но *сознательное*, а не бессознательное участие до-рефлексивной идентификации. В конце концов разделённое сознание сменяется чистым присутствием.

Из всех феноменологов, пожалуй, Хайдеггер и Мерло-Понти в наибольшей мере признавали режим сознания за пределами субъекта и объекта, а также его священный смысл. Заимствовав это понятие у Мейстера Экхарта, Хайдеггер говорит о *Gelassenheit*, «позволении-быть», в таких выражениях, которые напоминают буддийские описания таковости: «*Позволить быть* — а именно позволить существам быть такими, какие они есть, — означает вступить в открытую область и её открытость, куда вступает каждое существо, словно привнося эту открытость вместе с собой» [82]. Мерло-Понти говорит, что необходимо развивать так называемую *surréflexion* (это слово можно перевести как «высшая рефлексия»), «которая будет учитывать себя и те изменения, привносимые ею в наблюдаемое... Она должна погружаться в мир, а не рассматривать его, она должна спускаться в мир, такой, какой он есть... чтобы видящий и видимое отвечали друг другу и мы уже не знали, где видящий, а где видимое» [83]. Это поистине восхитительные попытки двух великих философов указать путь, ведущий за пределы традиционного западного дуалистического мышления. Однако даже в лучших своих проявлениях феноменология может

указывать на путь, но не содержит истинной *упаи* — метода или пути, который позволяет полноценно постичь недвойственное присутствие.

В практике махамудры/дзогчен медитирующие открывают для себя недвойственное сознавание — сначала в виде проблесков, по мере того как сосредоточение на объектах сознания постепенно ослабевает — и учатся пребывать в открытом присутствии, которое Франклин Меррилл-Волфф назвал «сознанием-без-объекта» [84]. Этому недвойственному присутствию можно приписать качества глубины, сияния или просторности, но в его непосредственности отсутствует намеренное размышление о подобных свойствах. Напротив, человек просто покоится в ясности совершенно открытого, бодрствующего сознавания, никак не пытаясь менять или воссоздавать свой опыт.

Здесь имеет место прямое самопознание, непосредственное узнавание своей природы как чистого бытия, в котором отсутствует саморефлексия. Когда внимание обращено наружу, восприятие обретает ясность и остроту, поскольку оно не облечено в понятия. Мир больше не воспринимается как нечто отдельное от сознавания, он такой же яркий и непосредственный, как оно само. Также сознавание не воспринимается как нечто субъективное, «здесь, во мне», отделённое от явлений. Сознание и то, что возникает в нём, взаимно совозникают в едином поле присутствия.

В этом едином поле присутствия ни восприятие, ни сознавание нельзя объективировать как нечто, постижимое умом. В этом непостижимом качестве

опыта — основной смысл буддийского понятия *пустоты*. Традиция махамудры говорит о неразделимости пустоты и сознания, пустоты и ясности, пустоты и видимости, пустоты и энергии. Мы также можем говорить о неразделимости пустоты и бытия. В чистом присутствии мы постигаем бытие-как-пустоту: бытие, которое не есть *ничто*. Бытие пусто не потому, что в нём чего-то не хватает, а потому, что его нельзя постичь из позиции внешнего наблюдателя. Бытие и есть то, что нельзя постичь или заключить в какие-либо физические границы или концептуальные обозначения. Как говорит Ниситани, «бытие является собой лишь тогда, когда оно едино с пустотой... В этом смысле пустоту можно назвать полем „существования“» [85].

Пустота в таком смысле не является неким «свойством», принадлежащим сознанию, явлениям или бытию, но их совершенной прозрачностью, которую воспринимает чистое присутствие, за пределами субъект-/объектного разделения. Такому постижению дают самые разные имена, например «самоозаряющееся сознание», «джняна», «природа будды», «ум мудрости», «великое блаженство», «великое совершенство». В качестве самоозаряющегося сознания, которое сразу освещает целостное поле опыта, чи-

* В оригинале *be-ification*. Авторский неологизм, отглагольное существительное (от глагола «быть») со значением ««приведение в бытие», «осуществление». Имеется в виду не столько «творение» бытия из ничего, что могло бы иметь место в христианской традиции, сколько возвращение всему изначального качества чистого бытия.

стое присутствие — глубокая вовлечённость, а не отстранённость, когда мы делаем шаг назад. В отличие от рефлексии, такое присутствие вообще не предполагает «делания», как указывает великий мастер дзогчен Лонгченпа: «Не ищите ума умом, отпустите его» [86].

Как только сознание вырывается из оков концептуального ума при помощи рефлексии и внимательности, оно может осуществиться в своей внутренней природе как чистая свобода, расслабленность, открытость, сияние и присутствие. Это происходит, выражаясь языком махамудры, через «успокоение в собственной природе». Поскольку такое пребывание в присутствии превосходит усилие, однонаправленное внимание и свидетельствование, его называют *немедитацией*. Хотя аналогии могут подсказывать, на что оно похоже, его сияющую непосредственную данность не описать никакими словами и образами, как указывает Лодро Тхае:

Это пространство, непостижимое как нечто.
 Это безупречный кристалл, драгоценный
 и прозрачный.
 Это сияние вашего самоозаряющегося ума,
 подобное сиянию лампы.
 Оно невыразимо, как переживания немого.
 Это незамутнённая, прозрачная мудрость.
 Лучезарная дхармакая, природа будды,
 Изначально чистая и спонтанная.
 Её нельзя показать при помощи аналогий
 И нельзя выразить словами.
 Это пространство Дхармы,
 Навсегда преодолевающее анализ ума. [87]

В состоянии немедитации больше не требуется проводить различие между концептуальным умом и чистым сознанием, поскольку человек распознаёт все состояния ума как формы сознания и присутствия. Скорее, речь идёт о полноте присутствия в возникающих мыслях, чувствах и восприятиях, когда мы совершенно не отделяемся от явлений.

Это качество чистого присутствия приводит к спонтанным просветам в потоке ума, хотя у нас нет специальной стратегии или намерения что-либо менять. Существует два тесно связанных между собой способа, порождающих такие просветы: *трансмутация*, которая требует определённых усилий, и *самоосвобождение*, которое происходит спонтанно и без усилий.

Трансмутация опыта

Тантрическая традиция буддизма ваджраяны известна как путь трансформации, в ходе которой «нечистый» опыт — характеризующийся невежеством, двойственностью, агрессией, цеплянием — превращается в «чистый» опыт, озарённый сознанием, открытостью, отсутствием цепляния и естественной благодарностью. Основные методы ваджраяны — визуализации, мантры, мудры и символические ритуалы — в итоге ведут к более продвинутому, абсолютно прямому подходу махамудры/дзогчен, где практикующий наконец преодолевает разделение между чистым и нечистым, полноценно встречая чистый непосредственный опыт и открываясь ему.

В этой непосредственной встрече с опытом он утрачивает плотность, тяжесть, фиксированность переживания, обнаруживая сокрытый в нём более глубокий, живой разум. Чогьям Трунгпа описывает подобную перемену:

На этом этапе любые переживания повседневной жизни, которые ощущаются посредством чувственного восприятия, суть чистый опыт, поскольку такой опыт является прямым. Нет никакой завесы между [вами] и «тем»... Тантра учит нас не подавлять и не уничтожать энергию, но превращать её; иными словами, следовать за течением энергии... Когда [вы] следуете за течением энергии, тогда в опыте появляется творческое измерение... Вы понимаете, что вам больше не нужно ни от чего отречься. Вы замечаете глубинные качества мудрости в своей жизненной ситуации... Если вас сильно захватывает одна эмоция, например гнев, то, испытав внезапный проблеск открытости... вы начинаете видеть, что не нужно подавлять свою энергию... но вы можете превратить свою агрессию в динамическую силу... Если мы действительно ощущаем живое качество, характер эмоций в их обнажённом состоянии, то этот опыт также содержит высшую истину... Мы открываем, что эмоции на самом деле не являются такими, какими кажутся, но в них содержится большая мудрость и открытое пространство... Тогда процесс... превращения эмоций в мудрость происходит сам собой. [88]

Здесь мы специально не прилагаем целенаправленных усилий, чтобы изменить эмоции; скорее, изменение

происходит спонтанно, когда мы полностью открываемся им:

Вы ощущаете хаос эмоций как он есть, но... соединяетесь с ним... Позвольте себе находиться в этой эмоции, испытывать её, отдаваться ей, переживать её. Вы начинаете двигаться навстречу эмоции, а не просто ощущать, что она вас посещает... Тогда вам удастся взаимодействовать с самыми мощными энергиями... Всё, что происходит в сансарическом уме, стоит воспринимать как путь; со всем можно работать. Такое бесстрашное обращение к ним — львиный рык. [89]

Обучаясь в рамках этой традиции, ощутив несколько слабых проблесков состояния, на которое, вероятно, указывают вышеприведённые слова, я стал чувствовать, что даже фокусировки — самого простого, углублённого, приближённого к опыту терапевтического метода из тех, которые я знал, — все ещё недостаточно.

Фокусировка предполагает внимание к неясному непосредственному ощущению в теле, которое сопровождается глубоким уважением, чуткостью и внимательностью ко всем нюансам возникающего при этом опыта. Понимание того, как благодаря вниманию к непосредственному ощущению возникают поэтапные трансформации опыта, — важное открытие; людям, которые избегают своих чувств и личных переживаний с помощью духовной практики, стоит освоить эту технику. Однако фокусировку обычно практикуют

в такой форме, которая нередко тяготеет к поиску смысла в непосредственном ощущении, поиску облегчения, к стремлению ощутить сдвиг в опыте. Так она может становиться «деланием», где по отношению к опыту сохраняется тонкая позиция «я/это». Пристрастность здесь может быть очень тонкой. В стремлении изменить свой опыт обычно содержится тонкое сопротивление тому, что есть, настоящему, которое я называю *безусловным присутствием*, — способности принимать опыт полноценно и непосредственно, не пропуская его через фильтр каких-либо концептуальных или стратегических принципов.

Психологическая работа может таить в себе тонкую духовную ловушку: она может усиливать некоторые склонности, характерные для обусловленной личности: видеть себя в роли деятеля, всегда искать в опыте смысл и постоянно стремиться к «лучшему». Хотя психологическая рефлексия, безусловно, может помочь нам в существенных отношениях продвинуться вперёд, в какой-то момент малейшее стремление к изменениям или улучшениям может препятствовать более глубокому принятию и расслабленности, которых требует переход из сферы личности в сферу бытия: бытие можно обнаружить только в настоящем и через него — когда исчезают все представления и стремления.

Когда мы позволяем опыту просто быть, не стремясь как-либо его менять, происходит важное и глубокое изменение направления внутренней работы. Наш опыт перестаёт быть отдельным от нас явлением, которое нужно изменить или отпустить; вместо

этого фокус внимания расширяется и охватывает более широкое поле: как-мы-присутствуем-в-своём-опыте. И когда мы относимся к своему опыту более открыто, с принятием, он меньше нас беспокоит, потому что мы больше не существуем в напряжении между «я» и «это», «субъектом» и «объектом».

Хотя основная цель психотерапии состоит в уменьшении психического страдания и движении к самопониманию, а не в преодолении разделённого сознания, тем не менее у меня возникла потребность в таком подходе к практике терапии, который будет больше отвечать качеству недеяния, отличающему медитативное присутствие. На такое видение меня также вдохновляли моменты работы с собственной личностью, когда открытость опыту таким, какой он есть, позволяла мне ощутить бóльшую полноту присутствия — «бытия без планов», откуда рождалось глубокое чувство безмятежности, принятия и жизни. В такие моменты я видел проблеск состояния, которое лежит по ту сторону разделённого сознания, — нового и более глубокого единения с собой.

Конечно, в некоторые моменты имеет смысл активно пытаться проникнуть за пелену опыта, а в другие — принимать опыт таким, какой он есть. Если мы не можем и не хотим активно работать со своими личностными проблемами, тогда позволение быть может стать позицией избегания и тупиком. Если же мы не можем принять свой опыт или открыться ему таким, какой он есть, наша психологическая работа может усиливать привычную склонность обусловленной личности к избеганию

настоящего. Если фокусировка показала мне, как освободиться из первой ловушки, то медитация — которая научила меня мудрости надеяния, — показала мне выход из второй.

Когда я обучал терапевтов, я также заметил, что заинтересованность в изменениях может привносить тонкую пристрастность в их реакции, которая сообщает клиентам: «Сейчас с вами не всё в порядке». А это может усиливать установку на отчуждение, от которой и так страдают большинство людей: «Я должен чувствовать себя лучше, чем сейчас, — что со мной не так?». Когда клиент перенимает такую установку от психотерапевта, в терапевтическом процессе и отношениях может возникнуть огромное препятствие. Клиент либо пытается следовать планам терапевта, из-за чего может лишиться связи с собственным бытием, либо сопротивляется этим планам и оказывается в тупике.

В процессе обучения психотерапевтов я всё отчётливее понимал, что важнейшее качество терапевта — способность к безусловному присутствию, о которой, как ни странно, почти не говорят и которой не обучают в большинстве программ для этих специалистов. Когда психотерапевт принимает опыт клиента таким образом, клиент может постепенно расслабиться и больше открыться. Я снова и снова убеждаюсь, что безусловное присутствие — самая мощная трансформирующая сила именно потому, что в этом случае мы готовы принимать свой опыт, не разделяя себя надвое в попытке «управлять» своими чувствами.

Недеяние, характерное для безусловного присутствия, совместимо с широким спектром терапевтических методов, как директивных, так и недирективных. Это не пассивная позиция, а, скорее, активная готовность встречать и исследовать непосредственный опыт совершенно беспристрастно, не реагируя на него и не контролируя его.

Обучая других безусловному присутствию, я обнаружил, что полезно разграничивать разные этапы в этом установлении-связи. Прежде всего требуется *готовность к исследованию*, к тому, чтобы встретиться лицом к лицу со своим непосредственным опытом и увидеть, что он содержит. Затем можно начать *признавать* то, что в нас происходит: «Да, мой опыт сейчас такой. Я ощущаю угрозу... боль... гнев... мне хочется защищаться». Признание опыта предполагает, что мы его узнаём и именуем, наблюдаем за тем, как он ощущается в теле, а также более полно его осознаём. Не стоит недооценивать эффект простого признания опыта. Чтобы помочь клиенту задержаться на этом этапе и не спешить искать решение, на которое он рассчитывает, я часто говорю примерно следующее: «Обратите внимание, что происходит, когда вы *просто признаёте* свои чувства». Внимательность к живому качеству такого признания отсекает желание реагировать на содержания, позволяя клиенту более полно присутствовать в опыте.

Когда мы признаём реальность, мы можем более полноценно воспринимать опыт, *позволяя* ему быть таким, какой он есть. Это не значит, что нужно потакать чувствам или отыгрывать их вовне. Напротив, позволять — значит давать своему опыту место и ак-

тивно позволять ему быть таким, какой он есть, отбросив любое стремление к управлению им и оценке. Часто этому препятствует либо отождествление с чувствами («этот гнев — я») или сопротивление им («этот гнев — не я»). Часто требуются некоторое время и определённый уровень сосредоточения, чтобы мы могли позволить своему опыту присутствовать более свободным образом.

Позволив своему опыту естественно проявляться, мы затем можем позволить себе более полноценно *открываться ему*, убрав дистанцию между ним и собой как тем, кто наблюдает, оценивает, управляет. В этом пункте безусловное присутствие отличается от фокусировки и других рефлексивных методов. Мы полностью открываемся, входим в непосредственный опыт и соединяемся с опытом, не пытаемся отыскать в нём смысл или что-нибудь с ним сделать, повлиять на него. Самое важное здесь — не столько наши чувства, сколько сам акт открытости опыту.

Например, одна моя клиентка боялась, что её не существует — что, заглянув в себя, она ничего там не обнаружит. Хотя сначала я попросил её обратить внимание на то, как этот «страх быть никем» ощущается в теле, и мы обсудили, как он связан с ситуациями из её прошлого (это ещё рефлексивное исследование), в итоге я предложил ей напрямую открыться этому чувству «бытия ничем» — полноценно пережить его и позволить себе *быть* ничем (здесь рефлексия уступает место присутствию). Через некоторое время она сказала: «Я ощущаю пустоту, но есть и ощущение полноты, покоя». Она ощутила полноту, потому что присутствовала в настоящем,

а не была оторвана от него. Её существо испытывало покой и полноту. И она начала осознавать, что её чувство небытия на самом деле — симптом отделённости от себя — оторванности, подкреплённой историями и убеждениями о том, что основу её бытия составляет пугающая пустота. Конечно, чувства не всегда трансформируются так легко. Это всецело зависит от клиента и наших отношений с ним. Однако у клиентов, которые несколько раз переживали такой опыт, трансформация может происходить всё легче и легче.

Чувства как таковые необязательно ведут к мудрости, но к ней может приводить полноценная открытость им. Когда мы больше не отстраняемся от чувства, оно не может сохранять свою видимую плотность, которая кристаллизуется лишь при восприятии чувства как объекта, отдельного от нас самих. В вышеприведённом примере страх клиентки быть ничем сохранялся до тех пор, пока она сопротивлялась этому опыту. Но когда она безоговорочно позволила себе «быть ничем», внутреннее разделение прекратилось, по крайней мере на некоторое время, поскольку она отошла от фиксированной позиции/установок/ассоциаций, связанных с «бытием ничем», от их длительной истории, которая уходила корнями в детство. Когда она начала присутствовать в областях, где её раньше не было, то ощутила своё бытие, а не небытие. «Бытие ничем» превратилось в пустоту-полноту бытия, где страх небытия перестал на неё влиять.

Когда мы переключаем внимание с чувства — как объекта удовольствия или боли, симпатии или ан-

типации, принятия или отвержения — на своё присутствие в этом чувстве, мы можем увидеть скрытые в нём новые возможности и мудрость, выходя из личностной сферы в более обширное пространство бытия. Присутствие в своём гневе часто рождает силу; присутствие в печали — сострадание; присутствие в страхе — мужество и стойкость; присутствие в пустоте — простор и покой. Сила, сострадание, мужество, простор, покой — это разные качества бытия — способы проявления присутствия.

Таким образом, полноценное присутствие в собственном опыте, пусть и на короткое время, прекращает внутреннюю войну — между собой и другим, между «мной» и «моим опытом». И с этого момента всё начинает выглядеть и ощущаться иначе. Происходит сдвиг в опыте, но не просто «мутация содержания», которую Джендлин описывает как результат раскрытия в процессе рефлексии [90]. Примером мутации содержания может быть гнев, который, раскрываясь, обнаруживает в себе страх, который, в свою очередь, может раскрываться дальше, превращаясь в стремление получить любовь, а затем в чувство облегчения, вызванное осознанием того, что гнев отталкивал любовь, которую мы ищем. Я называю такие сдвиги в опыте «горизонтальными», потому что, хотя они могут раскрыть более глубокие чувства и осознания, этот процесс в основном происходит в личностной сфере. Но превращение, которое часто происходит благодаря безусловному присутствию, — «вертикальный» сдвиг, когда мы по мере растворения устойчивой структуры наблюдателя/наблюдаемого наряду со всеми

её реакциями, напряжением и стремлениями переходим с уровня личности на бóльшую глубину бытия.

Конечно, такое углубление не всегда происходит быстро или легко или как таковое приводит к долгосрочной трансформации личности. Часто вертикальному сдвигу должен предшествовать длинный ряд горизонтальных раскрытий, и требуется длительный период интеграции, прежде чем эти сдвиги приведут к реальным изменениям в образе жизни личности. Я также не утверждаю, что фокусировка и другие рефлексивные методы не способны приводить к вертикальным сдвигам. Но когда человек полностью открывается своему опыту, личность — то есть деятельность, которая оценивает, контролирует и сопротивляется, — на мгновение исчезает. Психотерапевтам без опыта медитации иногда нелегко в полной мере признать это событие или позволить ему раскрыться.

Когда происходит такой сдвиг в бытии, я стараюсь помочь клиентам распознать его природу и значение. Я побуждаю их оставаться в этом состоянии, прочувствовать новое качество присутствия, которое теперь им доступно, и позволить ему свободно проходить сквозь тело, не стремясь обращаться к новой проблеме или теме. Ощущение присутствия может стать глубже, могут обнаружиться новые аспекты или смыслы. Клиент может начать испытывать беспокойство, сопротивляться своему опыту или отделяться от него. В этом случае можно вернуться к рефлексивному исследованию, чтобы понять, что происходит, — здесь могут вмешиваться старые убеждения, объектные отношения или иден-

тичность. Затем мы можем исследовать эти препятствия в рефлексии, и в какой-то момент я снова приглашаю клиента присутствовать в своём опыте, как описано выше. Таким образом развивается способность к присутствию, и одновременно мы работаем с препятствиями, возникающими на пути.

Такой созерцательный подход к психологической работе отличается от традиционной психотерапии тем, что он в большей мере сосредоточен на возвращении к присутствию бытия — с которым мы соприкасаемся, когда непосредственно открываемся опыту, — чем на решении проблем. Установка на «решение проблем» усиливает внутренний разрыв между «я»-реформатором и проблемным «я», которое хотят изменить. Напротив, вертикальный сдвиг, к которому ведёт безусловное присутствие, — это перемена контекста, которая целиком видоизменяет подход к проблеме. Люди часто замечают, что их отношение к проблеме — отчуждённое, контролирующее или отвергающее — на самом деле во многом и составляет саму проблему. Это позволяет им увидеть новые способы отношения к проблемной ситуации и задуматься о них.

Безусловное присутствие более радикально, чем психологическая рефлексия, поскольку в таком присутствии мы *отдаёмся* своему опыту (как говорит Трунгпа, «позвольте себе пребывать в эмоции, испытывать её, отдаваться ей») и одновременно учимся сознательно управлять его энергией, не позволяя ей захлёстывать нас. Этот подход, очевидно, не подходит людям со слабым эго — тем, которые не способны отстраниться и взглянуть на свои

чувства, или людям, главная задача которых состоит в формировании устойчивой, целостной структуры «я». Напротив, фокусировка помогает укрепить наблюдающее эго, помогая клиенту выбрать правильную дистанцию от хаоса эмоций. Но в этом случае человек просто ныряет вглубь, совершенно стирая всякую дистанцию от своего опыта.

Трансмутация через безусловное присутствие в психологической и медитативной практике происходит по-разному. В терапии она составляет часть диалога и поэтому всегда возникает благодаря совместной рефлексии и возвращается к ней. Осмысление того, что произошло в случае вертикального сдвига, также помогает интегрировать новое качество присутствия в текущую повседневную деятельность. В медитативной практике, напротив, состояния ума могут трансформироваться более непосредственно, спонтанно, без связи с предшествующим или последующим процессом рефлексии. Не выражая свой опыт в рефлексии, медитирующий нередко может более глубоко и стабильно выходить за пределы разделённого сознания. Однако трудность состоит в том, чтобы интегрировать это более глубокое сознание в повседневную жизнь и деятельность.

Непрерывное самоосвобождение

Трансмутация, описанная выше, ещё предполагает некоторое ощущение двойственности, по крайней мере изначально, поскольку человек прилагает некоторые усилия, чтобы приблизиться к опыту, войти в него, открыться ему. За пределами трансмутации

существуют ещё более тонкие возможности недвойственного присутствия, которые обычно реализуются только на продвинутом уровне медитативной практики. В традиции махамудры/дзогчен говорят о пути самоосвобождения. Здесь человек учится непрерывно присутствовать в движении опыта — будь то мысли, восприятия, чувства или ощущения. Как говорит великий мастер дзогчен Патрул Ринпоче: «Достаточно просто позволить своему уму пребывать в любом состоянии, которое возникает, которое происходит» [91]. Такое обнажённое сознавание, когда явления не порождают никакой реакции в виде мыслей или эмоций, позволяет любому опыту проявляться естественно, без двойственного цепляния и фиксации, сохраняя абсолютную прозрачность. Чистое присутствие делает возможным *самоосвобождение* потока ума. Это махамудра — высшая мудра, высочайшее видение, которое «позволяет существам быть такими, какие они есть».

Что такое эта высшая мудра? Как говорит Тилопа, один из основоположников традиции махамудры, «махамудра — это свобода ума от ориентиров». Не полагаться на ориентиры — установки, убеждения, намерения, антипатии, представления о себе, объектные отношения, — когда мы интерпретируем свой опыт или оцениваем самих себя в отношении к опыту, значит пребывать в «сердцевине» бытия, «в неподвижной точке вращающегося мира, не двигаясь ни к, ни от». Это ощущение «пребывания в середине своего опыта» — не «положение» в определённом «месте». В таком значении слово *середина* употребляет Ниситани, который поясняет, что это

«способ бытия вещей, где они такие, какие есть сами по себе, — то есть способ бытия, где вещи сохраняют полное своеобразие своей природы... Такой способ бытия непосредственно присутствует — и непосредственно постигается — когда мы сами по-настоящему есть. Он у нас „под рукой“ и „под ногами“... Любые действия предполагают абсолютную непосредственность. Именно отсюда возникает то, что мы называем *серединой*» [92]. Пребывать посреди бытия означает стоять в чистом присутствии.

В состоянии обычного разделённого сознания мы оказываемся на внешней границе поля опыта, будучи отстранёнными от того, что наблюдаем. Когда мы пребываем в середине, напротив, «позиция субъекта, который объективно познаёт явления и точно так же объективно познаёт себя как нечто, называемое „я“, распадается» [93]. Возникающее в этом состоянии самопознание непосредственно и беспредметно.

Это «знание» не состоит в обращении «я» на себя и его преломлении в себе. Это не «рефлексивное» знание... Это самосознание... является знанием, которое возникает не как *преломление* «я», обращённого на себя, а только из позиции, которая, так сказать, остаётся совершенно прямолинейной... Дело в том, что это знание зарождается в «середине». Это абсолютно беспредметное знание абсолютно беспредметного «я» в себе; оно совершенно нерефлексивно... Во всех других сферах «я» всегда рефлексивно, в акте постижения себя оно оказывается под собственным влиянием, а в своей попытке постичь вещи — под влияни-

ем вещей... Оно никогда не сможет стать «искренним сердцем», о котором говорят древние. [94]

Высшая практика — развитие навыка полноценного присутствия и бдительного пребывания посреди любых возникающих мыслей, чувств, восприятий или ощущений, а также развитие умения ценить их, выражаясь языком махамудры/дзогчен, как *дхармакаю* — украшение пустотной, сияющей сущности сознания. Как волны в океане, мысли не отделены от сознания. Они являются сияющей ясностью сознания в его движении. Сохраняя бдительность посреди мыслей — узнавая в них лучезарную энергию сознания, практик продолжает присутствовать и может спокойно пребывать в движении мыслей. Как говорит Намкай Норбу: «Важнейший принцип состоит в том... чтобы сохранять присутствие в самой этой подвижной волне мысли... Если вы считаете состояние покоя чем-то положительным, чего нужно достигать, а волну мысли — чем-то отрицательным, что нужно отбросить, и остаётесь в ловушке двойственности цепляния и отвержения, вы не преодолеете обыденное состояние ума» [95].

Именно двойственная установка, напряжение между «мной» — то есть «я» — и «моими мыслями» — то есть другим — делает процесс мышления трудным, мучительным, «липким», как смоляное чучелко, к которому прилип братец Кролик*, пытаясь

* История о братце Кролике и смоляном чучелке фигурирует в «Сказках дядюшки Римуса» Д. Ч. Харриса (XIX в.). Образ братца Кролика появляется в афроамериканском фольклоре.

его оттолкнуть. Лишь если мы реагируем на мысли, они становятся плотными, твёрдыми и тяжёлыми. Каждая реакция пробуждает новую мысль, так что они образуют единую цепочку, которая кажется непрерывным состоянием ума. Эти цепочки мыслей напоминают эстафетный забег, где каждая новая мысль подхватывает эстафету предыдущей, пробегает с ней некоторое время, а затем передаёт эстафету следующей. Но если практик сможет сохранять присутствие посреди мыслей без цепляния и отвержения, тогда мыслям некому будет передавать эстафету, и они сами успокоятся. Хотя кажется, что в этом нет ничего сложного, это продвинутая практика, которая обычно требует серьёзной предварительной подготовки и усердия.

Когда человек может присутствовать даже посреди мыслей, восприятий или сильных эмоций, они становятся неотъемлемой частью его созерцательной практики — позволяя ему открывать всепроникающее качество невозмутимого сознания в любой деятельности. Тартанг Тулку говорит об этом так:

Саму мысль можно превратить в медитацию... Как войти в это состояние? Когда вы пытаетесь отделиться от мысли, возникает двойственность, субъект-объектные отношения. Вы теряете состояние осознанности, потому что отвергаете свой опыт и отделяетесь от него... Но если наше сознание находится в центре мысли, сама мысль растворяется...

Сначала... оставайтесь в мыслях. Просто пребывайте в них... Вы станете центром мышления. Но на самом деле никакого центра не существует —

равновесие становится центром. Нет ни «бытия», ни «отношений между субъектом и объектом» — ни одной из этих категорий. И в то же время есть... полная открытость... Тем самым мы как бы щёлкаем все мысли, как орешки. Если нам удаётся это сделать, любая мысль становится медитацией...

В любой момент, в любом месте — за рулём машины, когда вы ничего не делаете, работаете, разговариваете, в любых занятиях, даже если вас захватывают сильные эмоции, вы сильно увлечены, если ваш ум проявляется очень интенсивно, яростно, если он погружается в худшие состояния и вы не можете себя контролировать или вы подавлены... если вы по-настоящему прикоснётесь к этому опыту, то не найдёте там ничего. Все состояния становятся вашей медитацией. Даже в состоянии крайнего напряжения, если вы войдёте в свои мысли и ваше сознание пробудится, такое событие может дать вам больше, чем продолжительная работа в медитации. [96]

В этом случае не требуется никаких противоядий — ни концептуального понимания, ни рефлексии, ни «шага назад», ни отстранённости, ни свидетельства. Когда человек полноценно присутствует в мысли, в эмоции, в беспокойстве, они сами собой ослабевают и сквозь них начинает просвечивать более обширная основа сознания. Волна утихает и возвращается в океан. Облако растворяется в небе. Змея, свернувшаяся кольцами, распрямляется сама собой. Все эти метафоры означают: происходит самоосвобождение.

Самоосвобождение — не диалогический процесс, а постижение бытия-пустоты с «прямым сердцем». Тогда становится возможным сокровенное познание реальности, о котором говорит Ниситани, когда пишет, что «вещи открываются нам лишь тогда, когда мы совершаем прыжок из окружности в центр, в самую их [таковость]» [97]. Это «знание о незнании» — полная открытость и настроенность на самораскрывающиеся качества своей природы, мира и других существ.

Того, кто способен полноценно присутствовать даже посреди ошибочных мыслей и эмоций, различие между *сансарой* и *нирваной*, обыденным и пробуждённым сознанием, двойственностью и недвойственностью больше не занимает. Это называют сознанием *единого вкуса*. Когда человек освобождается из ловушки разделённого сознания, относительная двойственность, игра «я» и «другого», в повседневной жизни не составляет проблемы. Он может играть в согласии с общепринятыми принципами двойственности, когда это уместно, и отбрасывать их, когда они больше не требуются. Взаимодействие между «я» и другим превращается в весёлый танец, энергичный взаимообмен, украшение, а не помеху.

Выводы и заключение

Большинство людей в основном живут в состоянии дорефлексивной идентификации, полагая, что их мысли, чувства, установки и точки зрения в точности отображают реальность. Но когда сознание за-

туманено дорефлексивной идентификацией, мы ещё не полноценно *владеем* собственным опытом. Скорее, он *владеет* нами: нас увлекают разнонаправленные потоки мыслей и чувств, в которые мы бессознательно погружаемся. Движимые этими бессознательными идентификациями — образами себя, конфликтующими эмоциями, приказами суперэго, объектными отношениями, повторяющимися шаблонами мыслей, мы не сознаём более глубокого значения своего опыта. Мы испытываем гнев, но не понимаем, что гневаемся, тревожимся, но не понимаем, откуда возникает тревога, и испытываем голод, не осознавая, из-за чего. Это состояние Гурджиев называл состоянием «машины».

Рефлексивное внимание помогает нам сделать большой шаг вперёд. Концептуальная рефлексия позволяет нам примерно оценить, что происходит и почему. Затем более тонкие и непосредственные формы феноменологической рефлексии могут помочь нам наконец *овладеть* своим опытом. Когда клиент в психотерапии может, например, перейти от простого переживания гнева к *обладанию* им — это большой прогресс. Это означает, что его сознание способно удерживать гнев и осмыслять его: гнев больше не подавляет и не затуманивает сознание. За границами такой рефлексии находится внимательное свидетельство, которое позволяет нам отстраниться от своего опыта и позволить ему быть, не попадаясь в ловушку реакций или идентификаций.

Следующий шаг на пути к пробуждению — развитие навыка ещё более непосредственного

и глубокого *пребывания* в своём опыте, который я называю *безусловным присутствием*. Здесь мы сосредоточиваемся не столько на том, что испытываем, сколько на том, *как мы в этом присутствуем*. Полноценное присутствие в опыте способствует вертикальному сдвигу — от личности к бытию. Пребывание в гневе, например, предполагает непосредственную открытость его энергии, что часто приводит к её спонтанной трансмутации. Гнев обнаруживает скрытые в нём более глубокие качества бытия, а именно силу, уверенность и сияющую ясность, и это позволяет нам наладить более тесную связь с самим бытием. Из этого более просторного ощущения внутренней связности первоначальная ситуация, вызвавшая гнев, часто выглядит совершенно иначе.

За пределами трансмутации опыта скрывается ещё более тонкая возможность опыта самоосвобождения через обнажённое сознание. Это означает, что вы не идёте в гнев, а просто присутствуете, когда гнев возникает и изменяется, воспринимая его как прозрачное, энергетическое проявление бытия-сознания-пустоты. Такую возможность можно открыть не через диалогический процесс вроде психотерапии, а через созерцательную практику.

В общем и целом описанный здесь ряд этапов представляет собой движение от бессознательного, дорефлективного погружения в свой опыт (идентификация) к размышлениям и разговорам об опыте (концептуальная рефлексия), к непосредственному обладанию опытом (феноменологическая рефлекс-

сия), затем к неопределённому свидетельствованию (внимательности), затем к присутствию-в-опыте (безусловному присутствию, ведущему к трансмутации) и, наконец, к сверхрефлексивному пребыванию в открытом присутствии внутри любого возникающего опыта, который есть чистое бытие / пустота (самоосвобождение).

Если обратиться к аналогии между сознанием и зеркалом, то в дорефлексивной идентификации мы словно очаровываемся отражениями, появляющимися в зеркале, и теряемся в них. Рефлексия предполагает, что мы отстраняемся от этих отражений, изучая их и выстраивая более объективные отношения с ними. А трансрефлексивное присутствие подобно самому зеркалу — необъятной, сияющей открытости и ясности, которая позволяет видеть реальность такой, какая она есть. В чистом присутствии сознание освещает само себя или сознаёт себя, не становясь объектом. Зеркало просто пребывает в собственной природе, не отделяясь от своих отражений и не смешиваясь с ними. Негативные отражения не пятнают зеркало; позитивные отражения не улучшают его. Всё это его проявления, сияющие собственным светом.

Психотерапия как диалогический процесс по своей сути предполагает рефлексия, хотя, если у терапевта имеется созерцательный опыт, в неё также могут входить моменты неререфлексивного присутствия, которые позволяют приобщиться к более глубокому измерению бытия. В духовных традициях целенаправленная рефлексия также выступает в качестве ступени на пути к более глубокому присутствию.

В учении Гурджиева, например, сосредоточенное самонаблюдение позволяет человеку выйти из состояния «машины» и открыться для более бдительного присутствия, которое он называет «памятованием о себе». Хотя и психотерапия, и духовная практика могут включать рефлексивность и опыт присутствия, основу психотерапии составляет рефлексия, а основу духовности — присутствие.

Я хотел бы завершить этот раздел, высказав несколько заключительных соображений относительно более широких возможностей созерцательного сознания, обращённых к духовным искателям-европейцам. Если судить по многочисленным свидетельствам, чистое присутствие, *rigpa*, в процессе непрерывного достижения самоосвобождения довольно редко становится устойчивым даже среди преданных последователей дзогчен/махамудры. Эта традиция созрела в Тибете, в культуре гораздо более простой и приземлённой, чем наша; эта культура обеспечивала социальную мандалу, единый культурный контекст, внутри которого могли существовать тысячи монастырей и ретритных скитов, где смогли расцвести практика медитации и духовная реализация. Но даже там, чтобы сформировать фундамент для полноценного постижения недвойственности, ученикам советовали много лет посвятить предварительной практике и уединённому затворничеству, которые иногда описывали как золотую крышу, венчающую всё это духовное начинание.

Современные европейцы, которые не имеют культурной поддержки, как в традиционной Азии,

и которым часто нелегко посвятить годы жизни затворничеству или даже завершить традиционные тибетские предварительные практики, сталкиваются с вопросом: как сформировать прочную основу для такой «золотой крыши»? Какие предварительные практики или внутренняя работа — самые уместные и полезные для современного человека в качестве основы постижения недвойственности? Какие особые условия могут потребоваться, чтобы взрастить и поддерживать состояние недвойственного присутствия не в условиях ретрита? И как это просторное, расслабленное качество присутствия можно интегрировать в свою повседневную деятельность в таком суетливом, сложном технологическом обществе, как наше, которое требует такой активной деятельности ума и абстрагирования?

Поскольку нерешённые психологические проблемы и пробелы в развитии нередко серьёзно препятствуют интеграции духовных достижений в повседневную жизнь, духовным искателям-европейцам также может потребоваться психологическая работа — как полезное дополнение духовной практики, а возможно, и как отдельная предварительная практика. По всей видимости, только тогда, когда европейцы научатся замечать телесные ощущения и работать со своим личностным опытом в рефлексии, например в технике фокусировки, они смогут полноценно воплотить в жизнь — здоровым и целостным образом — подлинное недеяние и позволение-быть. Поэтому важно понимать преимущества и ограничения психологической рефлексии,

а также изучить то, какую роль играет этот этап на пути к недвойственному присутствию и «обратно» из него — иными словами, как мост, который способен показать нам более глубокие качества бытия и помочь более полно интегрировать их в повседневную жизнь.

ЧАСТЬ II

Психотерапия
в духовном контексте

Введение

В нескольких главах первого раздела книги я затрагиваю вопрос о духовном измерении психологической работы; в главах этого раздела мы более внимательно рассмотрим данный вопрос. Здесь меня интересует не столько традиционная психотерапия, которая действует в рамках медицинской модели заболевания и лечения и ориентирована преимущественно на облегчение симптомов и решение проблем, сколько психологическая работа в духовном контексте.

Конечно, традиционная психотерапия занимает свою нишу, и нет ничего плохого в облегчении симптомов, особенно когда медицинская страховка покрывает только такую терапию или конкретный человек готов только к ней. Но из более обширной духовной перспективы установка на «решение проблем» крайне ограничена, поскольку отвлекает нас от полноценного присутствия в непосредственном опыте. Всякий раз, когда мы работаем над собой, рассчитывая на конкретный результат или решение проблемы, или стремимся изменить своё текущее состояние, мы отрываемся от непосредственности бытия — единственного истинного средства исцеления и трансформации. Мы можем обратиться к своему бытию лишь через

текущее переживание, а значит, это единственное место, где может произойти настоящее исцеление. Мы не сможем прийти отсюда туда — к исцелению, если до этого полноценно не присутствуем там, где мы есть.

Установка на «исправление» работает только на грубом внешнем уровне. Когда мы хотим починить машину или слив кухонной раковины, мы возьмём гаечный ключ и надавим на застарелую ржавчину, чтобы повернуть гайку. Но такой подход к внутренним проблемам обычно оказывает обратный эффект, и в итоге проблема усугубляется. Дело в том, что та часть нашей личности, которую мы пытаемся исправить, ощущает, что её не принимают или отвергают, и поэтому сжимается. Но ещё важнее то, что источник долгосрочных изменений — самодостаточный поток нашего бытия. Когда мы начинаем давить на какой-то аспект своего опыта, мы перекрываем этот поток, и работа стопорится.

Так, например, если мы работаем со своим страхом, важнее спрашивать не «Как преодолеть этот страх?», «Как мне успокоиться?» или «Как мне избежать ситуаций, вызывающих страх?», а «Как мне открыться этому чувству?», «Как мне выяснить, откуда оно исходит?» или «Как мне научиться полноценно присутствовать в этом опыте, ощущая его в теле, и понять, что на самом деле происходит?». Конечно, нет ничего плохого в намерении или желании преодолеть свой страх, если при этом мы незаметно не отвергаем его. Всякий раз, когда мы отворачиваемся от какого-нибудь аспекта своего опыта, на эмоциональном уровне в психике образуется чёрная дыра. Истинное исцеление может начаться,

когда мы наконец научимся присутствовать в опыте, в котором раньше отсутствовали.

Психологическую работу в духовном контексте наполняет жизнью исцеляющая сила безусловного присутствия. В этом случае мы учимся признавать, принимать свой опыт, каким бы он ни был, открываться ему и исследовать его, не пытаясь изменить то, что происходит. Поскольку такая работа предполагает практику присутствия как со стороны клиента, так и со стороны психотерапевта, я также называю её *консультированием, сосредоточенным на присутствии*.

К сожалению, в контексте западной системы образования людей почти не учат развивать эту способность к присутствию. В сущности, наше образование по большей части уводит нас в противоположную сторону. Поскольку практика медитации научила меня присутствовать во всех колебаниях ума, она обеспечила меня необходимыми первичными навыками психотерапевта и, кроме того, хорошего слушателя, отзывчивого ученика, внимательного друга, чуткого любовника и доброго учителя. Несмотря на то что медитация предполагает временное отключение от мира и его отвлекающих влияний, она не означает уход от мира. Медитация, поскольку она открывает нам качество присутствия и сознания, которое гораздо устойчивее и пронизательнее привычного водоворота мыслей и эмоций, позволяет нам серьёзно развить социальные навыки, помогая более непосредственно взаимодействовать с другими и собой. В этом случае мы можем видеть людей более отчётливо, более полно понимать их чувства и реагировать на них с большей эмпатией.

Вторую часть книги открывает исследование этого центрального, основополагающего элемента психологического исцеления — способности к полноценному присутствию в опыте, каким бы он ни был. В главе 9 я показываю, что безусловное присутствие — противоядие от глубинной проблемы обусловленной личности, а именно произвольной склонности к игнорированию и отвержению болезненных, неприятных или угрожающих аспектов нашего опыта.

Глава 10 представляет собой разносторонний очерк, посвящённый важнейшему человеческому опыту, который я называю *моментом крушения мира*, а также тому, как этот опыт может помочь нам заметить глубинную уязвимость человека, продолжить развиваться в период кризиса идентичности и в этом процессе обрести подлинную силу. В этой главе я также обращаюсь к пути своего личного развития, на котором я сначала исповедовал героический, экзистенциальный подход к работе с проблемой бессмысленности, а затем перешёл к более глубокому пониманию места, которое занимает пустота в человеческом существовании.

В главе 11 я исследую роль, которую играет *сердце* в психологическом исцелении, и тот факт, что исцеляющие отношения требуют определённой формы безусловной любви. В этой главе я также показываю, что любящая доброта, или безусловная благожелательность, позволяет обнаружить естественную доброту, лежащую в основе нашей природы, — это открытие помогает нам преодолеть навязчивое стремление доказывать свою ценность, которое нами движет.

В главе 12 я рассматриваю депрессию как потерю связи с сердцем, которая возникает в силу утраты привычных ориентиров, прежде обеспечивавших безопасность и защищённость. Депрессия — это отрицательная реакция на обнаружение того открытого, безграничного, непостижимого измерения реальности, которое в буддизме называется *пустотой*. В депрессии человек часто считает пустоту проблемой своей личности, толкуя её как указание на неудачу или нехватку. Тем не менее, если рассматривать депрессию как духовную возможность, она позволяет нам заглянуть в глубину жизни и открыть единственную истинную опору — основу бытия.

В главе 13 я рассматриваю различие между психологическими и медитативными способами работы с эмоциями. В психологической работе, чтобы непредвзято исследовать сильные эмоциональные переживания и понять, что лежит в их основе, нужно проводить важное различие между умозрительными историями и непосредственным переживанием. В тантрическом буддизме предлагается более радикальный подход: мы учимся преодолевать всякую отделённость от энергии эмоций, тем самым преобразуя запутанные, конфликтные состояния ума в мудрость всепронизывающего сознания.

Эта часть завершается самой новой и, без сомнения, самой спорной главой книги — о пользе психологической работы в контексте духовного развития. В этой главе я хотел поднять некоторые сложные вопросы, связанные с объединением психики и духа, относительной и абсолютной истины, индивидуации и освобождения, — с той целью, чтобы более полно

интегрировать учения и практики духовного пробуждения в повседневную жизнь. Эта глава отличается от большинства остальных глав, в которых я, скорее, сосредотачиваюсь на том, как медитация может воздействовать на психологическую работу и прояснять её. Здесь я говорю не о том, что духовность может дать психотерапии, а о том, что психологическая работа может дать духовности, особенно современным западным людям, идущим по духовному пути. Хотя мои рассуждения в основном касаются духовной реализации, описанной в контексте восточных недвойственных созерцательных путей, они также относятся и к другим духовным традициям.

Никакие утверждения из этой главы не нужно толковать как критику или попытку принизить учения или практики восточных традиций. Моё внимание здесь сосредоточено не на самих этих учениях, а на том, как западные практикующие обычно понимают и применяют их. Вопрос о том, как интегрировать эти учения в западный образ жизни и психику, чрезвычайно сложен и поднимает множество новых вопросов, о которых основателям этих традиций не приходилось задумываться. Я предлагаю понимать эту главу как исследование, а не как окончательное, определённое изложение моих взглядов. Первоначально эта глава возникла из доклада, с которым я выступал на конференции в Англии; её труднее всего было редактировать, поскольку я стремился прийти к сбалансированному пониманию того, как психологическая и духовная работа сегодня в европейском мире могут поддерживать и дополнять друг друга.

9

Исцеляющая сила безусловного присутствия

Если в своей повседневной практике вы открываетесь всем своим эмоциям, всем людям, с которыми общаетесь, всем ситуациям, с которыми сталкиваетесь, не закрываясь, не сомневаясь, что у вас получится это сделать, — вы пройдёте путь до конца. И тогда вы поймёте все возможные учения.

Пема Чодрон

В чём состоит суть психического исцеления — ключевой, необходимый элемент, который позволит нам отбросить старые, саморазрушительные шаблоны и вступить на новый путь? Прежде

чем ответить на этот вопрос, нужно понять суть глубинного *раз-лада** — страдания, лежащего в основе любых психологических проблем: мы непрерывно боремся со своим опытом; нам трудно принимать его таким, какой он есть.

Почему нам так трудно просто позволить своему опыту протекать естественно? Почему мы так не ладим со своим опытом? Что это за беспокойство, которое мы испытываем по отношению к собственным чувствам и состояниям ума?

Глубинный раз-лад

Суть нашего раз-лада состоит в том, что мы постоянно осуждаем, отвергаем определённые области своего опыта, отворачиваемся от них — от тех областей, которые вызывают у нас неприятие, боль или тревогу. Эта внутренняя борьба поддерживает в нас внутреннее разделение, создавая напряжение и стресс и отчуждая нас от полноты нашей природы. Мы научились отвергать свой опыт в процессе развития.

* В оригинале *dis-ease*: слово *disease* обычно переводится как «заболевание», «расстройство», однако дефис в данном случае подчёркивает «внутреннюю форму слова», указывая на его строение: приставка *dis-* имеет значение разлада, противоречия (как в слове «дисгармония»), а слово *ease* обычно означает «лёгкость», «непринуждённость» (напротив, *uneasiness* — чувство неловкости, напряжения). Таким образом подчёркивается, что в понятии заболевания заложен смысл отсутствия внутренней лёгкости, свободы, даже конфликт с ней. Мы переводим это понятие словом «раз-лад», однако стоит иметь в виду, что русское слово «лад» не совсем точно передаёт значение английского *ease*.

В детстве наши чувства часто были слишком сильными и наша неокрепшая нервная система не могла их переработать, а тем более понять. Поэтому, когда мы сталкивались с непереносимым опытом, а окружающие взрослые не могли помочь нам с ним справиться, мы стали напрягаться на уровне ума и тела, отключаясь, — так срабатывает предохранитель в электрической сети, чтобы не выбило пробки. Так мы сохраняли и защищали себя. Тем самым мы стали отсекал свой гнев, потребность в любви, нежность, волю или сексуальность. И у нас сформировались негативные, даже жестокие суждения о тех частях своей личности, которые причиняли нам боль, и мы перестали их осознавать.

Например, если наша потребность в любви постоянно оставалась неудовлетворённой, нам слишком больно было её ощущать. Поэтому при возникновении этой потребности мы научились напрягаться, чтобы отгородиться от неё и связанной с ней боли, исключая их из сознания. В более зрелом возрасте потребность в любви, когда она возникает, всегда будет казаться нам непереносимой, а значит, мы продолжим напрягаться, чтобы отгородиться от неё. Тем самым мы теряем силу, дееспособность в тех сферах жизни, что пробуждают чувства, которые мы не в состоянии переносить. Игнорирование этой первичной боли порождает второй, постоянный уровень страдания: жизнь в состоянии напряжения и ограниченности сознания.

Создание идентичности на основе напряжения

Со временем эти напряжения формируют ядро нашего общего стиля избегания и отрицания. На основе отвержения болезненных аспектов своего опыта мы формируем целую идентичность, представление о себе. Например, если мы не можем справиться с гневом, то иногда пытаемся стать «приятным человеком». Такая идентичность всегда неполноценна и однобока, не отражает всей совокупности нашего опыта, всей нашей природы. Её основу составляет цепляние за приятные аспекты нашего опыта (и отождествление с ними) и отвержение неприятных аспектов.

Поскольку такая идентичность — не наша истинная природа, её приходится постоянно искусственно поддерживать. Мы вынуждены непрерывно подпитывать и защищать её от поползновений реальности, которая грозит ей разрушением. Мы как бы пытаемся спасти хрупкую дамбу от беспоконного океана, который неустанно пытается её сокрушить. Жизнь, словно океан, вечно пытается разрушить наши узкие представления о себе, которые ограничивают свободу её движения. Непрестанная потребность в наблюдении за своим опытом, с тем чтобы избежать возможных угроз нашей идентичности, создаёт третий уровень страдания — непрерывное состояние напряжения, тревоги и стресса.

Таким образом, наше психическое страдание состоит по меньшей мере из трёх элементов: изначальная боль, вызванная чувствами, которые кажутся невыносимыми; напряжение ума и тела, которое

позволяет не чувствовать этой боли; и стресс, вызванный постоянной потребностью в поддержании и защите идентичности, основу которой составляет это избегание и отрицание.

Один из основных способов сохранения своей идентичности, к которому мы прибегаем, — сложная сеть рационализаций, *историй* о том, кто мы есть или какой является реальность, которые оправдывают наше отрицание и избегание. «История» в этом смысле представляет собой мысленное истолкование нашего опыта, то, как мы организуем свои убеждения в единое мировоззрение. Такие истории не всегда полностью осознаны. Часто они больше напоминают сны, сотканые из подсознательных фантазий и ожиданий.

Например, одной женщине, отец которой в её детстве проявлял отстранённость, трудно было признать свою потребность в эмоциональном контакте. Она оправдывала своё неприятие этой потребности с помощью следующей истории: «Мужчины эмоционально закрыты. Поскольку я не могу им доверять, глупо позволять себе нуждаться в мужчине». Когда эта женщина вступала в отношения, она боролась со своей потребностью и сдерживалась, потому что не хотела вновь оказаться в уязвимом положении, в котором оказалась в детстве. В результате мужчины всегда бросали её, потому что не могли почувствовать настоящего контакта с ней. И это подтверждало её историю: «На мужчин нельзя положиться».

Так действуют истории — они становятся самосбывающимися пророчествами. История создаёт

реальность, которая, в свою очередь, подкрепляет историю. Тем самым мы всё больше и больше замыкаемся в клетке ложного «я» и искажённого восприятия реальности.

Почему мы тратим так много сил на поддержание ложного «я», которое отрезает нас от нашего универсального бытия? Наше представление о «себе» сохраняется, невзирая на всю боль, которую оно вызывает, потому что позволяет нам чувствовать: «Вот кто я такой(-ая)». Даже если это ложное «я» создаёт внутренний раскол и страдание, оно по крайней мере создаёт иллюзию устойчивости и постоянства посреди неопределённости и текучести существования. Даже если ваша история выглядит так: «Я ничто и никто», по меньшей мере *это что-то да значит*. Вы знаете, кто вы такой(-ая), а поэтому чувствуете себя спокойно и в безопасности.

Безусловное присутствие и исцеление

Если бы мы смогли *целиком* отождествиться с ложным «я», оно не причиняло бы нам страданий — мы не отличались бы от этого «я». Боль, которую оно причиняет, вызывает некая более глубокая часть нашей личности, которая чувствует, что эта идентичность ограничивает её, и страдает, когда мы живём неполной жизнью. Этот более глубокий внутренний разум мучается, ибо мы запутались в паутине историй и убеждений, сценариев и шаблонов поведения, которые отрезают нас от истинной природы и возможностей. Мы страдаем, если не осознаём своих огромных природных возможностей.

Первый и самый сложный шаг в процессе исцеления — обнаружить эту травму, отчуждённость от более обширного бытия, а также страдание, которые она порождает. *В этой боли — наше исцеление.* Если мы отвернёмся от неё, то лишь добавим очередное звено в цепь напряжения и отрицания, в которой и состоит наш разлад. Если же мы откроемся этой боли, то сможем непосредственно пережить те аспекты нашего опыта, которые мы отрезали или отвергли. Первый шаг в процессе исцеления — признание своего разлада.

Конечно, часто бывает трудно разрешить себе ощущать свою боль и отчуждённость. Стоит нам направить на неё взгляд, как возникает история, отвлекающее убеждение, мысль или фантазия. Стоит нам спросить себя: «Что это такое? Почему мне так плохо?» — как вмешивается наш ум, который говорит: «Ага, я знаю, в чём дело. Это X или Y. Дело в моей проблеме с матерью. Это мой комплекс неполноценности. Ничего серьёзного, это не стоит внимания. Такие проблемы есть у всех, не нужно им потакать». Такие истории — серьёзная помеха на пути к исцелению, ибо они поддерживают наше отчуждение от опыта, связанное с напряжением и отвержением.

Поэтому необходимо, чтобы психотерапевты помогали людям проводить важнейшее различие — между их историями о себе и живым опытом. Например, если я спрашиваю клиента о его чувствах, а он отвечает: «Я чувствую себя глупо», то я говорю: «Это не чувство. Вы не *чувствуете* себя глупо — это ваша история о себе. Что же вы чувствуете на самом деле?». Тогда он может сказать: «Я чувствую неуве-

ренность и страх, когда хочу высказаться». Вот *это* — чувство.

Психотерапевтам и помогающим специалистам, чтобы их работа была плодотворной, нужно постоянно просеивать собственные истории, а также истории клиентов в связи с происходящим. Это может быть непросто. Психотерапевтам нравится думать, будто они знают, что происходит с людьми. Они профессионалы, они много лет учились, знают всё, что нужно знать о психической динамике. И всё же, когда они работают с реальными людьми, эти знания как таковые не приводят к исцелению. Они могут приносить пользу; они могут служить подспорьем. Но клиент легко может воспринять знания и опыт терапевта как очередную форму отвержения. Единственный способ двигаться к исцелению — устранить отвержение, которое изначально и породило раз-лад.

Поскольку условие, порождающее наш раз-лад, — негибкий, односторонний взгляд на собственный опыт, мы не продвинемся на пути к исцелению, если просто усвоим другой взгляд. Пускай он будет более удачным, более прекрасным, самым лучшим взглядом на реальность — но если это лишь новый набор убеждений и установок, он не исцелит нас. Мы получим очередную структуру, исключаящую некоторые аспекты опыта, очередные рамки, из которых нам рано или поздно придётся выходить.

Вместо того чтобы создавать более масштабные или причудливые рамки восприятия, нужно разрабатывать противоядие от любых односторонних взглядов на реальность: а именно *присутствовать*

в своём опыте, каким бы он ни был. Это называют *безусловным присутствием*. Его также можно назвать *умом новичка*. Судзуки Роси говорил: «В уме новичка много возможностей, в уме эксперта — мало». Мы все мастерски научились быть собой и при этом потеряли способность присутствовать в своём опыте без ожиданий, непредвзято.

Хотя психотерапевты часто считают, что понимают людей как эксперты, на самом деле в сфере человеческого опыта не бывает экспертов. Дело в том, что природа нашего опыта беспредельна и неокончательна, — она не существует в «рамках». Если вы эксперт, то ваша компетентность опирается на ваши знания; а ваши знания — набор рамок, совокупность концепций, воспоминаний, убеждений, идей о реальности — но не она сама.

Ум новичка, напротив, готов воспринимать любые явления без ожиданий, без устойчивых представлений о том, что они означают и как должны раскрываться. Такой ум, представляя собой глубокое состояние открытости, которое прорывается сквозь старые предрассудки и убеждения, позволяет нам видеть мир по-новому и находить новые пути. Что может быть проще? И в то же время что может быть сложнее?

Если я спрошу: «Что вы сейчас чувствуете? Что происходит внутри вас?» — и вы направите внимание внутрь себя, то первый честный ответ, который придёт вам в голову, вероятно, будет таким: «Не знаю». Если вы сразу поймёте, что происходит внутри вас, вероятно, это просто мысль — ваш ум прыгает на знакомый островок в необъятном море

неизвестности. Отпустите эту мысль и оставайтесь с вопросом.

Вглядываясь в себя, вы можете не находить там никакой точки опоры, ничего, что можно легко описать при помощи представлений. В самом деле, целостность нашего опыта здесь и сейчас гораздо обширнее и богаче любых наших знаний или высказываний о нём. Чтобы соприкоснуться с внутренней исцеляющей силой, нужно сначала позволить себе *не знать*; тогда мы сможем наладить связь с неопределённой, живой тканью своего опыта, превосходящей все наши привычные размышления. В таком случае, когда мы станем выражать свои чувства, наши слова будут обладать реальной силой.

Терапевтический диалог, как и любое близкое общение между двумя людьми, полон тайн, неожиданностей и непредсказуемых поворотов. Поэтому хороший психотерапевт, скорее всего, будет больше интересоваться тем, чего он не знает о своих клиентах, чем тем, что знает. Когда психотерапевт действует, в основном полагаясь на знания, вероятнее, что он будет прибегать к манипуляциям; когда он действует, опираясь на незнание, вероятнее, что он будет воплощать подлинное присутствие. Позволяя себе не знать, как быть дальше, он наполняет работу более глубоким качеством покоя и внимательности.

Проводя супервизию у психотерапевтов, я замечаю, что они часто чрезмерно боятся этих моментов неопределённости. В рамках психотерапевтической подготовки людей редко учат сохранять открытость и бдительность перед лицом неизвестности. Поэтому, когда психотерапевт не знает, как поступить или что

говорить дальше, обычно он чувствует свою ущербность. И он начинает копаться в своём арсенале техник или же быстро переключает внимание клиента на более безопасный и знакомый предмет — тем самым убегая от творческих рубежей настоящего.

Как же научиться присутствовать в своём опыте? Наше бытие на самом деле присутствует постоянно в глубине, на фоне, хотя обычно мы не узнаём его. Напротив, мы замечаем в потоке сознания островки — свои мысли, клочки земли, куда наш суетливый ум каждый миг приземляется. Мы замечаем только точки, за которые держится наш ум, а не просторы, по которым он скользит, словно летящая птица. Мы не замечаем промежутков между мыслями, хотя они возникают постоянно. Если я буду говорить очень медленно, вы... начнёте... замечать... промежутки... между... словами.

Что происходит в этих промежутках? Обычно мы не замечаем их, ибо слишком увлечённо вплетаем нити своих мыслей в привычную ткань эго-идентичности. Эго считает эти зазоры пугающими; они символизируют бесконтрольность. Однако эти промежутки ведут нас в безмятежное, неконцептуальное сознание, которое всегда присутствует, будучи самодостаточным. Когда мы пребываем в этом сознании, оно становится безусловным присутствием — просто пребыванием в том, что есть, открытым и заинтересованным, лишённым ожиданий. Поэтому, когда мы относимся к своему опыту доброжелательно, не реагируя на него, принимая его, мы открываемся нашей абсолютной, необусловленной природе. И именно здесь — когда вспыхива-

ет искра нашего глубинного благополучия, словно лотос, который вырастает из грязи невроза и заблуждений, — происходит исцеление нашего обусловленного «я».

Итак, нам не нужно создавать безусловное присутствие; на самом деле мы и не можем этого сделать, ведь оно уже сияет, словно солнце, за облачной пеленой суетливого ума. В этом состоит великое открытие медитативных традиций, существующих многие тысячи лет. Чистое сознание — это прямое, безыскусное знание, прозрачное и текучее, как вода. Хотя мы купаемся в этом море чистого сознания, наш суетливый ум постоянно скачет с острова на остров, от мысли к мысли, перепрыгивая это сознание, лежащее в его основе, никогда не оставаясь в нём. Тем временем необусловленное сознание безмолвно действует на фоне суетливого ума, чем бы он ни занимался. Оно доступно каждому. Это наша сокровенная реальность, настолько нам близкая, что порой её трудно заметить.

Конечно, когда мы открываемся более обширному присутствию, наша обусловленная личность часто пытается ускользнуть от этого опыта или же присвоить его и поместить в привычные рамки. Например, хотя мы можем испытать новую, чудесную открытость в общении с любимым человеком, она одновременно может пугать нас, поэтому мы быстро стараемся как-то отгородиться от этой энергии. Сейчас мы можем увлечённо слушать музыку, а в следующий момент нас что-то отвлечёт. Можно попробовать вновь поймать этот миг — тем самым закрываясь от присутствия. Мы можем только

наблюдать, оставив попытки не закрываться, как закрытость возникает снова и снова, и замечать, что при этом происходит. Мы сможем по-настоящему пробудиться от рассеянности, когда осознаем отсутствие осознанности и присутствие в состоянии не-присутствия.

Терапевты также часто непреднамеренно подавляют переживания своих клиентов, помещая их в привычные рамки интерпретаций. Если клиент начинает открываться более обширному пространству бытия, а терапевт не допускает естественного процесса такого раскрытия или интерпретирует его каким-либо традиционным способом, то клиент может быстро вновь вернуться к своей прежней, привычной идентичности. В других случаях клиент может заметить у себя чувство, будто терапевт сопротивляется переживанию. В этом случае терапевту нужно проявить готовность к принятию собственных уязвимых сторон — в противном случае, когда его клиент будет касаться этих чувствительных областей, терапевт будет отстраняться, предлагать простое решение или пытаться увести клиента в другую сторону.

Самые сильные целители и учителя — те, кому удаётся воплощать в себе подлинное присутствие и приносить его в свою работу. Открыться другому и позволить ему переживать свой опыт таким, какой он есть, — возможно, величайший дар, который может преподнести один человек другому. И всё-таки, хотя открытое присутствие — нечто естественное и спонтанное, нужно учиться и тренироваться распознавать и поддерживать его среди разных отвлечений ума. К сожалению, профессиональная

психологическая подготовка предполагает в основном передачу знаний и информации. В ней почти не упоминают о главном — о способности беспристрастно присутствовать в любом опыте.

Именно поэтому медитация может принести большую пользу терапевтам и целителям. Она учит нас пребывать в нашем опыте, каким бы он ни был, и спокойнее относиться к промежуткам в опыте, где наша идентичность исчезает. Мы замечаем, что не умрём, если отпустим привычную идентичность. Мы обнаруживаем, что боль и страх обретают устойчивость и одолевают нас только в случае сопротивления им. Мы видим, что никакие состояния ума не являются окончательными; они обретают постоянство лишь тогда, когда мы сочиняем истории об их смысле. Мы учимся доверяться неизвестности, которая ведёт нас к чистой новизне и переживанию жизни в настоящем. Доверившись ей, терапевт может оставить свои знания в стороне и допустить, чтобы из новизны настоящего проявилась поддержка, необходимая другому.

Безусловное присутствие содействует исцелению, поскольку позволяет нам *видеть*, как именно мы напрягаемся, и *чувствовать* влияние этих напряжений на наше тело и отношения с миром. Недостаточно только видеть или только чувствовать. Мы должны *и* видеть, *и* чувствовать. Конечно, чтобы отчётливо увидеть тот шаблон, на котором мы застряли, почувствовать его и проникнуть в него сознанием, могут потребоваться месяцы или годы. По мере того как этот шаблон будет расшатываться и становиться прозрачным, в нём будут появляться бреши, и эти

бреши станут дверями, связывающими нас с более глубинными ресурсами, которые он блокирует.

Например, когда мы исключаем из сознания страх, он сохраняется в замороженном виде глубоко в теле, проявляясь в виде фоновой тревоги, напряжения, беспокойства, неуверенности. Когда мы наконец полноценно начинаем замечать этот страх, чувствуя его и открываясь ему, наше универсальное существо начинает взаимодействовать со страхом, возможно, впервые. Когда это происходит, страх начинает ослабевать; он не может оставаться таким же плотным, когда его окутывает наше полноценное, заботливое присутствие. Когда страх ослабевает, мы можем соприкоснуться также и с состраданием — противоядием, которое может ещё больше ослабить наш страх. Конечно, в случае более глубоких, укоренившихся шаблонов, которые возникли ещё в детстве, возможно, придётся таким образом работать с ними многократно, прежде чем они полностью растворятся или трансформируются.

Когда ребёнок испытывает боль, больше всего ему нужно именно такое присутствие, а не пластыри или утешения. Он хочет понимать, что мы действительно рядом, когда он страдает. В таком же отношении нуждается и наша душевная боль — чтобы мы просто были рядом. Она не ждёт, что мы скажем: «С каждым днём мне становится лучше». Полноценное присутствие нашего бытия исцеляет само по себе.

Пытаться решить проблему без полноценного присутствия — то же самое, что с помощью лекарств пытаться обрести здоровье. Хотя лекарства могут облегчать симптомы, облегчение симптомов не соз-

даёт здоровья. Здоровье организма поддерживают иммунная система и жизненно важные физические ресурсы. Если они не действуют, никакое облегчение симптомов не сохранит нам здоровья. Итак, некоторые терапевтические техники могут облегчать симптомы, не способствуя реальному исцелению.

Поиск «быстрых решений» не может привести к подлинному исцелению, потому что не меняет нашу внутреннюю установку — стремления изменить свой опыт, — которая изначально и породила наш разлад. Наши природные ресурсы исцеления пробуждаются лишь тогда, когда мы видим и чувствуем реальность — невыразимые страдания, которые мы причиняем себе и другим, когда отвергаем свой опыт и тем самым лишаем себя возможности полноценно присутствовать. Когда мы осознаём это, наш разлад начинает превращаться в осознанное страдание. По мере того как наше страдание становится более осозанным, оно начинает пробуждать в нас стремление и волю к новой жизни.

Подлинное сострадание

Открываясь реальному переживанию жизни, мы часто замечаем, что оно не соответствует нашим ожиданиям — нашим идеальным образам. Скажем, мы не соответствуем представлению о себе — мы должны быть другими. Или близкие люди не дотягивают до идеала. А возможно, мировая ситуация кажется нам удручающей, даже шокирующей. Реальность снова и снова разрывает нам сердце, не отвечая нашим ожиданиям.

Если мы сможем открыться и этому состоянию «разорванности сердца», то заметим, что в нём присутствуют одновременно и горечь, и сладость. Реальность никогда не исполняет наши несбыточные мечты — и это горько. Сладость же возникает потому, что когда реальность разрывает нам сердце, нам открывается сладкая, чистая нежность к себе и хрупкой красоте всякой жизни.

Так зарождается чувство истинного сострадания к себе и другим — к тем трудностям, с которыми мы сталкиваемся. Одна моя подруга, которая умирала от рака, испробовала все возможные подходы к лечению. Ей ничего не помогало. Сначала она стала обвинять себя, но в итоге осознала, что величайшее исцеление состоит не в победе над раком, а в примирении с болезнью. Нам всем нужно исцелиться от разлуки с реальностью и сопротивления ей. В этом нуждается весь мир.

А значит, величайшие трудности, с которыми мы сталкиваемся, также содержат в себе и величайшие возможности для практики безусловного присутствия. Эта практика особенно полезна потому, что с её помощью мы снова и снова осознаём реальное непостоянство своего опыта. И действительно, явления не таковы, какими мы их считаем. Медитация помогает нам осознать это, поскольку позволяет замечать промежутки и просветы в опыте и взаимодействовать с ними, — а отсюда возникают подлинные ясность и мудрость.

При таком подходе в старых ранах прошлого можно обнаружить тайное сокровище. В тех внутренних состояниях, где мы напрягались и отво-

рачивались от своего опыта, могут начать открываться подлинные качества нашего бытия, которые долго были покрыты мраком. В самых неприятных сторонах нашего опыта всегда таится искра жизни. А значит, неважно, с какой болью или проблемой мы сталкиваемся; если они позволяют нам обнаружить в себе качество присутствия — в котором мы можем открыться ситуации, увидеть, почувствовать, принять её и найти в ней истину, — *тем самым* мы исцеляемся.

10

Уязвимость, сила и исцеляющие отношения

Любой человек рано или поздно столкнётся с основополагающим человеческим опытом, который потрясёт его до глубины души. Люди не любят признавать существование этого опыта или обсуждать его. Поэтому мы обычно стараемся игнорировать его, погружаясь в привычные дела, чтобы с ним не встречаться. Поскольку не существует общепринятого термина, который описывал бы этот опыт, я назову его *моментом крушения мира*. Этот опыт — когда кажется, будто земля уходит из-под ног, — составляет сердцевину как экзистенциальной, так и буддийской традиции. В экзистенциализме он является источником экзистенциальной тревоги,

а в буддизме — началом пути, который ведёт к просветлению, пробуждению или освобождению.

Крушение мира происходит, когда опоры, которые поддерживали нашу жизнь, внезапно рушатся. Смысл, которым она обладала, внезапно кажется несущественным и бессодержательным и перестаёт наполнять нас, как раньше. Прежде нас мотивировали мечты об успехе, достижениях, богатстве или просто стремление быть любимыми или заботиться о своей семье. Теперь мы внезапно спрашиваем себя, зачем всё это делать и для чего это нужно. Мы можем тщетно выискивать некую абсолютную, непоколебимую причину своих действий, прочное основание, но нам останется лишь признать случайность происходящего и безнадёжность наших попыток обретения некой твёрдой и надёжной опоры.

Вместе с тем, когда наши прежние структуры рушатся, а нам нечем их заменить, мы чувствуем свою незащищённость и неустойчивость. Однако нежность и ранимость, которые мы замечаем в этом состоянии, — неотъемлемые качества человеческого бытия, которые мы обычно пытаемся утаить и спрятать. Когда опоры нашей идентичности начинают рушиться, мы сталкиваемся со своей *глубинной уязвимостью*. Уязвимость, которая возникает в моменты крушения мира, мне также довелось хорошо узнать благодаря длительной практике медитации. Как психотерапевт с подготовкой в области экзистенциальной психологии, который много лет практикует медитацию, я убеждён, что невозможно полноценно понять ни терапию, ни медитацию,

ни то, как они помогают нам соприкоснуться с более глубокими качествами нашей природы, если игнорировать значимость состояния крушения мира и глубинной уязвимости.

Экзистенциальный героизм

В экзистенциальной традиции чувство, возникающее в моменты крушения мира, называют *экзистенциальной тревогой* или, словами Кьеркегора, *страхом* (*angst*). Экзистенциалисты считают такую тревогу онтологической — иначе говоря, реакцией на возможную *утрату бытия*. Когда мы осознаём подлинную бесосновность всех наших временных проектов, все наши представления о себе оказываются под вопросом. Подобная тревога возникает из самой природы человеческого существования и тесно связана с ней. Смысл, цель, опора, направление, устойчивость, связность — отнюдь не данности, на которые можно уверенно опереться. Поскольку их создаёт наш ум, мы можем легко увидеть их непрочность или внезапно осознать, что не в состоянии на них положиться. Страх смерти — возможно, самый яркий пример потери привычных опор и ориентиров.

В экзистенциальной психологии проводится различие между онтологической тревогой такого рода и обычной невротической тревогой — когда возникает угроза нашей самооценке, удовольствию или безопасности. Обычная тревога часто представляет собой ширму, которая позволяет нам отвлекаться от пугающей беспочвенности, пронизывающей на-

шу жизнь. Например, беспокойство по поводу того, что думают о нас другие, или по поводу того, развиваемся ли мы, скрывает от наших глаз более глубокий экзистенциальный ужас, когда исчезает всякая точка опоры. Нередко возникает впечатление, что мы влюблены в свой невроз, ведь он хотя бы нас занимает, мы можем за него ухватиться. Он даёт нам чувство самобытия — которое отсутствует в моменты крушения мира, когда кажется, что нет вообще ничего.

В контексте экзистенциальной традиции такие идеи, как понятие тошноты у Сартра, исследование самоубийства у Камю, отчуждение от общепринятых рациональных, философских и религиозных структур у Кьеркегора, а также попытка Ницше создать новые ценности, основанные на жизни, а не на страхе, возникают в связи с острым пониманием того, что прежние смыслообразующие структуры, которые раньше направляли и поддерживали жизнь людей, перестали действовать. Ясное, абсолютное основание человеческой жизни исчезло; словами Ницше, «Бог умер». Экзистенциализм вырос из осознания этой потери абсолютного, непоколебимого основания, которое оправдывало бы жизнь человека. Он стремился *создать* смысл, исходя из индивидуального существования. Единственный подлинный источник смысла — ваши собственные индивидуальные убеждения, поступки и выбор.

Тем самым для экзистенциалистов, которые пытались обнаружить и создать собственный смысл в бессмысленном мире, в человеческой жизни появилось героическое измерение. Один из архетипов

такого героического усилия — миф о Сизифе в изложении Камю. Хотя камень постоянно скатывается с холма, Сизиф продолжает катить его вверх, находя героический смысл в собственных воле и решимости.

С этой точки зрения экзистенциальная тревога является данностью; мы не можем окончательно преодолеть чувство бессосновности и ужаса. Ибо никогда нельзя гарантировать, что личные смыслы, которые вы создаёте для себя, будут долговечными, особенно перед извечной угрозой смерти. То, что имеет смысл сегодня, необязательно будет иметь смысл завтра, а то, что имеет смысл в течение вашей жизни, может оказаться бесполезным в момент смерти. Умирая, вы можете взглянуть на своё прошлое и задаться вопросом: «Что по-настоящему важного я сделал(-а) в жизни?». Поскольку смысл, создаваемый человеком, не может служить абсолютным основанием, *angst* неизбежен.

Прежде чем обсуждать роль, которую играют крушение мира и глубинная уязвимость в процессе психологического исцеления, мне хотелось бы описать мой переход от экзистенциальной перспективы — героической попытки создания собственного смысла — к созерцательному мировоззрению, в большей мере вдохновлённому буддизмом. В начале 1960-х я уехал жить и учиться в Париж — мне было около двадцати лет, и я находился под сильным влиянием экзистенциалистов. В этом городе я впитал в себя экзистенциальный аромат эпохи. Экзистенциалисты были для меня настоящими героями, поскольку общество, в котором я вырос,

казалось мне бессмысленным, а эти люди по крайней мере пытались найти для себя и мира новый смысл. Поэтому я посещал кафе, где часто бывал Сартр, и гулял по улицам, о которых писал Рильке. Даже камни, улицы и стены в Париже были овеяны некой экзистенциальной аурой. Я ходил по мостам через Сену, с которых, мне казалось, хотел сброситься Камю. Это было удивительно романтическое и одновременно болезненное состояние. И всё-таки я испытывал отчаяние, потому что не мог довольствоваться признанием абсурдности мира и продолжением героической борьбы.

К счастью, в тот момент, когда мне стало казаться, что я слишком часто качу камень в гору (подобно Сизифу), я познакомился с учениями дзен, которые показали мне выход из экзистенциального тупика. Истинная проблема состояла не в абсурдности человеческого существования и не в отсутствии абсолютного основания, которое бы придавало жизни смысл. Напротив, основная проблема заключается в природе «я», которое мы создаём и которым себя считаем. Другими словами, я понял, что не жизнь как таковая является источником проблем, а, скорее, наше «я». Это понимание позволило мне совершенно иначе взглянуть на реальность. Тревогу, бессмысленность и отчаяние не нужно отрицать; они могут стать ступенями, ведущими в глубину.

Пустота и вымышленное «я»

Экзистенциализм стремится заполнить пустоту, которая раскрывается в моменты крушения мира,

совершая героическую попытку сформировать собственный, подлинный отклик на реальность. Буддизм, напротив, вовсе не пытается заполнить эту пустоту, а, скорее, предлагает метод, позволяющий глубже в неё погрузиться. Когда я читал игривые притчи о мастерах дзен, мне казалось, они научились наслаждаться этой пустотой и даже восхищаться ею. Это заставило меня кардинально изменить свои взгляды. Я увидел, что отчаяние, возникающее при крушении мира, в буддийском контексте — момент более масштабного пути преобразования, а не окончательное, предельное состояние.

Как и экзистенциализм, буддизм возник в качестве ответа на опыт крушения мира. Сам Будда, индийский принц, родился в мире рациональных общественных устоев и смыслов. Его судьба была заранее предопределена его отцом и положением в обществе. Хотя он должен был унаследовать от отца царство, его жизнь навсегда изменили четыре момента крушения мира — он увидел старика, больного, умирающего и странствующего святого. Потрясение, вызванное этим опытом, которое подорвало смысл, наполнявший его жизнь прежде, положило начало его собственному личному поиску настоящего смысла. Испробовав разные аскетические практики, известные в ту эпоху, Будда наконец решил сесть и не двигаться, медитируя до тех пор, пока не постигнет суть вещей. Одним из его главных открытий была важнейшая истина, на которой я хочу здесь заострить внимание, а именно иллюзорная природа привычного «я». Он увидел, что все его представления о себе не имеют под собой осно-

ваний, лишены сущности, прочности, постоянства. На самом деле они только препятствуют прямому, непосредственному переживанию себя и жизни.

Западная психология тоже демонстрирует, что привычное «я» — не данность, не нечто естественное, а конструкт. Мы создаём своё представление о себе из «саморепрезентаций» — образов себя, усвоенных нами в ходе первых взаимодействий с родителями и нашей социальной средой. Наше сознание начинает отождествляться с различными своими объектами — идеями о себе и мире, с работой, которую мы выполняем, с вещами, которыми мы владеем, с личной историей, драмами и достижениями, с самыми ценными близкими отношениями. Мы держимся за все эти вещи, ибо они поддерживают нашу идентичность, помогают нам ощущать своё существование, реальность.

Слово *идентичность* происходит от латинского слова со значением «тот же самый». Поддерживать идентичность — значит буквально пытаться день за днём оставаться одним и тем же человеком. Наша идентичность — то, что сохраняет нашу целостность, и с её помощью мы избегаем пугающего опыта крушения мира. Однако идентификация — форма ошибочного сознания. Наша вымышленная идентичность никак не может быть настоящей, ибо она опирается на отождествление с внешними по отношению к нам вещами. Поэтому она никогда не сможет принести нам истинного удовлетворения или чувства безопасности.

Почему мы нуждаемся в таком сильном отождествлении с вещами, которыми не являемся, —

с верованиями, образами, имуществом, поведением, социальным статусом? В этом случае Будда задался более глубоким вопросом, чем экзистенциалисты. В своём опыте медитации он обнаружил, что природа сознания — радикальная открытость, распахнутая полноте реальности.

Конечно, Сартр тоже описывал сознание как не-вещь. И всё-таки, с его точки зрения, человек обречён ощущать сознание как нехватку, по сравнению с видимой прочной «каменностью» камня или «древесностью» дерева (то, что он называл *en-soi*, в-себе вещей). Очевидно, что дерево просто является собой. Но кем являюсь я? Мой отец — это мой отец, дерево — это дерево, но кто я рядом с ними? Мы бы хотели обладать той же устойчивостью, какую обычно приписываем Другому. «Похоже, ему легко быть самим собой, почему же мне так трудно быть собой?»

Однако, когда мы завидуем мнимой устойчивой реальности Другого, мы упускаем из виду, что наше сознание — это светоносное присутствие, которое позволяет вещам появляться и раскрываться такими, какие они есть, — в их таковости. Мы считаем свою просторность и неустойчивость недостатком, тем, что нужно заполнить или ухватить. Однако сам тот факт, что мы можем принимать в себя вещи, позволять вещам затрагивать себя, видеть Другого как нечто устойчивое, означает, что сами мы лишены прочности: скорее, мы пусты, как зеркало, открыты, как пространство.

В этом отношении практика медитации может принести нам огромную пользу — она помогает нам увидеть в нашей неустойчивости глубокие ясность

и присутствие, а не пугающий недостаток. Медитация позволяет нам наблюдать за умом, который пытается ухватиться за поток мимолётных мыслей, чувств и восприятий, и отождествиться с ними — всегда тщетно. Вы всё время пытаетесь сделать какой-то вывод о реальности, но проходит несколько мгновений, и одна позиция ума сменяется другой. Вы замечаете, что вам не за что ухватиться. Так мы получаем опыт неустойчивости «я».

Однако такой опыт необязательно ведёт к переживанию экзистенциального ужаса. Когда вы только учитесь медитировать, вы замечаете, что постоянно пытаетесь как-то повлиять на свои мысли — отождествляться или не отождествляться с ними, бороться с ними или любить их, присвоить их или отречься от них. Но по мере практики вы замечаете, что не можете всё время присваивать мысли или отвергать их. Вы замечаете моменты открытости между фиксациями ума, где происходит нечто новое, неизвестное, отличающееся от цепляния. Постепенно вы обнаружите, что вам удаётся немного расслабляться в этих промежутках. Продолжая медитировать, погружаясь в эти промежутки, вы откроете более обширную основу сознания и покоя, в которой происходит цепляние, — то, что можно назвать *открытой основой* нашего бытия. Такой опыт указывает путь к освобождению, которое выходит далеко за пределы экзистенциальной свободы, делающей возможным осмысленный выбор. Так начинается путь за границы экзистенциального отчаяния.

Многие люди понимают, что жизнь — это непрерывное движение вперёд и что можно прожить

жизнь, не утратив благородства, только если мы умеем отпускать прошлое. Хотя можно понимать это на уровне ума, отпускать тем не менее трудно, и мы испытываем боль, когда старые структуры рушатся сами, не спросив у нас разрешения. Особенно болезненный опыт — разрушение собственной идентичности прямо у нас на глазах. Но поскольку жизнь непрерывно течёт, нам нужно быть готовыми к тому, что придётся пережить ряд кризисов идентичности. Особенно в эпоху стремительного шока будущего*, когда смыслы, скрепляющие жизни людей, разрушаются всё быстрее, кризис идентичности неизбежно начинает происходить всё чаще.

Медитация позволяет нам научиться принимать и приветствовать такую ситуацию, красиво отпуская и разрушаясь. Во время практики мы можем заметить, что большинство наших мыслей касаются нас самих; по сути, с их помощью мы пытаемся сохранять себя во времени. Когда мы перестаём поддерживать эти мысли, «я», которое мы пытались сохранить как красивое, аккуратное целое, начинает рушиться прямо на глазах. Когда мы больше не пытаемся его склеить, оно быстро распадается. Тогда мы видим, что конструируем и поддерживаем его и что это порождает бесконечные напряжение и стресс.

Представление о несуществовании прочной, непрерывной идентичности встречается не только

* *Шок будущего* — понятие из социологии, введённое Элвином Тоффлером; означает реакцию человека на ускоряющиеся социальные и технологические изменения.

в буддизме. Мы обнаруживаем его и в западной традиции, хотя оно возникает в результате философского анализа, а не медитативной практики. Дэвид Юм, например, отмечал, что мы можем наблюдать только различные объекты сознания, но не субъекта как такового: «Со своей стороны, когда я вплотную приближаюсь к тому, что называю собой, я всегда наталкиваюсь на то или иное восприятие. Я не схватываю *себя самого*» [98]. Уильям Джеймс замечал, что постоянное «я» — убеждение, которое создаётся бесконечным рядом мыслей, накладывающихся друг на друга и в этом процессе поддерживающих иллюзию их принадлежности «я» (см. цитату из Джеймса на с. 85). Этот трюк, который совершает каждая мысль: мгновенно подхватывая эстафету, которую передаёт ей предыдущая, уходящая, мысль, и передавая эстафету следующей, возникающей, мысли, она создаёт иллюзию существования единого мыслящего, который находится над потоком ума или за ним. Сартр также писал об иллюзорности эго, которое управляет опытом: «Возникает впечатление, что сознание находится под гипнозом этого эго, которое оно утвердило и сконструировало; оно поглощено им и делает эго своим стражем и законом» [99].

Медитация и выход из состояния ужаса

Однако мы по праву можем спросить: «Да, пускай наша идентичность — произвольное построение. Как это помогает облегчить тревогу и страдания?». Когда мы обнаружили бесосновательность эго-идентичности, нужен путь, который поможет нам

обнаружить то, что находится по ту сторону наших обыденных и ограниченных представлений о себе. В противном случае мы легко можем впасть в нигилистическое отчаяние.

Точно так же и в психотерапии недостаточно просто помочь человеку разрушить его старое ложное «я». Очень важно также помочь ему увидеть то, что лежит за его пределами. Поскольку я практикую медитацию, я остро осознаю красоту момента, когда клиент впервые осознаёт: «Я не знаю, кто я такой». Такие моменты кажутся мне священными, ибо они потенциально указывают на рождение совершенно нового способа бытия. Это осознание — «я не знаю, кто я такой» — возникает тогда, когда старые структуры начинают рушиться и отпадать под весом более широкого сознания, но новое направление ещё не найдено. Из-за этого клиент оказывается в промежуточной зоне, на пороге нового рождения.

Если мы сможем сознавать своё присутствие и не отшатнёмся от пустоты, с которой сталкиваемся, когда разрушается наше привычное чувство «я», в итоге обнаружится не просто бессмысленная пустота, а более свежее качество присутствия — бдительное, живое и освобождающее. Но поскольку традиционные психотерапевты часто не знают об этом пути, ведущем через пустоту, они нередко пытаются отвлечь своих клиентов от таких моментов или сгладить их. В западной культуре и психологии людей почти не учат переживать моменты потери идентичности. Поскольку большинство западных видов психотерапии опираются на теории *личности*, они нацелены на знание, а не на *не-знание*. В мире пси-

хотерапии действует негласная аксиома: мы всегда должны знать, кто мы такие, а проблемы возникают тогда, когда мы этого не знаем.

Итак, когда старая дезадаптивная идентичность начинает разрушаться и клиенту не за что больше держаться, этот опыт может напугать и клиента, и психотерапевта. Как мне, терапевту, поступить в такой момент? Следует ли мне пытаться укрепить старую структуру или лучше слепить новую? И можно ли позволить клиенту зависать в пустоте на краю пропасти? В такие минуты я полагаюсь на одно своё осознание. Оно состоит в том, что никто не знает, кто он такой на самом деле, — так устроено наше бытие, и если у нас есть истинное «я», то оно таится в глубинах неведения, которое открывается при глубоком исследовании нашего опыта. Если же нам удастся удержаться на кромке этой неизведанности, возможно, мы научимся позволять себе просто быть, не являясь *чем-то*.

Медитация, которая открыла мне такое понимание, также помогла мне осознать контекст, в котором можно работать с такими моментами в терапии. Однажды во время трёхмесячного медитационного ретрита с моим учителем я пережил сильнейший опыт крушения мира. Примерно полтора месяца спустя я обнаружил, что те структуры и смыслы, которые придавали мне целостность, полностью разрушились, причём на таком глубоком уровне, что мне вспомнились дни моего экзистенциалистского прошлого, — но сейчас крушение было даже сильнее. Я осознал, что на самом деле не верю в то «я», за которое изо всех сил держался, хотя оно было лучшей

версией моего «я». И всё-таки — что будет, если я отпущу себя? Я понимал, что упаду, но не знал, где приземлюсь.

Работа с этим страхом в условиях ретрита принесла мне большую пользу. Я заметил, что *могу* допустить, чтобы моё «я» распадалось. Атмосфера совместной практики по-дружески этому способствовала — другие люди тоже практиковали, и цель нашей работы состояла в том, чтобы допустить крушение своего мира, при этом продолжая практиковать и впуская в жизнь новизну и неожиданности. Я не хочу сказать, что этот опыт был «осмысленным», потому что я не всегда находил в нём новый смысл, за который мог ухватиться, чтобы сделать его фундаментом для новой и улучшенной структуры «я». При этом я не вернулся к ощущению полной бессмысленности и экзистенциального отчаяния.

Когда мы перестаём нуждаться в том, чтобы быть кем-то, отказываемся от привязанности к прежним смыслам, которые поддерживают нашу идентичность, в уме, пусть и ненадолго, может возникнуть просвет. А он, в свою очередь, обнажает глубинные разумность и благополучие, которые в буддийской традиции называют *природой будды*, — сущностную ясность, прозрачность и теплоту, которые присущи человеческому сознанию. Это не та безразличная или пугающая пустота, о которой говорится в экзистенциализме, а полнота присутствия, которая своей ясностью и строгостью уничтожает заблуждения, рационализации, проекции, самообман и все прочие уловки, в которые мы верим.

Терапевты часто пытаются помочь клиентам избежать абсолютной уязвимости — состояния, когда им не с чем отождествиться, когда человек не знает, кем себя считать. Однако состояние такой уязвимости — важный переходный этап, который может вести к более глубокому осознанию своей человечности.

Людей можно описать как прямоходящих животных, которых отличает мягкая передняя часть тела; мы полностью открываем миру своё сердце и живот. Эта мягкость груди и живота позволяет нам принимать в себя мир. Чувствительная кожа — одновременно кожа, которую легко проколоть. Такая буквальная уязвимость находит своё отражение в нашем психическом устройстве в виде врождённой нежности и восприимчивости, которая, когда мы впервые с ней соприкасаемся, часто выглядит неоформленной и зыбкой. Соприкасаясь с этой уязвимостью, люди начинают взаимодействовать с жизнью своего сердца, и тогда их отношение к своим проблемам может кардинально измениться. В своей работе мне обычно не приходится пробуждать в людях состояние уязвимости; как правило, она возникает сама собой.

Интересно, что в нашей культуре слово *уязвимость* обычно употребляют в уничижительном смысле. Дело в том, что мы ассоциируем её с потерей влияния и силы. Если мы говорим, что некий человек уязвим, обычно это значит, что он слаб, слишком чувствителен и его легко ранить. Однако важно отличать нашу естественную человеческую уязвимость от хрупкости эго-идентичности — той непрочной оболочки, которой мы окружаем своё мягкое, восприимчивое

ядро, через которое в нас проникает мир. Ощущая, что в глубине нашей души живёт нежность, мы, как правило, прячем свою уязвимость под личиной или маской, отдаляющей нас от мира. Но эта оболочка, которую мы создаём, является хрупкой, и её всегда легко можно пробить, если не уничтожить (в моменты крушения мира). Другие люди обычно видят, что находится за нашими масками, а смерть и другие превратности жизни рано или поздно разрушат эту оболочку. Постоянная потребность в сохранении и восстановлении своей оболочки делает нас хрупкими и нуждающимися в защите существами — именно *такую* уязвимость обычно в нашей культуре ассоциируют со слабостью. В сущности, такая хрупкость *и есть* слабость; постоянная потребность быть начеку предполагает слабость.

Сила и уязвимость

Напротив, источник настоящей внутренней силы и мощи — это умение принимать свою уязвимость и соприкасаться с ней. Фальшивая сила в духе «мачизма» (на самом деле он является формой контроля, зажатости и напряжения) не имеет реального действия. Такая сила, пытаясь властвовать *над чем-то*, имеет центр тяжести наверху, и поэтому её всегда можно опрокинуть. Пытаясь контролировать свою жизнь таким образом, мы остаёмся крайне уязвимыми в смысле хрупкости эго. Поскольку жизнь постоянно сопротивляется нашим попыткам её контролировать, мы тратим на охрану и защиту столько энергии, что лишь истощаем свои силы.

Сила, которая рождается из приобщения к открытой основе бытия и связи с присущими ей безыскусностью и уязвимостью, более устойчива и реальна. Мощь такой силы напоминает мощь воды. Вода — самая нежная стихия, ибо она воспринимает всё что угодно; она принимает любую форму и повторяет любые очертания. И всё-таки, как говорится в «Дао дэ цзин», ничто не может превзойти воду в способности разрушать твёрдое и жёсткое. Путь от глубинной уязвимости к подлинной силе проходит через мягкость и любящую доброту, которые помогают унять ужас, вызванный нашей уязвимостью. И в самом деле, доброта и мягкость — наш самый естественный отклик на уязвимость; например, когда мы видим, что кому-то больно — маленькому ребёнку, животному или нашему близкому другу. Как ни странно, дело обстоит иначе, когда речь заходит о нас самих. Почему-то нам приходится *учиться* проявлять доброту к себе.

Я хотел бы проиллюстрировать эту мысль случаем из практики. Один мой клиент, которому было немало за тридцать, — назовём его Рэй — обратился ко мне с такими проблемами, как эксгибиционизм и алкоголизм; также из-за трудностей в общении с женщинами у него возникало опасение, что он гомосексуал. В шесть лет его бросила мать и усыновил дядя. Этот дядя был «настоящим мужиком», который не умел проявлять доброту или нежность. Тем не менее Рэй стал сильно подражать дяде.

Я решил обсудить случай этого клиента, потому что все его симптомы так или иначе указывали

на проблему уязвимости. Его эксгибиционизм был одним из тех до странности точных симптомов, которые можно назвать идеальными символами. С его помощью он показывал свою уязвимость, при этом не отказываясь от контроля. Его страх оказаться гомосексуалистом был связан со страхом перед своей нежностью. С помощью алкоголизма — когда он напивался и терял контроль — его жизненная энергия пыталась вырваться из-под контроля эго. А его холодность по отношению к женщинам возникала из-за страха оказаться в их власти, снова оказавшись в уязвимом положении.

Рэй чувствовал себя сильным и мужественным, если постоянно находился в напряжении. Он любил говорить: «Я всегда на взводе». В частности, он выражал эту мысль с помощью метафоры: он как бы едет по автостраде за вереницей медленных автомобилей. В этом образе отражалось его недовольство тем, как он управляет собой. Тем не менее при помощи постоянной нервозности он также пытался держать себя в руках, сохранить ощущение контроля и чувствовать себя мужчиной.

В работе с Рэем я присутствовал с ним в тех уязвимых состояниях, которые возникали во время нашей совместной работы. Я не говорил об уязвимости — он заговорил о ней сам. Очевидно, эта сторона его личности хотела, чтобы её признали и включили в его жизнь. Важным открытием для него стало понимание того, что уязвимость не означает позицию жертвы. Однажды он сказал: «Испытывать боль — нормально. Это не значит, что я плохой человек или недостойн любви». И он начал понимать, как соз-

давал гнев и боролся с женщинами, чтобы ощущать себя сильным, а не нежным.

С состоянием напряжения Рэй связывал и другой образ: он как бы стоит на краю обрыва. Мы часто возвращались к этому чувству, что он держится за край обрыва, и к смыслу этого образа. В третьем случае он представлял, что находится в подвешенном состоянии, — это ощущение возникало, когда он влюблялся. Если женщина не отвечала на его любовь полной взаимностью или если возлюбленная бросала его, он боялся, что упадёт в пропасть, и его поглотят пугающие переживания ужаса и пустоты. Однажды, когда он находился в таком «подвешенном состоянии», я попросил его переключить внимание на чувство «пустоты, которое возникнет, если она бросит меня». Присутствуя в этой пустоте, не оценивая её, не реагируя на неё и не вынося о себе суждений, он ощутил, как в пустоте возникает внутреннее тепло красного и жёлтого цвета. Это переживание подорвало в его сознании отождествление уязвимости с позицией жертвы.

Рэй столкнулся с классическим затруднением мачо — он мог чувствовать себя сильным, только поддерживая жёсткий контроль, из-за которого постоянно находился на взводе. Но время от времени беспомощный взгляд, тоска по спонтанности (которую он отыгрывал вовне, когда напивался и терял над собой контроль), а также его готовность приходить ко мне и работать над своими проблемами выдавали глубокую нежность, которая искала путь к выражению. Он нуждался, сам того не сознавая, в том, чтобы его уязвимость «удерживали», — чего

раньше с ним никогда не случалось. Я не имею в виду, что его нужно было буквально «держат»; скорее, он нуждался в видении, признании и принятии своей уязвимости, то есть в её *осознании*. В конце концов, наше универсальное сознание — изначальная поддерживающая среда, которая позволяет нам принимать самые разнообразные чувства и переживания, чтобы им не приходилось нас терроризировать и подавлять.

Из общения с Рэем мне больше всего запомнилось ощущение, что мы висим на краю обрыва вместе: исследуя, каково это — держаться из последних сил, отпускать руки и падать в пустоту и каково это — когда наши чувства принимают в дружественном, открытом пространстве сознания и сострадания. В ходе этой работы Рэй стал понимать, что уязвимость не обязательно означает уничтожение, позор, унижение, бесчестье или покинутость. К своему большому удивлению, он заметил, что можно быть одновременно нежным и сильным. В итоге ему удалось преодолеть свой алкоголизм и вступить в брак, хотя супружество тоже открыло ему новые грани уязвимости.

Конечно, здесь можно возразить: «Может быть, людям с неповреждённым эго и можно открываться своей уязвимости, но что вы скажете о тех, кто вообще не способен сохранять целостность, потому что их мир постоянно рушится?». С клиентами со слабой структурой эго я работаю иначе, чем с людьми, чьи защитные механизмы не повреждены. Если эго человека постоянно распадается, моя первоочередная задача — помочь ему сформировать

более устойчивую внутреннюю опору, уверенность в себе и самоуважение. Если то, что понимается под это, — по сути, в абсолютном смысле фикция, оно всё-таки приносит *относительную* пользу, особенно людям, которые имеют слабое или повреждённое чувство «я». Когда у человека появляется ощущение опоры и уверенности, становится легче открываться переживаниям уязвимости, которые сопутствуют состоянию открытости. Развитие такой внутренней уверенности и дружелюбия особенно важно в случае клиентов с сильными нарушениями, чтобы их уязвимость не становилась постоянным источником паники.

Чем меньше психотерапевт доверяет своей уязвимости, тем вероятнее, что он начнёт беспокоиться: «Что случится, если я позволю клиенту встретиться с его экзистенциальной пустотой? Он может дойти до края!». Вообще-то в прошлом Рэй уже «доходил до края». Однажды в наркотическом опьянении ему показалось, что весь его мир рушится; тогда он на несколько недель оказался в психиатрической больнице. Из-за этого у него возникло ощущение, что «нельзя больше приближаться к этому жуткому месту. Оно под запретом». Но прямое переживание страха или уязвимости не вызывает подобных «срывов». На самом деле проблема состоит в нашей реакции на эти чувства, в паническом оцепенении, которое они вызывают. Мы как бы оказываемся на обледенелом участке дороги и при этом давим на тормоза, из-за чего автомобиль теряет управление. Важно ваше отношение к своим уязвимости и страху. И именно в этом отношении медитация

может быть очень ценной, особенно для психотерапевтов. Если терапевт сможет научиться непосредственно работать с собственной уязвимостью и ощущением потери себя, менее вероятно, что он будет оберегать клиентов от их уязвимых сторон, от их собственной тревоги.

Медитация учит нас открытости, доброте и нежности, поскольку не препятствует разрушению нашего мира и делает нас сильнее — показывая, что его разрушение не убивает нас. Встретившись со своими уязвимыми сторонами, мы можем стать сострадательнее к другим и научиться помогать им в принятии собственной уязвимости. С буддийской точки зрения наша первичная уязвимость — семя просветления, которое уже присутствует в нас. Считается, что, когда мы позволяем нежности сердца полноценно созреть и развиться, оно становится мощной силой, способной пробиться сквозь любые внутренние преграды, которые мы построили. Нежное сердце в полноценно развитой форме становится пробуждённым сердцем, *бодхи-читтой*.

Взаимная уязвимость двух людей, которые общаются совершенно открыто, — уязвимость клиента и терапевта, любящего и любимого, гуру и ученика — позволяет им глубоко воздействовать друг на друга. Взгляните на бога и богиню любви в греческой мифологии: вы увидите, что Афродиту ассоциируют с орудиями войны, а Эрос вооружён стрелами. Это означает, что мы можем по-настоящему любить лишь тогда, когда готовы допустить, что нам причинят боль. В этом смысле уязвимость означает

«способность соприкасаться». Далее в третьей части мы будем говорить о том, что именно это умение проявлять уязвимость — к острым моментам в нашем собственном опыте — позволяет нам по-настоящему соприкасаться с собой, другими и самой жизнью.

11

Психотерапия как практика любви

Подлинный эрос в психотерапии должен состоять в бескорыстии и благоговении перед бытием и уникальностью пациента.

Медард Босс

В одном письме к Юнгу Фрейд однажды признался, что «психоанализ, в сущности, представляет собой лечение через любовь». И хотя многие психотерапевты в личной беседе согласятся, что любовь играет определённую роль в процессе исцеления, как ни странно, слово *любовь* почти не встречается в психотерапевтической литературе. То же самое можно сказать и о слове *сердце*. В психологи-

ческой литературе не просто отсутствует это слово, но сам её тон лишён сердечности.

Я заинтересовался местом сердца в психотерапии в связи со своим опытом медитации. Хотя в западном мышлении ум часто связывают с разумом, а сердце — с чувством, в буддизме *сердце* и *ум* могут обозначаться одним и тем же словом (санскр. *читта*). На самом деле, когда тибетские буддисты говорят об уме, они часто указывают на область груди. В этом смысле мы говорим не о мыслящем уме, а, скорее, о большом уме — о прямом познании реальности, которое по своей сути открыто и благожелательно к тому, что есть. За многие столетия практикующие медитацию обнаружили, что эта открытость — основополагающая черта человеческого сознания.

Сердце и естественная доброта

В таком случае *сердце* — непосредственное присутствие, которое позволяет полноценно настроиться на реальность. В этом смысле оно не имеет никакого отношения к сентиментальности. Это способность затрагивать и быть затронутым, проникать и впускать в себя. Такая двойственность проявлений сердца, которое напоминает дверь, открывающуюся в обе стороны, находит выражение в нашей речи. Мы говорим: «Моё сердце устремилось к нему» или: «Она вошла в моё сердце». Как и физический орган, имеющий систолу и диастолу, сердце-ум допускает и восприимчивое впускание, принятие таким как

есть, и активный выход на встречу другому, или «бытие с». И психологическая, и духовная работа по-своему направлены на устранение того, что препятствует этим двум движениям сердца: мы как бы смазываем петли этой двери, чтобы она свободно открывалась в обе стороны.

Сильнее всего сердце закрывается тогда, когда мы не позволяем себе переживать свой опыт, но оцениваем, критикуем или пытаемся его изменить. Мы часто считаем, что с нами не всё в порядке, если мы злимся, сильно нуждаемся в чём-то, ощущаем зависимость, одиночество, растерянность, печаль или страх. Мы принимаем себя и свой опыт лишь на особых условиях: «Если я себя так чувствую, значит, со мной что-то не так... Я смогу принять себя, только если мой опыт отвечает моему представлению о том, как нужно себя чувствовать».

Психологическая работа, если она проводится в более широком духовном контексте, может помочь людям заметить, что можно не ставить себе условий — что можно приветствовать свой опыт и принимать его с пониманием и состраданием независимо от того, нравится ли он нам в конкретный момент. Изначально это становится возможным благодаря умению терапевта проявлять безусловные теплоту, заботу и благожелательность по отношению к опыту клиента, независимо от характера его переживаний. Большинство представителей нашей культуры в детстве не получили такого безусловного принятия. Поэтому условия, которые ставили им родители или общество, они начали ставить

самим себе: «Мы примем тебя, если ты будешь соответствовать нашим стандартам». И поскольку они продолжают ставить себе те же условия, то остаются отчуждёнными от себя.

Далай-лама и многие другие тибетские учителя рассказывают, что испытали огромное удивление и потрясение, обнаружив, какую ненависть к себе испытывают европейцы. В традиционных буддийских культурах не встречается такого ожесточённого самобичевания — в них существует понимание того, что сердце-ум, которое также называют природой будды, безусловно открыт, сострадателен и целостен. Поскольку все мы — зародыши будды, зачем ненавидеть себя?

Чогьям Трунгпа описывал сущность нашей природы как *изначальную доброту*. Тем самым он не хотел сказать, что люди хороши только в нравственном отношении, — наивно так считать, учитывая всё зло, которое люди творят в этом мире. Скорее, изначальная доброта описывает нашу первозданную природу, обладающую безусловной целостностью, потому что по своему существу она настроена на реальность. Эта первозданная доброта превосходит обыденные представления о «хорошем» и «плохом». Она гораздо глубже обусловленных личности и поведения, в которых всегда объединяются позитивные и негативные склонности. С этой точки зрения любое зло и разрушительное поведение, которое мы видим в мире, — следствие того, что люди не распознают фундаментальной целостности своей сущностной природы.

Медитация, психотерапия и безусловная благожелательность

Когда в аспирантуре я изучал терапию Роджерса, меня заинтересовал, напугал и озадачил один его термин — «безусловное положительное отношение». Хотя он привлекал меня в качестве идеальной терапевтической позиции, мне было трудно применить эту идею на практике. Во-первых, этому специально не обучали. А поскольку западная психология ничего не сообщала о сердечности или природной доброте, составляющих основу психопатологии, мне было неясно, к чему именно следует относиться «безусловно положительно». Только обратившись к медитативным традициям, я смог понять, что такое безусловная доброта, лежащая в основе человеческого бытия, а это, в свою очередь, помогло мне понять, что возможна безусловная любовь, а также осознать её роль в процессе исцеления.

В буддизме аналогом «безусловного положительного отношения» является любящая доброта (*maitri* на санскрите, *metta* на пали). Любящая доброта — это безусловная благожелательность, качество принятия и благожелательного отношения к людям и их переживаниям. Однако, прежде чем я научился искренне принимать других, сначала мне нужно было на своём опыте понять, что это принятие означает. Я смог это сделать благодаря медитации.

Медитация воспитывает в человеке безусловную благожелательность, поскольку учит *просто быть*, ничего не делая, ни за что не держась, не пытаясь думать о хорошем, избавляться от дурных мыс-

лей или достигать чистоты ума. Это радикальная практика. С ней ничто не сравнится. Обычно мы прилагаем все возможные усилия, чтобы избежать просто бытия. Оставшись наедине с собой и ничем не занимаясь, мы начинаем нервничать. Мы начинаем оценивать себя или думать о том, что *следует* делать или чувствовать. Мы начинаем ставить себе условия, пытаюсь сделать свой опыт таким, чтобы он отвечал нашим внутренним стандартам. Поскольку эта внутренняя борьба причиняет боль, мы всегда ищем, как бы отвлечься от пребывания наедине с собой.

В практике медитации вы работаете со сложными состояниями ума непосредственно, без всяких «крестовых походов» против разных сторон своего опыта. Вы позволяете проявляться любым своим склонностям, не пытаясь ничего отсеивать, как-либо манипулировать переживаниями или достигать идеального стандарта. Вероятно, самый любящий и сострадательный способ отношения к себе — давать себе возможность быть собой: допуская любые состояния, не фиксируясь на них и возвращаясь к простому присутствию. Это поможет вам наладить отношения со всем спектром своего опыта [100].

Когда вы возвращаетесь к такой простоте, то начинаете чувствовать, что ваше присутствие благоприятно как таковое. Вам не нужно доказывать, что вы хороший человек. Вы открываете не зависящее ни от чего душевное равновесие, которое лежит глубже всех мыслей и чувств. Вы цените красоту простого присутствия, восприимчивости и открытости жизни. Когда вы начинаете ценить эту глубинную,

изначальную доброту, рождается *майтри* — безусловная благожелательность к себе.

Обнаружение глубинной доброты можно сравнить с очищением мутной воды — это древняя метафора из даосской и буддийской традиций. По природе вода чиста и прозрачна, но, когда она волнуется, со дна может подниматься грязь. Наше сознание похоже на воду: по своей сути оно чисто и открыто, но его загрязняет волнение противоречивых мыслей и эмоций. Если мы хотим очистить воду, мы можем только дать ей отстояться. Обычно нам хочется опустить руки в воду и сделать что-то с этой грязью — мы боремся с ней, пытаемся её изменить, избавиться от неё, очиститься от неё — но тогда со дна поднимается ещё больше грязи. «Возможно, я смогу избавиться от печали, если буду мыслить позитивно». Но тогда печаль уходит глубже и перерастает в депрессию. «Возможно, стоит проявить свой гнев, показать другим свои чувства». Но так мы только перепачкаем всё кругом. Вода сознания снова становится прозрачной, когда мы видим грязь такой, какая она есть: понимаем, что волнение мыслей и чувств — шум или помехи, а не наша истинная сущность. Когда мы перестаём реагировать на них (что лишь разожгло бы их ещё больше), грязь оседает на дно.

Это важнейшее открытие научило меня проявлять такую же безусловную благожелательность к своим клиентам. Когда я только начал работать как психотерапевт и заметил, что мне не по душе некоторые клиенты или какие-то их качества, у меня возникало чувство вины или я считал себя лицемерным. Но со временем я стал относиться к этой ситуации иначе. Безусловная любовь, или любящая доброта,

не означают, что мне всегда должны нравиться клиенты, — как мне не должны нравиться все ухищрения моего коварного ума. Скорее, это качество означает, что я создаю благоприятное пространство, где могут начать распутываться их внутренние узлы.

В частности, противоречия возникали из-за того, что я отождествлял безусловное позитивное отношение с личностью Карла Роджерса и его недирективным подходом к взаимодействию. Наконец я понял: безусловная благожелательность не означает, что нужно всегда быть заботливым, приятным и воздерживаться от указаний. По правде говоря, мне часто не нравится быть приятным. Иногда мне хочется, скорее, вступать в конфронтацию с клиентами. Когда я освободился от власти своего клиентоориентированного суперэго, которое нашёптывало мне, что я должен быть таким же, как Роджерс, и всегда испытывать положительные чувства к клиентам, я научился более полно присутствовать в общении с ними. Чем больше я позволял себе *быть*, тем больше я мог присутствовать с другими и позволять *им* быть *собой*.

С большим облегчением я осознал, что не обязан любить или безоговорочно принимать обусловленное — личность другого. Скорее, безусловная благожелательность — естественный отклик на то, что безусловно по своей природе, — на глубинную доброту и открытость сердца, стоящую за любыми защитами, рационализациями и масками других людей. Безусловная любовь — не чувство, а готовность проявлять открытость. Это не любовь к личности, а любовь к бытию, которая опирается на признание безусловной доброты человеческого сердца.

К счастью, безусловная благожелательность не предполагает, что нам должно нравиться всё происходящее. Напротив, она предполагает, что мы позволяем быть всему, что есть, и приглашаем его более полно раскрыться. Когда я пытаюсь помочь клиентам развить безусловную благожелательность к трудному чувству, я часто говорю им: «Оно не должно вам нравиться. Просто позвольте ему быть и при этом допускайте ваше неприятие».

Эта метафора — где мы позволяем грязи в воде осесть на дно — касается и терапевтической работы. В своих лучших проявлениях психотерапия не предполагает анализа проблем или поиска решений. Когда терапевт способен быть безусловно благожелательным к любым состояниям своих клиентов — допуская эти состояния и присутствуя в них, это помогает клиентам примириться с собой и своим опытом. Тогда клиент может сделать следующий шаг — полноценно встретиться со своим опытом; а это позволяет обнаружить и принять то, что происходит под поверхностью.

Свободная циркуляция энергии поддерживает здоровье живых организмов. Мы видим это на примере бесконечного круговорота и течения воды, этой колыбели жизни, которая очищается в процессе такой циркуляции, испаряясь из океанов, проливаясь дождём на горы и в виде чистых ручьев возвращаясь в море. Точно так же кровообращение внутри организма наполняет клетки новой жизнью в виде кислорода, одновременно выводя из организма токсины. В случае любого нарушения кровообращения возникают заболевания.

Подобным образом, когда мы не признаём свою глубинную доброту, начинают, словно водоросли в воде, развиваться сомнения в себе, препятствуя естественному потоку любви к себе, который поддерживает наше здоровье. Когда любящая доброта не циркулирует по всему организму, формируются блокировки и броня и мы начинаем заболеть — душевно или физически. Когда психотерапевт проявляет *майтри*, безусловную благожелательность, по отношению ко всему спектру переживаний клиента и самому его существу, она начинает проникать сквозь тучи самоосуждения, и тогда жизненная энергия человека снова может течь свободно.

Такое понимание помогло мне по-новому подойти к психотерапии. Я заметил, что если мне удаётся соприкоснуться с глубинной добротой в своих клиентах — с фундаментальным, часто потаённым стремлением и волей к бытию собой и проживанию жизни во всей полноте — не просто в качестве идеала или практики «позитивного мышления», но в качестве живой реальности, то я могу вступить в союз с их сущностным здоровым ядром. Я могу помочь им принять любой свой опыт и пережить его, каким бы пугающим или ужасным он ни казался, как я сам делал в практике медицины. Настраиваясь на глубинную доброту, скрытую за их конфликтами и трудностями, я могу установить связь с более глубоким переживанием жизни, которая сейчас циркулирует в них и между нами. Таким образом между нами могла возникнуть сердечная связь, которая приводила к реальным изменениям.

На такой подход меня вдохновил пример буддийских бодхисаттв, которые, давая обет помогать всем

живым существам, соединяют сострадание с различающей мудростью, позволяющей видеть в людях, невзирая на их страдания, зародыш будды. На мой взгляд, видеть в других будду — не значит отрицать или преуменьшать их страдания или конфликты. Скорее, выражаясь словами Роберта Турмана, «бодхисаттва одновременно видит, что существа свободны от страданий и страдают, и это даёт ему великое сострадание, которое действительно приносит пользу» [101]. Когда бодхисаттвы порождают такое всевидящее сострадание, согласно «Вималакирти-сутре», они «излучают любовь, являющуюся истинным прибежищем для всех живых существ; любовь, которая миролюбива, потому что свободна от цепляния; любовь, в которой нет горячности, потому что она свободна от страстей; любовь, которая согласуется с реальностью, потому что в ней есть невозмутимость; любовь, в которой нет самонадеянности, потому что она избавилась от привязанности и отвращения; любовь, в которой нет двойственности, потому что она не вовлечена ни во внешнее, ни во внутреннее; любовь, которая невозмутима, потому что выше всего» [102].

Айкидо в терапии

Все наши невротические, саморазрушительные шаблоны поведения — это извращённые формы глубинной доброты, которая в них таится, и в этом состоит болезненная правда о человеческом страдании. Например, маленькая девочка, отец которой пьёт, видит его несчастным и хочет осчастливить отца, чтобы ощущать между ними поток безусловной —

сущностной — любви. К сожалению, стремясь угодить отцу, она также искажает собственную природу, игнорирует свои потребности и обвиняет себя в том, что не смогла его осчастливить. В результате её внутренний критик становится суровым, и она постоянно воспроизводит невротическую роль жертвы в отношениях с мужчинами. Хотя установка на угождение другим сбивает её с пути, изначально она возникает из искры великодушия и заботы об отце.

Мутная вода, когда в ней оседает грязь, превращается в чистую воду; так же и все наши негативные склонности в своей глубине таят искру глубинных доброты и разумности, которые обычно скрыты за нашими привычными способами поведения. В нашем гневе, например, может скрываться прямолинейность, подобная стреле, которая может стать настоящим даром, если мы научимся выражать её без нападок и обвинений. Пассивность может содержать в себе умение принимать и позволять всему быть. А в ненависти к себе часто присутствует стремление уничтожить те элементы личности, которые угнетают нас и не дают нам полноценно быть собой. Поскольку любое негативное или саморазрушительное поведение — лишь искажённая форма нашей универсальной разумности, не нужно сражаться с этой грязью, которая мутит воду нашего бытия.

В таком свете психологическая работа начинает напоминать айкидо — боевое искусство, где человек движется вместе с нападающим, а не борется с ним. Когда мы признаём, что в стратегиях эго скрывается более глубокое, позитивное побуждение, нам больше не нужно считать его врагом. В конце концов, все

стратегии эго — это *попытки быть*. Ребёнок не мог придумать ничего лучше. И эти стратегии не так уж плохи, учитывая, что они возникли в детском сознании. Если мы осознаем, что это лучшее, что мы могли сделать в данных обстоятельствах, и увидим в эго имитацию реальности — попытку быть собой в мире, который не признавал, не приветствовал и не поддерживал наше бытие, — мы сможем лучше научиться понимать себя и сострадать себе.

Само наше эго — свидетельство силы любви. Оно сформировалось, чтобы поддержать нас перед лицом предполагаемых угроз нашему существованию, в первую очередь нехватки любви. В тех случаях, где недоставало любви, мы построили защиты эго. Поэтому всякий раз, когда мы обращаемся к одной из защитных форм поведения, мы неявно проявляем уважение к любви — как тому, что важнее всего.

Медитация научила меня применять айкидо в психотерапии. Когда я практиковал медитацию и в моём сознании разворачивался весь спектр «патологических» состояний, я стал видеть депрессию, паранойю, навязчивые состояния и зависимость как изменчивые проявления внутренней погоды. Эти состояния ума не принадлежали мне и не выражали мою сущность. Такое понимание помогло мне принять весь спектр своего опыта и относиться к нему, скорее, с исследовательской точки зрения.

Кроме того, этот опыт помог мне принять и состояния ума моих клиентов. Взаимодействуя с чужим ужасом, я мог восхититься им как глубоким переживанием, не позволяя ему затронуть меня. Я также воспринимал это состояние как возможность

снова соприкоснуться и поработать с собственным страхом. Если же я помогал клиенту исследовать состояние внутренней пустоты и одиночества, у меня появлялась возможность соприкоснуться с этой частью и в себе. Мне стало очевидно, что существует только один ум, хотя он и является в разных обликах. Пусть это прозвучит странно и загадочно, мои слова имеют практический смысл: когда мы работаем с клиентом, его сознание и моё сознание — два полюса единого континуума. Страх остаётся страхом, сомнение в себе — сомнением в себе, неосознанное желание — неосознанным желанием, хотя у разных людей они могут принимать разные формы и иметь разный смысл. Когда я осознал, что моё сознавание едино с сознаванием моих клиентов, я научился сохранять открытость сердца, а не уходить в позицию клинической отстранённости.

При встрече и взаимодействии двух людей их связывает одно и то же сознающее присутствие, и невозможно строго отграничить «ваше сознавание» от «моего сознавания». Здесь я говорю не о том, что нужно терять свои привычные границы или отождествляться с проблемами клиента, а, скорее, о том, чтобы позволить опыту другого отзываться и звучать в нас. Я замечаю, что работа приносит мне больше всего радости, и я лучше всего помогаю другим, когда могу воспринимать чужой процесс как часть нашего общего пути — пути, ведущего к открытию подлинной основы человеческого присутствия посреди бурных противоречивых течений ума.

12

Депрессия как утрата сердца

Депрессия — самая распространённая психологическая проблема современности, поражающая людей как в хронической, лёгкой форме, так и в виде более острых состояний, которые совершенно лишают человека сил. Определяя депрессию как «психическое заболевание», которое нужно как можно скорее излечить, психиатрия и культура в целом не позволяют воспринимать этот опыт с любопытством и интересом или находить в нём какой-либо смысл. Хотя, безусловно, в депрессии имеется чисто соматический компонент, с которым можно справиться при помощи лекарств, физических упражнений, изменения образа жизни или диеты, а также с помощью лекарственных трав или биологической обратной связи, если мы сосредото-

чиваемся просто на избавлении от депрессии, мы не признаём в ней возможного учителя, который может сообщить нам что-то важное об отношениях с собой, миром или жизнью в целом. Если мы хотим *исцелиться* от депрессии, нужно не подавлять её, воспринимая её просто как болезнь, а видеть в ней возможность освобождения от определённых препятствий, которые мешают нам вести более полноценную жизнь.

На самом простом, обыденном языке депрессию можно определить как потерю сердца — нашей глубинной открытости и восприимчивости к реальности. Поскольку открытость реальности, которая, по буддийским представлениям, «не рождается и не прекращается», позволяет нам мудро жить в гармонии с жизнью и испытывать благодарность за чудо существования, эта открытость составляет основу душевного здоровья и благополучия. Если мы создаём изощёренные системы защит, чтобы оградить себя от реальности, это лишь снова свидетельствует о том, что за этими защитами лежит чистота, отзывчивость открытого ума и сердца. Изначальная доброта человеческого сердца — его внутренняя восприимчивость к жизни — безусловна. Её не нужно достигать или доказывать.

Происхождение депрессии: горечь по отношению к тому, что есть

Депрессия — это симптом, который возникает тогда, когда мы не можем ощущать доброту и живое присутствие своего сердца. Она ощущается как тяжесть

и подавленность, которые часто скрывают в себе подавленный гнев и обиду. Вместо того чтобы выражать этот гнев вызывающе и бурно, человек его заглушает, и он застывает в форме горечи. Реальность приобретает горестный вкус. Депрессивные люди носят в себе эту горечь, застревают на ней и изводят себя ею. Потеряв связь со своей глубинной добротой, они начинают считать, будто они сами или весь мир по своей природе плохи.

Такая потеря сердца обычно возникает из-за глубокого чувства печали или поражения, которое могут вызывать конкретные потери: потеря любимого человека, карьеры, излюбленных иллюзий, материальной собственности или самоуважения. Также может иметь место и более глобальное чувство поражения, которое возникло ещё в детстве. Эти потери, как правило, подрывают устойчивые ориентиры, на которые полагается человек в поисках безопасности, смысла или поддержки в жизни. Депрессивные люди принимают такие потери близко к сердцу. Они винят себя за нехватку любви в родительской семье, за то, что не смогли спасти мать или угодить отцу, что им трудно ощущать удовлетворение от работы или близких отношений, за то, что их жизнь сложилась не так, как они хотели. Они испытывают чувство бессилия, потери контроля и всепроникающего недоверия.

В этом случае действуют два элемента: печаль, возникающая из-за ощущения неполноты жизни, и убеждение, что это наша вина, что с нами в принципе что-то не в порядке и с этим ничего нельзя поделать. Когда люди воображают, что их печаль

и беспомощность — признаки их неполноценности, им становится слишком больно открываться этим чувствам и соприкасаться с ними. Поэтому они отворачиваются от своей боли. Боль начинает застывать, и тогда проявляется депрессия.

Бегство от пустоты

Хотя депрессия представляет собой чрезмерную реакцию на потерю, практика медитации показывает, что те устойчивые ориентиры, которые, как мы считаем, гарантируют нам безопасность, в сущности, постоянно от нас ускользают. В буддийской психологии эту ситуацию описывают с точки зрения «трёх характеристик существования» — трёх неизбежных фактов жизни, которые определяют основной контекст человеческого существования.

Первая характеристика существования — *непостоянство*, тот факт, что ничто не остаётся неизменным. На внешнем плане непрерывно меняются наши тела и физический мир, а на внутреннем — непрерывно меняются и исчезают наши умственные и эмоциональные состояния. Каждое состояние ума приносит новое видение реальности, которое через несколько минут сменяется другим. Ни одно состояние ума не является полным или окончательным.

Из этого всепроникающего непостоянства вытекает вторая характеристика существования, которую часто называют *отсутствием эго*. Как и все прочие явления, «я», которым мы себя считаем, непрерывно меняется. Хотя, возможно, такое объяснительное понятие, как «функциональная структура

это», может приносить пользу, невозможно зафиксировать устойчивую, непрерывную я-сущность, установить её место или определить её однозначно и окончательно. Если мы видим в этом угрозу, то можем запаниковать, но если осознаем, что эта характеристика открывает дверь к более универсальной истине, то сможем испытать глубокое облегчение.

Третья характеристика существования связана с тем, что человеческая жизнь всегда предполагает неудовлетворённость или *боль*: боль рождения, старости, болезни и смерти; боль, вызванную попытками удержать изменчивые явления; боль из-за того, что вы не получаете желанное; боль из-за того, что вы получаете нежеланное; и боль из-за того, что на вас влияют обстоятельства, которые не контролируете. Поскольку нет ничего окончательного и завершённого, всё меняется и мы не можем даже контролировать свой опыт, надёжное удовлетворение так же иллюзорно, как радуга.

Эти три характеристики указывают на более фундаментальное условие существования, которое в буддийской традиции называют *пустотой*. Понятие пустоты указывает на непостижимую, бездонную природу всего сущего. Ничто нельзя познать как устойчивый объект, который обеспечит нам непреходящий, непоколебимый смысл, удовлетворение или безопасность. Вещи всегда другие, чем мы ожидаем, какими надеемся их видеть или считаем. Вы можете выйти замуж за идеального человека — и понять, что брак не приносит вам предсказуемого счастья, на которое вы рассчитывали. Можно потратить целое состояние на новую машину — и через

три недели уже перестать ею восхищаться. Можно достичь большого успеха в карьере — и обнаружить, что он не приносит искомого удовлетворения. Более того, никогда нельзя однозначно понять, почему мы здесь, чего мы в конечном счёте хотим, в чём состоит смысл жизни и в каком направлении она развивается. Все эти переживания указывают на истину пустоты: из потока реальности нельзя слепить ничего прочного, нельзя определить его фрагмент как «только, исключительно *такой*, всегда *такой*».

Пустота может казаться пугающей и удручающей, если мы имеем стремления или хотим гарантировать себе безопасность. Поэтому различные формы психопатологий можно понимать как способы сопротивления пустоте и трём характеристикам существования. Параноик сердит его уязвимость, и он пытается обвинить в ней других: «Кто так поступает со мной? Неужели все настроены против меня?». Социопат пытается переиграть скользкое существование. Шизоид и кататоник просто уходят в себя, недвусмысленно отказываясь быть восприимчивыми к превратностям жизни. Нарциссизм — упорная попытка любой ценой поддержать устойчивость своего «я». Депрессия же возникает из-за того, что мы виним себя за происходящее, за печаль, которую мы испытываем, когда видим, как жизнь утекает сквозь пальцы.

Депрессия начинает подкрадываться к человеку, когда он считает, что с ним не всё в порядке, потому что он испытывает боль, ощущает свою уязвимость или печаль, не довольствуется тем, что есть, не полностью реализуется в работе, отношениях

или любой другой преходящей мирской деятельности или потому что чувствует бессодержательность своей искусственно созданной идентичности. Если мы присмотримся к любому из этих переживаний, оно может помочь нам пробудиться к сущностной открытости своей природы, единственному настоящему источнику счастья и радости. Но депрессия выбирает другой путь — путь обвинения и осуждения, если мы не можем контролировать реальность. И это неизбежно лишает нас способности откликаться на жизнь и испытывать благодарность за красоту жизни, какой бы она ни была.

Пустота — непостижимая и открытая природа реальности — необязательно вызывает депрессию. Ведь именно она позволяет жизни каждый миг создавать и воссоздавать себя. А так становятся возможными творчество, раскрытие, рост и настоящая мудрость. Если мы считаем нехватку устойчивости, присущую нам от природы, проблемой или недостатком, который нужно преодолеть, такой взгляд оборачивается против нас. Мы становимся жертвами своего «внутреннего критика» — голоса, который постоянно напоминает нам, что мы недостаточно хороши. Мы начинаем воспринимать три характеристики существования как улики со стороны обвинения в вечном внутреннем процессе, где внутренний критик выступает в качестве обвинителя и судьи. И поверив, что карательная позиция критика отражает реальность, мы начинаем считать себя и мир в целом плохими.

Современная культура потребления способствует депрессии. Все наши материалистические при-

страстия — отчаянные попытки скрыться от истины пустоты, судорожно, изо всех сил держась за форму. Когда супружество, богатство или успех не приносят истинного удовлетворения, неизбежно возникает депрессия.

Один молодой мужчина, который обратился ко мне с клинической депрессией, неожиданно стал замечать, что ему больше не приносит радости то, чем он занимался раньше, — сёрфинг, общение с приятелями, свидания с женщинами. Он переживал серьёзный кризис идентичности, но не подвергал сомнению материалистические идеалы и поэтому был плохо готов к тем жизненным переменам, которые его ожидали. Он не задумывался, что в депрессии может скрываться важное послание — а именно что пришло время подняться над беззаботной жизнью вечного юноши; напротив, он хотел избавиться от депрессии, чтобы вернуться к прежнему образу жизни. Он считал депрессию случайной причудой судьбы, которая по загадочной причине выбрала именно его. Хотя он впервые начал замечать три характеристики бытия, он мог толковать их только таким образом, что они выглядели признаками полного краха. Неудивительно, что он ощущал такую подавленность.

Истории и чувства

Поскольку депрессию поддерживают истории, которые мы рассказываем себе о своём глубинном несовершенстве или несовершенстве мира, в работе с депрессией важно отличать наши реальные

чувства от историй, которые мы сочиняем об этих чувствах. Под *историей* я понимаю то, что создаётся умом, некое суждение или истолкование опыта. Обычно мы не осознаём, что истории — наши выдумки; мы считаем, что они отражают реальность.

Медитация — очень действенный метод разоблачения наших историй. Когда мы развиваем внимательность, мы начинаем ловить себя в процессе создания историй и видим их как свои творения. Мы начинаем замечать, что постоянно пытаемся делать выводы о том, кто мы такие, что мы делаем и что произойдёт дальше. В ходе длительной практики медитирующие могут выработать здоровый скепсис в отношении этого аспекта ума, занятого сочинением историй. Буддисты скажут, что они возвращают *праджню* — различающий интеллект, позволяющий отличать реальность от выдуманных убеждений о ней, непосредственный опыт от интерпретаций этого опыта в уме.

За историями, которые обеспечивают устойчивость депрессии, скрываются более ранимые чувства, такие как неуверенность, печаль, гнев, беспомощность и страх. Внутренний критик сочиняет истории об этих чувствах: «Я никчёмен(-на)», «У меня ничего не выйдет», «Мир — холодное, жестокое место» — негативные, отвергающие суждения, которые замораживают наши чувства, придавая им неизменность. Депрессия начинает нам досаждать именно из-за такой замороженности чувств, а не из-за их уязвимости.

С любым чувством, пока оно находится в подвижном состоянии, можно взаимодействовать, но ког-

да мы интерпретируем это чувство через призму негативных историй, оно застывает и становится препятствием на пути. Застывший страх ведёт к зажатости, тупости и вялости, которые обычно связывают с депрессией. Однако там, где страх находится в подвижном состоянии, присутствует открытость и восприимчивость к жизни. Застывший гнев обращается против нас и становится орудием самонаказания, которое использует критик. Однако гнев в подвижном состоянии может разблокировать страсть и силу, которые можно использовать для изменения своей жизни. Застывшее состояние неопределённости приводит к смятению и апатии; подвижное состояние неопределённости позволяет нам бдительно воспринимать новые возможности.

Кроме страха и гнева, основное чувство, лежащее в основе депрессии, — печаль или грусть. Что такое печаль? Слово *sad* («печальный») этимологически связано со словами *satisfied* («удовлетворённый») или *sated* («сытый»), которые указывают на *полноту*. Поэтому в печали обнаруживается полнота сердца, полнота чувств, возникающая, когда нас трогают сладость, бренность, непостижимость человеческого существования. Эта пустая полнота — одно из важнейших человеческих переживаний. Пронзительное ощущение неведения относительно того, кто мы такие, ощущение неспособности удержать или контролировать свою мимолётную жизнь, позволяет нам прикоснуться к необъятности и глубине жизни сердца. Оно побуждает нас отпустить устойчивые ориентиры, на которые мы обычно опираемся. Если мы осуждаем или отвергаем эту печаль, её жизненно

важный смысл превращается в тяжесть депрессии. Не замечая того, что печаль трогает сердце и пробуждает его, мы буквально теряем сердце.

Поэтому очень важно помогать людям, которые страдают от депрессии, более тесно соприкоснуться с реальным опытом настоящего; тогда они смогут разоблачить негативные истории, которые рассказывает их критик, и ощутить своё подлинное сердце. Когда мы переживаем происходящее непосредственно, наша ситуация редко оказывается настолько плохой, как нам могло казаться. В сущности, невозможно *переживать* свою природу как плохую. Выясняется, что представление о глубинной испорченности — лишь история нашего внутреннего критика; это плод нашего воображения, который никогда не отражается в непосредственном опыте. Можно обнаружить в себе глубинную доброту только в открытости своему опыту. В отличие от выдуманной глубинной испорченности, глубинную доброту *можно* переживать вполне конкретным образом — в безусловной открытости и настроенности на жизнь.

Случай из практики

Один успешный адвокат, которому тогда было около пятидесяти пяти (я работал с ним больше двух лет), бросил серьезнейший вызов моему убеждению в глубинной доброте человеческой природы. Когда Тед впервые обратился ко мне, он уже успел закоснеть в такой глубокой депрессии, с которой мне редко приходилось сталкиваться. Поскольку его детство пришлось на эпоху Великой депрессии, а он вырос

в семье иммигрантов, которые научили его ненавидеть мир белых англосаксов и бояться его, Тед стремился выбиться в люди любой ценой и упорно добивался материального и профессионального успеха. Он достиг высшей ступени карьерной лестницы, но был абсолютно несчастен и находился в отчаянии. Его тело напоминало бронированный танк, а накопленное напряжение стало сказываться на здоровье. Он говорил на повышенных тонах, как будто выступал с речью.

У Теда был острый юридический ум, которым он буквально атаковал всё, что попадало в поле его внимания. Его ум постоянно находил аргументы, подкреплявшие его мрачные взгляды на реальность. Он всегда поднимал одни и те же темы: усталость от жизни, страх смерти и ухода, бессмысленность жизни, требования, которые к нему постоянно предъявляют, его порабощённость *долгом* и *обязательствами*, а также недоверие, которое он испытывал ко всему. Его жизненное кредо звучало так: «Нападай, иначе нападут другие».

Его жизнь представляла собой череду безуспешных попыток преодолеть три характеристики существования. Чем больше он прилагал усилий, чтобы одержать над ними верх, тем больше становился жертвой тех обстоятельств, которых пытался избежать. Он пытался сбежать от страха перед своей незначительностью, поднимаясь по карьерной лестнице всё выше, но при этом подвергался такому стрессу, что буквально убивал себя. Он отчаянно хотел быть кем-то. Но неустанно пытаясь добиться чужого признания, он приобрёл такую самоуверенность,

что люди отвергали его, — и поэтому он острее чувствовал себя никем. Пытаясь убежать от боли, которую причиняет жизнь, Тед стал бесчувственным, впад в глубокую депрессию. Три характеристики существования неотступно преследовали его в форме постоянного чувства отчаяния, одиночества и смерти-в-жизни.

В первое время я чувствовал, что манера поведения и присутствие Теда мне угрожают. В первые месяцы нашего общения мне пришлось посостязаться с его острым умом, чтобы суметь внимательно присутствовать с ним рядом. Благодаря этим встречам, где произошло несколько напряжённых столкновений, в конце концов мне удалось выяснить его внутренние истории и установить с ним более дружелюбный контакт. Когда Тед начал осознавать различие между своими истинными чувствами и отвергающим отношением к ним, он стал понимать, что его негативные истории только загоняют его глубже в привычные состояния. Выработав определённый скепсис по отношению к этим историям, он перестал нуждаться в том, чтобы во всеуслышание о них заявлять. Тогда он перестал торопиться и смог обратить внимание на свои чувства в настоящем.

На следующем этапе работы с Тедом я помогал ему распознать его внутренний голос, который постоянно твердил, что «следует, надлежит, должно» делать, и отстраняться от этого голоса. Мы давали этому голосу разные названия: «критик», «водитель», «тиран», «судья». В процессе работы Тед обнаружил, что главное, к чему он стремился в жизни, — добиться одобрения и признания от других, а также

от своего внутреннего критика. Он искал вполне осязаемого утешения в виде признания и одобрения, чтобы не чувствовать себя уязвимым из-за своей потребности в любви. Он испытывал ужас, когда ощущал эту потребность, потому что в этом случае он вновь соприкасался с беспомощностью и отчаянием, которые познал в детстве. Тед так возненавидел свою уязвимость, что отрёкся от своего сердца. Осознав это, он стал больше принимать свой гнев, печаль и страх, а не обвинять в своём положении целый мир.

В конце концов Тед достиг важной критической точки, когда он смог выбирать жизнь, а не смерть-в-жизни: за всеми его навязчивыми усилиями и попытками добиться признания он ощутил огромную печаль, вызванную потерей связи со своим сердцем. Ему очень долго не удавалось допустить эту боль, чтобы она могла по-настоящему его коснуться. Но когда это произошло, он стал признавать, что хочет *просто быть* и ему не обязательно быть важным кем-то. Он стал ощущать свою человечность.

Приглашение на танец

Любые наши ориентиры непрерывно растворяются. Мы никогда не сможем занять неприступную позицию или создать идентичность, которая обеспечит нам счастье или чувство защищённости. Стоит ли впадать из-за этого в уныние? Или это приглашение на танец? Великий космический танец Шивы в индуизме и танец Ваджрайогини в традиции тибетского буддизма происходят на почве безосновности,

где всё, ускользая, непрерывно рождается и умирает. В этих древних образах космического танца отсутствие эго и непостоянство становятся источником восторга, а не депрессии.

В депрессии происходит потеря связи с сердцем, и это случается потому, что мы начинаем идти против бездонного потока жизни. Однако в основе этого состояния — в непосредственности, уязвимости и остроте чувств, которые стоят за ним, — лежит наше глубинное благополучие. Поэтому депрессия, как и любая психическая патология, — не просто заболевание, которое остаётся только искоренять. Напротив, она позволяет нам пробудить своё сердце и глубже соприкоснуться с жизнью.



13

Сближение с ЭМОЦИЯМИ

Эмоции часто становятся источником проблем, потому что они, как правило, вызывают ощущение, что мы находимся под влиянием сил, которыми не в состоянии управлять. Обычно мы относимся к ним как к угрозе: нам кажется, что если позволить себе по-настоящему переживать свой гнев или депрессию, они целиком нас поглотят. Вдруг мы потеряем адекватность или ударимся во все тяжкие? Поэтому мы начинаем бороться с эмоциями — это всё равно, что пытаться противостоять мощной волне, которая готова обрушиться на берег. Если ей сопротивляться, она неизбежно нас погубит. К тому же сопротивление мешает нам научиться более искусному взаимодействию с эмоциями — скажем, научиться кататься на волнах; тем

самым мы обнаружим, что эмоции бросают нам духовный вызов и открывают перед нами новые возможности.

В таком случае можно ли подружиться со своими эмоциями? Как научиться полноценно принимать их, идти им *навстречу*, открыто и бесстрашно смотреть им в лицо, чтобы их энергия смогла стать пробуждающей силой?

Если мы научимся глубже понимать эмоции и позволять себе переживать свои чувства, а не реагировать на них, не оценивать или подавлять их, мы сможем более уверенно встречать то, что преподносит жизнь. В конце концов, жизненные испытания болезненны и трудны лишь в той мере, в какой мы не способны примириться с чувствами, которые они вызывают.

Эмоции в западной психологии

В современной психологии тема эмоций остаётся одной из самых неоднозначных. Если вы хотите изучить эмоции по западной психологической литературе, вы найдёте обескураживающий набор противоречивых теорий об их природе, об их возникновении и смысле. В конце своего исчерпывающего рассмотрения этих теорий Джеймс Хиллман смог лишь заключить, что «проблема эмоций — вечная проблема, и её решение нельзя выразить словами» [103].

В западной культуре, как показывает история, к эмоциям относились с подозрением и презрением, как к чуждому, *иному*, отдельному от нас явлению.

Начиная с Платона, «страсти» считаются нашей «низшей природой». Если мы считаем источником страстей, как это делал Фрейд, Оно (Ид), «первобытный хаос, котёл раскалённого возбуждения», трудно установить дружелюбные отношения с эмоциями или принять их как свою часть. Такой взгляд на эмоции — как на примитивное и чуждое явление — классическая форма дуалистического западного мышления.

Поскольку мы воспринимаем эмоции как нечто *иное*, у нас возникает потребность в избавлении от этих чужеродных сил, вторгающихся в наше существо: и мы либо вымещаем их вовне, либо подавляем. Однако этот страх перед эмоциями указывает, насколько мы отчуждены от самих себя. Сначала мы отчуждаемся от собственной энергии, считая её чем-то *иным* и негативно её оценивая. Затем мы



Рис. 3. Спектр непосредственного опыта

начинаем воображать, что эмоции — демонические силы, что в нас обитают чудовища. Ирония состоит в том, что, когда мы оцениваем и контролируем свои эмоции, они ещё больше овладевают нами, — и это приводит к внезапным взрывам, из-за которых мы всё больше начинаем отчуждаться от себя. Считая эмоции чем-то чужеродным, мы позволяем им владеть нами. И подавление эмоций, и отыгрывание их вовне — болезненные стратегии, основанные на отчуждении, которые не позволяют нам переживать эмоции в их истинном виде, открыто.

Спектр непосредственного опыта

Прежде чем мы сумеем понять, как можно более гармонично взаимодействовать с эмоциями, нужно разобраться, как именно эмоции возникают и набирают силу. Наша эмоциональная жизнь состоит из широкого спектра форм — от всеобщих и неясных до острых и интенсивных переживаний. Этот спектр непосредственного опыта можно представить так, как показано на рисунке 3, в виде конусообразной фигуры с широким основанием, которая к вершине сужается, выражая более интенсивные состояния.

Основа чувств: чистое чувство жизни

Все возникающие чувства и эмоции выражают глубинную жизненную энергию, которая циркулирует в нас. Биолог Рене Дюбо описывает это глубинное ощущение жизни как безусловное чувство здоровой

жизненности, стоящее за всеми изменчивыми обстоятельствами:

Если говорить об опыте жизни, большинство людей пребывают в иллюзии, будто они могут испытывать счастье лишь тогда, когда происходит что-нибудь особенно хорошее. Как ни странно, мне известно лишь одно выражение, где утверждается, что жизнь хороша *сама по себе*, что хорошо просто жить... это французское выражение *joie de vivre*. Это выражение — *joie de vivre* — просто означает, что само состояние жизни — необыкновенный опыт. Каждый может понять, о каком опыте идёт речь, наблюдая за тем, как играют весной дети или молодые животные. Не имеет значения, что происходит, важно лишь то, что вы живёте. Это не значит, что вы довольны тем, какова ваша жизнь. Вы можете даже страдать; но просто быть живым — ценность *per se*. [104]

Здесь Дюбо описывает простую радость чистого бытия — *глубинную доброту*, в сущности, ту изначальную восприимчивость к реальности, которая лежит в основе нашего существа и не зависит от того, каковы текущие обстоятельства: они могут быть и хорошими, и плохими.

Наше чистое чувство жизни — это и источник конкретных чувств, и энергия, свободно в них циркулирующая; так же и вода — колыбель жизни и элемент, наполняющий собой все живые ткани. Наше чувство жизни подобно земле — это почва, которая принимает и питает нас, а из этой почвы возникают

конкретные чувства. Как воздух, который наполняет тело жизненной энергией, это чувство представляет собой подвижную открытость в сердце всех чувств, которая не позволяет им стать абсолютно твёрдыми или устойчивыми. И, подобно огню, наше чистое чувство жизни является теплом, которое мы свободно излучаем во всех направлениях.

Эта первозданная жизненная сила — источник нашей чувствительности, а также душевного здоровья. Нежность нашей кожи, сложные механизмы наших органов чувств, мозга и нервной системы — всё это нужно, чтобы *впускать в себя мир* и откликаться на него. Чувства и эмоции — наш отклик на мир, когда мы позволяем ему с нами соприкоснуться.

Непосредственное ощущение

Между этим абсолютно открытым чувством жизни и более знакомыми нам чувствами и эмоциями пролегает тонкая зона чувствительности, которую Джендлин называет *непосредственным ощущением*. Например, ваш гнев на друга — лишь вершина айсберга, более обширного ощущения разочарования в ваших с ним отношениях. Этот «айсберг» больше и глубже вашего гнева, и его можно пережить как непосредственное ощущение в теле, скажем, жгучий жар или колющее напряжение. В этом колющем ощущении скрывается отнюдь не только гнев. В нём могут присутствовать также разочарование, безнадежность, печаль или угнетённость.

Можно настроиться на более обширное непосредственное ощущение, лежащее в основе эмоции,

спросив себя: «Как на меня влияет эта ситуация?». Хотя непосредственное ощущение поначалу часто кажется неясным, поскольку объединяет в себе разные аспекты нашей реакции на ситуацию, если мы соприкоснёмся с ним и начнём его выражать, нам откроется гораздо больше новой информации и возможностей, чем в контексте наших более привычных эмоциональных реакций.

Чувства и эмоции

Чувства, например печаль, радость или гнев, распознать легче, чем непосредственные ощущения, которые поначалу часто лишены определённости. Эмоции же — более интенсивные выражения чувств. Печаль может перерасти в скорбь, раздражение — в ярость, страх — в панику. Отличительная черта эмоций состоит в том, что они полностью овладевают нашим вниманием, их невозможно игнорировать и они обычно принимают повторяющееся, предсказуемое обличье. Чувства более тонкие и изменчивые, чем эмоции.

Откуда возникают эмоциональные трудности

Почему эмоции начинают усугубляться и овладевать нами, становясь недоступными или взрывными? И в чём состоит различие между потаканием эмоциям и более конструктивной работой с ними? Предположим, вы проснулись с чувством печали. Вы не позволяете печали затронуть вас и пока-

зять вам нечто, на что стоит обратить внимание; вместо этого вы сосредоточиваетесь на том, что печаль угрожает вашей эго-идентичности: «Если утром у меня возникает печаль, значит, со мной что-то не так. Только неудачникам по утрам бывает грустно». Когда некое чувство угрожает вашему представлению о себе, вы хотите от него избавиться. Итак, когда вы негативно оцениваете свою печаль и отвергаете её, она застывает, теряя связь с вашим чистым чувством жизни. Вы попадаете в ловушку мрачных, депрессивных сюжетов — меланхолических мыслей и фантазий, которые переносите на прошлое и будущее («Что со мной не так? Почему я всегда так себя чувствую? У меня никогда ничего не получится»).

Чем больше вы обдумываете эти истории, тем глубже становится ваша печаль, а чем глубже становится печаль, тем мрачнее истории — этот порочный круг рождает более сильные эмоции, такие как депрессия и отчаяние, которые, в свою очередь, порождают более мрачные мысли. Когда обычная печаль, от которой вы отвернулись, выливается в депрессию, вы можете начать воспринимать весь мир, историю своей жизни и будущее в таком безотрадном свете. Ваши депрессивные мысли начинают охватывать всю реальность, и вы увязаете в них, как в болоте. Тем самым изначально подвижное чувство становится густым, твёрдым, тяжёлым и захватывающим.

Таким образом, сопротивление чувствам — страх перед страхом, ярость из-за гнева, подавленность из-за печали — гораздо хуже изначально чувств,

потому что такое сопротивление настраивает нас против самих себя и не позволяет выйти из порочного эмоционального круга. Когда мы возвращаемся в кругу чувств-порождающих-сильно-заряженные-мысли, наше восприятие омрачается и мы часто говорим или делаем то, о чём потом жалеем.

Чтобы ослабить эту склонность к потаканию мыслям и сюжетам, которые вызывают эмоции, требуется определённая практика, разные формы которой можно найти в психотерапии и медитации.

Терапевтический подход к эмоциям

Психотерапевтическое исследование может помочь нам освободиться из-под власти такой эмоциональной воронки: благодаря ему можно «распаковать» более обширное чувство, лежащее в основе конкретной эмоции. В непосредственном ощущении мы обнаруживаем гораздо более широкий спектр смыслов и реакций, чем в самой эмоции. Например, вы можете заметить, что за тяжёлой депрессией, которая у вас развилась, стоит печаль, вызванная вашим незнанием того, что делать со своей жизнью. После такого открытия вы сможете, вместо того чтобы пребывать в депрессии, глубже исследовать вопрос о направлении своей жизни. Или вы можете заметить, что за гневом на вашего друга стоит потребность сообщить о каком-то недавнем важном осознании — это позволит вам не застревать в состоянии гнева.

Хотя в ходе такой работы иногда бывает важно и полезно выражать свои эмоции, эмоциональные

трудности растворяются не благодаря катарсису как таковому, а в силу прояснения более широкого непосредственного ощущения, которое проливает свет на наши более общие отношения с той или иной ситуацией. И это может приводить к ощущаемым на телесном уровне сдвигам в опыте, которые разрушают логику наших сюжетов и позволяют нам по-новому взглянуть на проблемную ситуацию. Такие сдвиги устраняют препятствия в потоке сознания, снова позволяя чистому чувству жизни свободно течь.

Психотерапевтическая работа также проливает свет на обусловленные структуры идентичности, которые вносят вклад в наши эмоциональные хитросплетения. Например, в работе с печалью и депрессией могут обнаруживаться психические установки, которые обычно оставались скрытыми, — ваше представление о себе как о том, кто не способен решать жизненные задачи, или представление о мире как о невыносимом месте, — и тогда мы можем более непосредственно к ним обратиться. В этом отношении психологическая работа с эмоциональными реакциями представляет собой важный переходный этап на пути к освобождению от укоренившихся усвоенных шаблонов.

Одно из ограничений чисто психологического подхода к эмоциям состоит в том, что исследование чувств часто превращается в бесконечный проект или самоцель. Психотерапия, которая делает упор исключительно на эмоциональных и психических шаблонах, часто не в состоянии помочь человеку распознать и пережить более обширную основу

изначального чувства жизни, которое обнаруживается в моменты сдвига в опыте и освобождения от шаблонов.

Медитативный подход к эмоциям

Поскольку практика медитации учит нас воспринимать эмоции более неконцептуальным и открытым образом, она позволяет нам непосредственно соприкоснуться с нашим первозданным чувством жизни. Медитативный подход к эмоциям, в отличие от психологического, не ориентирован на содержание чувств, их смысл или психические структуры, лежащие в их основе. Напротив, медитация предполагает непосредственную открытость чувствам, где мы не пытаемся обнаружить их смысл. Когда возникают эмоциональные всплески, мы учимся сохранять невозмутимость и открываться их энергии.

Если психотерапия раскрывает смыслы наших чувств, то в медитации чувства воспринимаются исключительно как энергетические феномены, как выражения нашего глубинного чувства жизни. Обнаружение неоформленной энергии эмоций — как погружение в глубины океана, под пену эмоционального испуга и широкие валы чувств, где всегда царит спокойствие, где наши личные противоречия вливаются в более мощные течения жизни.

А значит, медитация позволяет нам обнаружить более свободное, открытое сознание, всегда доступное нам, даже когда мы оказываемся в ловушке эмоциональных реакций. Медитация, которая

помогает нам замечать пробелы и разрывы, естественным образом возникающие в непогрешимой логике наших историй, также может помочь нам прийти в себя в ситуации сильных эмоций. Во время вспышки гнева практикующий может спросить себя: «На самом ли деле я так зол? Правда ли мне нужно относиться к ситуации так серьёзно? Правда ли этот вопрос так важен, как я считаю? А эти люди настолько ошибаются, как мне кажется?».

Трансмутация

В тантрическом буддизме использование эмоций в качестве инструмента самопросветления называют *трансмутацией*. В алхимии *трансмутация* предполагает превращение бесполезного вещества в крайне ценное, например, свинца в золото.

Первый шаг на пути к укрощению льва эмоций, превращению его яростной энергии в просветление, — способность чувствовать эмоции и позволять им присутствовать, не оценивая их как хорошие или плохие. Когда мы убегаем от разъярённого зверя или пытаемся чинить ему препятствия, мы лишь провоцируем его. Нам нужно научиться открываться самой энергии эмоций и объединяться с ней, на что указывает Чогьям Трунгпа: «Когда мы сможем полностью слиться с раздражением или почувствовать всеобщее качество раздражения таким, какое оно есть, раздражению некого станет раздражать. В этом случае мы как бы практикуем дзюдо» [105]. Хотя возникает впечатление, что мы поддаёмся эмоциям, но когда мы встречаем их лицом

к лицу, то не находим ничего столь же твёрдого или устойчивого, как наши оценки или истории о них. В своём изначальном состоянии эмоции — просто выражения нашей собственной энергии. Только наши реакции на них и истории, которые мы создаём на их основе («Я правильно поступаю, что злюсь, потому что...», «Плохо, что я печалюсь, потому что...»), делают присутствие их энергий плотным и тяжёлым.

Необязательно пытаться контролировать эмоции, осуждать себя за них или реагировать на них; мы можем научиться переживать их непосредственно, как живое присутствие. Трунгпа описывает несколько аспектов этого процесса:

Существует несколько этапов взаимодействия с эмоциями: видение, слышание, обоняние, осязание и трансмутация. Видение эмоций предполагает общее понимание того, что у эмоций есть своё пространство, свой путь развития. Мы безоговорочно принимаем эмоции как часть структуры ума. Слышание, в свою очередь, предполагает ощущение ритмов этой энергии, её волн, когда она вас охватывает. Обоняние позволяет оценить, что с этой энергией можно работать. Осязая, вы ощущаете тонкие нюансы своего опыта, тот факт, что можно соприкоснуться и взаимодействовать с ним, что ваши эмоции — не разрушительны и не безумны: это просто всплески энергии, какую бы форму они ни принимали. [106]

Если эго — это склонность держаться за «я» и контролировать свой опыт, то, когда мы непосред-

ственно переживаем свои эмоции и позволяем их энергии свободно течь, вся структура контроля эго оказывается под угрозой. Когда мы открываемся подлинному ощущению и качеству чувства, а не пытаемся контролировать или оценивать его, «я» — деятельность, направленная на сохранение себя, — начинает растворяться в «этом» — более обширном ощущении жизни, которое присутствует в этом чувстве. Если я полноценно откроюсь своей печали, она может ненадолго усилиться, и я могу ощутить всю глубину скорби, которая в ней скрывается. Однако открытость этой боли, без всяких историй, также позволяет мне лучше ощущать свою жизнь. Когда я открыто встречаюсь со своими демонами, они оказываются моей жизненной энергией.

Образно говоря, эмоции — это кровь, которую проливает эго: она начинает течь всякий раз, когда нас касаются, когда защитную оболочку вокруг сердца что-то пронзает. Пытаясь контролировать эмоции, мы пытаемся сохранить целостность этой оболочки. С другой стороны, если мы позволим эго истекать кровью, наше сердце раскроется. Тогда мы заново обнаружим, что являемся живыми, открытыми миру существами, взаимосвязанными со всеми другими существами. Отказ от оценок и сюжетов и переживание этого чистого качества жизни пробуждает нас и учит состраданию к себе и другим.

Встретиться лицом к лицу с хаосом эмоций — всё равно что оказаться в центре урагана. Пусть вокруг нас бушуют ветры — рано или поздно мы доберёмся

до спокойного просвета в центре бури, о чём говорит Тартанг Тулку:

Когда вы теряете эмоциональное равновесие, оставайтесь внутри эмоций... не хватайтесь и не держитесь за них... Подобным образом, когда возникает тревога или любое другое неприятное чувство, сосредоточьтесь на этом чувстве, а не на мыслях о нём. Направьте внимание на ядро чувства: проникните в это пространство... Оказавшись в самом центре эмоции, мы ничего там не найдём! ...В её центре присутствует плотная энергия, ясная и отчётливая. Эта энергия обладает огромной силой и способна стать источником огромной ясности... Мы можем преобразовать этот сансарический ум, потому что сам ум есть пустота — полная открытость, полная честность в каждой ситуации... непосредственное видение, полная свобода от омрачений, совершенная восприимчивость. [107]

В первое время подобный контакт с эмоциями может требовать деликатности. Возможно, у нас получится ненадолго заглянуть в их внутреннее пространство, а затем мы быстро вернёмся к пугающим историям. Практика медитации помогает развить необходимую устойчивость внимания, которая научит нас не становиться заложниками мыслей. Когда мы входим в эмоциональное состояние без всяких защит, эмоция не сможет долго сохраняться, потому что, в сущности, не обладает никаким независимым, прочным существованием, отдельным от наших представлений или реакций.

Такое понимание может также помочь клиентам, которые проходят психотерапию, взглянуть на свои эмоции более открыто. Например, одного мужчину, с которым я работал, ужасно тяготила его жажда любви. Первая наша задача состояла в том, чтобы пробиться сквозь критические истории, связанные с его потребностью («Мне не следует этого хотеть... Это не по-мужски... Я должен быть самодостаточным»). Когда ему удалось разрешить себе полноценно и непосредственно ощущать эту потребность, в ней обнаружилось чувство жизни, как показывает следующая сокращённая запись нашего диалога:

Терапевт: Что происходит, когда вы позволяете этой потребности присутствовать?

Клиент: Она говорит: «Я несчастен. Я совсем одинок и напуган. Мне трудно жить одному. Мне нужно, чтобы меня любили и обо мне заботились».

Терапевт: Попробуйте разрешить себе прямо сейчас побыть с этой потребностью в любви. Позвольте себе ощутить свою потребность на сто процентов.

Клиент (после долгой паузы): Когда я делаю это, внутри меня всё меняется... Когда я реально ощущаю эту потребность, у меня возникает ощущение силы... Всё ощущается по-другому... Я чувствую себя более гармоничным... заземлённым... У меня гораздо больше пространства... Отчаяния или страха нет... Когда я позволяю себе ощущать эту потребность, то чувствую, что обо мне заботятся, хотя рядом никого нет... Я ощущаю полноту.

Трансмутацию эмоциональной энергии описывают с помощью различных метафор. Французский психоаналитик Юбер Бенуа уподобляет её процессу превращения угля в алмазы, где «цель состоит не в разрушении эго, а в его трансформации. Сознательное принятие приводит к тому, что уголь, который стал плотным, а потому чёрным и непрозрачным, мгновенно превращается в совершенно прозрачный алмаз» [108].

Этот образ прозрачности и прояснения, когда эмоция становится чистым окном, из которого мы видим более глубокое чувство жизни, явственно присутствует в ваджраяне и тантрическом буддизме. *Ваджра* — это алмазоподобная, неразрушимая ясность пробуждённого ума, которая проявляется как зеркалоподобная мудрость. Поскольку ваджраяна («алмазный путь») обозначает абсолютную ясность, в этой традиции мир воспринимается как сияющий, озарённый блеском. Стремление укрепить представления о себе порождает лишь плёнку неведения, которая омрачает естественное сияние нашего алмазоподобного сознания. Трансмутация эмоций превращает мрачный, помутневший мир растерянного ума в сияние ясного видения.

Трансмутация может выглядеть как внезапное изменение или происходить постепенно, через развитие благожелательности к своему опыту. В других метафорах подчёркивается постепенный, органичный характер этого процесса. Тругпа говорит: «Неопытные фермеры выбрасывают отходы и покупают навоз у других фермеров, но опытные

фермеры продолжают собирать отходы, хотя они испускают вонь и требуют грязной работы, и когда они превращаются в компост, то распределяют его по своей земле и на этой почве растят свои посе­вы... Таким же образом из этих нечистых вещей рождается семя Реализации» [109]. Судзуки Роси в подобном ключе говорит о том, как можно при­менять сорняки ума для пробуждения сознания: «Мы вырываем сорняки и закапываем их рядом с полезным растением, чтобы его удобрить... Стоит быть благодарными за сорняки, потому что в итоге они обогащают вашу практику. Если вы поймёте, как превращать сорняки своего ума в его пищу, вы существенно продвинетесь в своей практике» [110].

Трансмутация происходит тогда, когда мы обнаруживаем открытое пространство бытия, лежащее в основе любого опыта. Такой простор показывает истинное значение нашего эмоционального хаоса: он выглядит незначительной драмой среди бескрай­ного пространства сознания. Когда мы перестаём бояться своих эмоций, мы становимся бесстрашнее перед лицом жизни в целом; это бесстрашие в буд­дизме называют «львиным рыком»:

Львиный рык — это бесстрашное признание того, что мы можем взаимодействовать с любым состоя­нием, в том числе с этими эмоциями. В этом случае мы способны работать с самыми мощными энер­гиями, они не захватывают вас, потому что нельзя захватить того, кто не оказывает никакого сопро­тивления. В индийском искусстве времён Ашоки львиный рык изображают в виде четырёх львов,

которые смотрят в четырёх направлениях; этот образ выражает идею отсутствия тыла. Лев смотрит во все стороны, и это символ всепроникающего сознания. Бесстрашие направлено во все стороны. [111]

Если обобщать, то медитативный подход к эмоциям, особенно тот, которому обучают в тантрическом буддизме, предполагает внутреннюю устойчивость и присутствие в центре эмоциональной бури, отсечение суждений и сюжетов, что позволяет более тесно взаимодействовать с эмоциями и открываться их энергии во всей её новизне и силе. При таком отношении к эмоциям нам открывается глубокая нежность своего чувства жизни.

При подобном сближении с эмоциями мы можем заметить, что в них скрывается более обширное понимание. Гнев, который перестаёт быть реакцией, может стать инструментом в открытом диалоге, а не оружием. Страх может стать сигналом, пробуждающим наше внимание, а не триггером, который заставляет убежать и прятаться. И когда мы видим, что одиночество — это тоска по общению, а печаль — это полнота сердца, эти чувства больше не обременяют нас и вновь обретают своё естественное достоинство.

В традиции ваджраяны полный путь трансмутации требует тщательного понимания и руководства со стороны опытного учителя. Считается, что необходимо построить прочный фундамент в виде практики медитации, которая помогает освободиться от власти мыслей и фантазий. Также важно

работать с живым реализованным учителем, который глубоко укоренён в энергиях жизни и может провести ученика через многочисленные трудные повороты этого пути. Тогда благодаря дисциплине и практике мы можем превратить сумятицу эмоций в мудрость — когда реальность видят такой, какая она есть.

14

Реализация в обыденной жизни

Психологическая работа на службе духовного развития

Эта революционная техника йоги должна быть такой же многогранной, сложной, вдумчивой, всеохватывающей, как и сам мир. Если она не работает со всеми трудностями или возможностями и тщательно не прорабатывает каждый необходимый элемент, как она может быть успешной?

Шри Ауробиндо

Безличное истинно, истинно также и личное; это одна и та же истина, которую видят из двух точек своей психической деятельности; ни одна из этих истин по отдельности не даёт полного представления о Реальности, и всё же с помощью каждой из них мы можем к ней приближаться.

Шри Ауробиндо

Когда в 1960-х годах я впервые познакомился с дзен-буддизмом, меня особенно привлекло загадочное *сатори* — видение собственной природы, когда, как считается, все прошлые ограничения отпадают и вы становитесь совершенно другим человеком, который уже не будет прежним. По словам Д.Т. Судзуки, «проблеск сатори — это перестройка самой жизни... полная революция... разрушительная» по своим последствиям. Откровение, которое ведёт к совершенно иному способу бытия, — такая перспектива казалась мне достаточно привлекательной, чтобы сделать её целью всей жизни.

Многие из тех людей, которые на протяжении последних десятилетий занимаются медитативными практиками, на своём опыте ощутили вкус этой реализации, пробуждающей в сердце глубокую радость и благодарность, принося новое видение реальности и проясняя сознание. При этом я стал понимать и уважать тот факт, что сохранить подобные достижения в повседневной жизни — особенно современному европейскому человеку, который живёт в миру, а не в условиях монастыря, — очень трудно. Предполагается, что в условиях монастыря или ретрита человек сможет целиком, без остатка сосредоточиться на растворении завес обусловленного ума и постижении того, что Бытие, дух или чистое сознание — его собственная истинная природа. Однако полноценная интеграция таких постижений в жизнь, которая проявляется как мудрый и сбалансированный подход к заработку, близким отношениям и сложным проблемам современного общества, совершенно новое затруднение. Нам, поскольку мы

живём как домохозяйка, мужа, жёны, родители, которые работают, могут также потребоваться другие методы, которые помогут интегрировать духовную реализацию в нашу суетливую, сложную жизнь.

Реализация и трансформация

Как ни прискорбно, при относительной лёгкости достижения духовной реализации гораздо труднее актуализировать её, полностью включить в ткань своего воплощения и повседневной жизни. *Реализацию* я понимаю как прямое узнавание своей высшей природы, а *актуализация* — то, как мы проживаем эту реализацию в разных жизненных ситуациях. В моменты серьёзных духовных открытий, нередко в период интенсивной практики или ретрита, человеку может казаться, что всё изменилось и он больше не будет прежним. В самом деле, духовная работа позволяет человеку по-настоящему раскрыться и может долгое время помогать ему жить без навязчивых проявлений обусловленности. Но в какой-то момент после завершения ретрита, когда человек столкнётся с обстоятельствами, вызывающими у него эмоциональную реакцию, со своими нерешёнными психологическими проблемами, привычными напряжениями, защитами или подсознательными идентификациями, он может заметить, что духовная практика почти не изменила его обусловленную личность, которая в основном осталась прежней, порождая те же склонности, что и раньше¹⁸.

Конечно, существуют разные уровни реализации, начиная от преходящих переживаний до более

устойчивых достижений, которые меняют всё бытие человека. Однако даже в случае продвинутых духовных практиков, которые развили глубокое интуитивное видение, силу, даже гениальность, отдельные островки опыта — неисследованные комплексы личностной и культурной обусловленности, слепые пятна или сферы, в которых они поддаются самообману, — в чистом потоке их реализации часто остаются незатронутыми. Они могут даже бессознательно использовать свои духовные возможности для укрепления старых защитных механизмов и манипулятивного общения с другими людьми. В других случаях духовная практика может усиливать склонность к холодности, отстранённости или поддержке межличностной дистанции. Как духовная реализация может оставаться неполной, не затрагивая целых областей психики? Почему так трудно привнести внимательность, развитую в медитации, во все сферы жизни?

Существует мнение, что эти проблемы — признак недостаточности или незавершённости духовной практики или реализации, и это, несомненно, верно. Однако, поскольку таковые встречаются почти у всех людей, они указывают и на общее затруднение, связанное с интеграцией духовного пробуждения в целостную ткань человеческого воплощения. В учениях дзогчен говорится, что лишь редкий, крайне одарённый человек достигает полного освобождения, осознав сущностную природу ума. У остальных освобождение происходит не сразу после реализации. Шри Ауробиндо говорит: «Одна лишь реализация необязательно преобразует существо в целом...

Можно ощущать свет реализации на духовной вершине сознания, но это не изменит частей, находящихся внизу. Я видел немало таких случаев» [112]. Поскольку при интеграции очень часто возникают проблемы, нужно подробнее рассмотреть взаимоотношения между этими двумя разными потоками духовного развития — реализацией и трансформацией, освобождением и полноценной интеграцией освобождения в различные измерения своей жизни.

Реализация — это выход из личности в бытие, ведущий к освобождению из тюрьмы обусловленного «я». *Трансформация* предполагает опору на эту реализацию, которая позволяет проникнуть в плотные обусловленные шаблоны тела и ума, чтобы полноценно интегрировать духовное измерение в личностное и межличностное; тогда жизнь личности сможет стать прозрачным сосудом высшей истины или божественного откровения.

В традиционных азиатских культурах йогин мог позволить себе жить исключительно в качестве безличного универсального принципа, посвящать себя духовному развитию, почти не существуя как личность и не трансформируя её структуры. В этих древних культурах образовалась религиозная среда, которая почитала и поддерживала духовное затворничество и почти не уделяла внимания развитию личности¹⁹. В итоге духовные достижения часто оставались оторванными от мирской жизни и личностного развития. В Азии йогины и *садху* могли жить в духовном мире, почти не общаться с людьми или вести себя крайне эксцентрично, однако общество в целом поддерживало и почитало их.

Многие люди европейской культуры пытаются перенять эту модель, стремясь к безличной реализации, пренебрегая своей личностью, но в итоге понимают, что влезли в одежду не по размеру. Такие попытки преждевременно достичь трансценденции — найти прибежище в безличном абсолюте, чтобы не решать свои личные психологические проблемы, не замечать личностных трудностей, чувств или призвания, — приводят к отрицанию себя. А это может порождать чудовищные проявления Тени, которые имеют разрушительные последствия, что мы и наблюдаем в последние годы во многих американских духовных общинах. По каким-то причинам — к лучшему или к худшему — в нашей культуре человеку трудно двигаться по духовному пути, если мы полноценно не интегрируем его в ткань личного опыта и межличностных отношений.

В этом плане психологическая работа может играть роль союзника духовной практики — помогая освещать все потаённые уголки нашей обусловленной личности, чтобы сделать её более восприимчивой, проницаемой для универсального бытия, которое является её основой. Конечно, здесь я описываю особую форму психологического самоанализа, который предполагает более широкий контекст, понимание и цели, чем обычная психотерапия. Я не уверен, стоит ли называть это психотерапией, поскольку слово *терапия* подразумевает патологию и лечение, что помещает её в контекст медицины, а не трансформации. Более того, традиционная терапия часто предполагает только беседу; она упускает из виду, что защитные шаблоны разными

способами сохраняются в теле, и в нём же проявляются энергии пробуждения. Психологическая работа, ведущая к реальным трансформациям, также должна помогать нам устранять напряжение в теле и соприкасаться с его более глубокими энергиями.

Конечно, в духовной работе мы ставим гораздо более глобальную цель, чем в психологической: полное освобождение от узкого отождествления со структурой «я» и пробуждение к свободно проявляющейся реальности первозданного бытия. И в самом деле: можно уловить проблеск подобного пробуждения и, возможно, даже полноценно достичь его, независимо от того, насколько вы счастливы, здоровы, психически целостны, развиты как личность, чувствительны и эмпатичны в межличностном общении. Однако в условиях многовекового разрыва между духовной и мирской жизнью, в условиях усугубляющейся ситуации на планете, которую люди стремительно разрушают, совершенно необходима новая интеграция психического и духовного измерения, которая лишь в редких случаях происходила в прошлом, а именно интеграция между освобождением, способностью выходить за пределы индивидуальной психики в более широкое, безличное пространство чистого сознания — и личностной трансформацией, способностью приносить это более обширное сознание во все обусловленные структуры психики, чтобы они целиком растворялись, высвобождая скрытую в них энергию и разумность, тем самым содействуя более полному, богатому раскрытию человеческого присутствия, чтобы осуществить нереализованные возможности земной жизни.

На протяжении всей своей карьеры я не переставал исследовать вопрос о том, что восточные созерцательные традиции могут дать западной психологии, — и это исследование оказалось чрезвычайно плодотворным. Я испытываю глубочайшее уважение и благодарность по отношению к духовным учениям, которые я получил, и к восточным учителям, которые так щедро делились ими со мной. И всё же в последние годы меня столь же глубоко интересует и другой круг вопросов. А именно: как западные психологические идеи и методы могут помогать нам двигаться к священной цели, помогая нам легче включать свои глубинные прозрения в жизнь, не отделяя их от своей личности? Правда ли, что наша индивидуальность — помеха на пути к пробуждению, как утверждают некоторые духовные учения, или же истинная индивидуация (в отличие от неосмысленного индивидуализма) может связать духовный путь и обыденную жизнь?

Проблема интеграции психического и духовного

Вопрос о том, какую роль психологический самоанализ может играть в духовном развитии, вынуждает нас обратиться к сложной проблеме взаимоотношений между психическим и духовным измерением в целом. С этой темой связана серьёзная путаница. Классические психотерапевты часто искоса смотрят на духовную практику, а многие духовные учителя не одобряют психотерапию. В крайних случаях каждая сторона считает, что другая избегает реальных проблем и отрицает их.

В большинстве случаев психологическая и духовная работа затрагивает разные уровни человеческого существования. Психологическое исследование занимается относительной истиной, личным смыслом — человеческой сферой, где мы имеем дело с межличностными отношениями и вытекающими в этой связи проблемами. В лучшем случае оно также выявляет и помогает развенчивать обусловленные структуры, формы и идентификации, в ловушку которых попадает наше сознание. Духовная практика, особенно с мистическим оттенком, обращена за пределы наших обусловленных структур, идентификаций и обыденных человеческих забот к сверхчеловеческому измерению — непосредственному постижению Высшего. В этом постижении мы видим вневременное, безусловное и абсолютную истину, лишённую формы, открывая просторную неопределённость, или пустоту, которая лежит в основе и сердцевине человеческого существования. Однако должны ли эти два подхода к человеческому страданию развиваться в разных направлениях? Или их можно совмещать, даже сделав сильными союзниками?

Если психологическая работа занимается *формой*, то духовная работа — *пустотой*, той невыразимой реальностью, которая превосходит все условные формы. Однако, как форма и пустота по своей сути неразделимы, так и эти два типа внутренней работы нельзя полностью отделить друг от друга, в важных отношениях они пересекаются. Психологическая работа может вести к духовным прозрениям и глубине, а духовная работа в своём движении к реальной жизни, трансформации и служению побуждает

нас разбираться с обусловленными личностными шаблонами, которые препятствуют интеграции.

Вопрос о том, может ли психологическая работа содействовать духовному развитию и каким именно образом, требует нового типа исследования, в ходе которого мы будем постоянно колебаться между абсолютной и относительной истиной, что выведет нас за границы ортодоксальных взглядов и традиций на неизведанную территорию. Если мы не станем спешить с выводами, а сначала рассмотрим сам этот вопрос в духе свободного исследования, то сразу обнаружится суть проблемы: неясно, в каком развитии нуждается духовность в целом и «привозные» восточные учения вроде западного буддизма, если они хотят утвердиться в современном мире и преобразить его.

Как психотерапевту и буддисту мне волей-неволей пришлось глубоко размышлять над этим вопросом. Изначально интерес к психотерапии возник у меня в 1960-х годах; тогда же я увлекся и восточными духовными традициями. Во многом я решил стать психотерапевтом потому, что мне казалось, будто психотерапия может быть западным вариантом пути освобождения. Но я быстро обнаружил, что западная психология слишком узко и ограниченно рассматривает человеческую природу. И стал спрашивать себя: как я могу помогать другим, если сам не знаю, как выбраться из лабиринта человеческого страдания? Хотя в аспирантуре у меня был замечательный преподаватель — Юджин Джендлин, пионер в области экзистенциальной терапии, научивший меня многим вещам, которые оказались

полезными в психотерапевтической практике, — в целом я разочаровался в западной психологии.

В процессе поиска метода внутренней работы и понимания своей жизни меня всё больше стал привлекать буддизм. Найдя настоящего учителя и начав заниматься медитацией, некоторое время я испытывал отвращение к западной психологии и терапии. Теперь, когда я «нашёл истинный путь», я стал высокомерно смотреть на другие пути, как часто поступают неопиты тех или иных учений. Я также осознавал, что оказался в ловушке своего личностного процесса, пристрастившись к бесконечному самоисследованию и работе с чувствами и эмоциональными проблемами. Однако в новом духовном запале я попался в противоположную ловушку — отказывался работать с личными «темами». По правде говоря, мне было гораздо проще пребывать в безличной, вневременной реальности, которую я открыл через буддизм, чем в своих личных чувствах или межличностных отношениях: и те и другие казались мне беспорядочными и запутанными в сравнении с покоем и ясностью медитативного равновесия, где я спокойно сидел, следил за дыханием, отпускал мысли и пребывал в открытом пространстве сознания.

Однако, продолжив изучать тантрический буддизм, где делается упор на уважении относительной истины, я стал больше — возможно, впервые — ценить многие аспекты западной психологии. Когда я принял, что психология не может описать мою высшую природу, и перестал требовать от неё ответов на вопрос о сущности человеческого существования, я стал понимать, что она занимает важное

место в общей картине. Столкнувшись с крайне болезненными противоречиями в отношениях, я стал интенсивно заниматься психологической работой. Несмотря на свою клиническую подготовку, я испытал удивление, когда заметил, насколько хорошо психологический анализ помогает мне выявлять «слепые зоны», решать нерешённые проблемы из прошлого, преодолевать старые страхи и более уверенно раскрываться как себе, так и другим на личностном уровне. Такая работа также помогла мне начать более честно подходить к духовной практике: меня не так сильно тяготили бессознательные психологические мотивы и ожидания.

Культурные факторы: Восток и Запад

Когда я смог по достоинству оценить значение психологической и духовной работы, передо мной встал другой ряд вопросов: почему европейцы так легко понимают ценность психологической работы и при этом нам очень трудно представить, чтобы азиаты из традиционных культур пользовались услугами психотерапевта? И почему большинству восточных духовных учителей, с которыми я общался, было так трудно понять суть психологической работы и её потенциальную ценность для духовного практика? Чем объясняется такое расхождение?²⁰

Излагая в связи с этим свои гипотезы, я не стремлюсь представить полноценную антропологическую теорию. Также я не идеализирую общества Древней Индии или Тибета, в которых, безусловно, было много своих серьёзных проблем. Скорее, я стремлюсь

указать на некоторые (вероятно, обобщённые) социальные и культурные различия, которые, возможно, помогут нам разобраться, почему людям европейской культуры предстоит пройти несколько иной путь психодуховного развития, чем людям традиционных культур, где впервые возникли и достигли расцвета великие медитативные практики.

Некоторые утверждают, что психотерапия указывает на избалованность и самовлюблённость представителей западной культуры, — мы можем позволить себе тешить себя исследованием своей психики и вознѣй со своими личными проблемами, хотя в мире и без того хватает проблем. Тем не менее, хотя индустриальное общество смогло облегчить физическую боль в её самых грубых формах, оно породило и сложные формы фрагментации личности и общества, которые были не известны обществам до эпохи модерна, породив новый род психического страдания, из-за которого и развилась современная психотерапия.

В традиционной азиатской культуре не возник тот ярко выраженный раскол между умом и телом, который так хорошо знаком европейцам. Отдавая приоритет процветанию коллектива, азиатские общества также не поощряли разделение между собой и другими, личностью и обществом, которое характеризует западное сознание. В этом обществе не существовало ни проблемы отцов и детей, ни вездесущего социального отчуждения, которое стало символом современной жизни. В этом смысле деревенские общины и расширенная семья традиционных Индии или Тибета, по всей видимости,

позволяли формировать более прочную структуру эго, которую меньше истощали внутренние разделения — между умом и телом, личностью и обществом, родителями и детьми или слабым эго и суровым, карающим суперэго, характеризующим современное «я». «Верхние этажи» духовного развития в азиатской культуре возводились на более устойчивом и целостном человеческом фундаменте.

Подходы к воспитанию маленьких детей в некоторых традиционных азиатских культурах, хотя часто они далеки от идеала, в определённых отношениях более благоприятны, чем современные западные подходы. Восточные матери часто всеми силами стремятся с раннего возраста формировать со своими детьми крепкую, устойчивую связь. Например, маленьких детей в Индии и Тибете постоянно держат на руках, они спят в одной постели с родителями первые два-три года жизни. Алан Роланд, психоаналитик, который много лет посвятил изучению культурных различий в развитии «я» у восточных и западных народов, описывает, как в Индии воспитывают детей:

Неустанная, продолжительная материнская забота о маленьком ребёнке в первые четыре-пять лет его жизни, когда его любят настолько, что почти боготворят, позволяет ребёнку развить ядро личности, основанное на чувстве глубокого благополучия. Матери, бабушки, тётки, слуги, старшие и двоюродные сёстры — все они непрерывно отзеркаливают его поведение, и это отзеркаливание встраивается во внутреннее ядро, где присутствует крайне глубокое чувство уважения... Воспитание детей в Индии

и структуризация личности, основанная на глубоком уважении, психологически хорошо согласуются с главным индуистским представлением, согласно которому индивидуальная душа — по своей сути Бог (*атман-брахман*). Глубокое чувство внутреннего уважения и базовое убеждение в том, что человек может стремиться к богоподобию, тесно связаны между собой... Совершенно иначе выглядит западное христианское убеждение о первородном грехе. [113]

Согласно Роланду, такая заботливость, характерная для индийской расширенной семьи, помогает ребёнку развить структуру эго, границы которой «в целом более гибки и проницаемы, чем у большинства европейцев», и «менее жёстко очерчены» [114]²¹.

Азиатские дети, которые воспитываются в расширенных семьях, также сталкиваются с самыми разнообразными ролевыми моделями и получают заботу от разных людей, даже если их родители уделяют им недостаточно внимания. Например, в деревнях тибетских коренных жителей обычно считается, что дети принадлежат всем и каждый несёт за них ответственность. Расширенная семья смягчает склонность родителей стремиться к психическому обладанию детьми. Напротив, часто для родителей в нукlearной семье больше характерны такие соображения: «Это *мой* ребёнок; он моё продолжение» — что способствует нарциссической травме и сильной фиксации на родителях, которая сохраняется у многих европейцев на протяжении жизни.

Некоторые исследователи, занимающиеся психологией развития, утверждают, что дети, которым

недоставало родительской заботы, внутренне жёстче держатся за усвоенные от родителей влияния. Возможно, это объясняет, почему знакомые мне тибетцы не фиксируются на родителях так сильно, как многие европейцы. Их комплексы «я/другой» (объектные отношения) обычно не такие плотные или конфликтные, как у европейцев, которым недостаёт хорошей привязанности в раннем детстве и которые проводят первые восемнадцать лет в изолированной нуклеарной семье, состоящей из одного или двух взрослых, которые сами отчуждены и от мудрости народа, и от духовного понимания. Азиатские дети обычно меньше страдают от явлений, которые психолог Гантрип считает эмоциональной чумой современной цивилизации, — слабости эго, отсутствия постоянного, уверенного самоощущения и чувства своих возможностей.

Традиционные азиатские общества не только обеспечивали сильную связь между матерью и младенцем, поддерживали расширенную семью и жизнь в единстве с ритмами природного мира, но и делали центром общественной жизни священное. Культура, которая даёт людям единую мифологию, смыслы, религиозные ценности и ритуалы, — источник поддержки и руководства, помогающий человеку найти смысл жизни. Во всех этих отношениях ребёнок, воспитанный в традиционной азиатской культуре, скорее всего, будет развиваться в условиях, которые педиатр и психоаналитик Д. У. Винникотт [115] называл «поддерживающей средой», — в атмосфере любви, поддержки, человеческих связей и смысла, которая содействует формированию глубинного чувства

уверенности и здоровому психическому развитию в целом. Напротив, современные дети, которые растут во фрагментированных семьях, не отрываясь от телевизора, где постоянно транслируются образы духовно потерянному, расколотого и нарциссического мира, не имеют осмысленного контекста, в котором можно проживать свою жизнь.

Эти культурные различия, в частности, проявляются в том, как человек присутствует в своём теле. Когда я наблюдаю за тибетцами, меня часто поражает, насколько они присутствуют в нижней части тела и как сильно они связаны с землёй под ногами. Тибетцы, кажется, от природы обладают большим количеством *хары* — устойчивого присутствия в животе — несомненно, в силу факторов, о которых я говорил выше. Европейцы, напротив, обычно больше присутствуют в верхней части тела и слабо ощущают связь с нижней половиной.

Хара, которую Карлфрид Граф Дюркхайм называет *центром жизненной силы* или *центром земли*, отвечает за уверенность, силу, волю, заземлённость, доверие, чувство опоры и уравновешенность [116]. Нехватка родительской заботы, оторванность от земли и избыточный акцент на рациональном интеллекте в западной культуре способствуют потере хары. Чтобы восполнить нехватку чувства опоры и доверия в животе, европейцы часто пытаются обеспечить себе безопасность и чувство контроля, поднимаясь «наверх» — пытаюсь управлять жизнью посредством разума. Но за попытками это контролировать реальность с помощью разума стоит всепроникающее чувство страха, тревоги и незащищённости.

Другое отличие, которое оказывает важное влияние на психодуховное развитие, связано с тем, что в традиционных азиатских культурах больше ценят бытие, в то время как западные культуры больше внимания уделяют действию. Винникотт, в частности, подчёркивал, как важно позволять маленькому ребёнку находиться в неупорядоченных состояниях бытия: «Присутствие ничего не требующей матери делает возможным опыт неоформленности и уютного одиночества, и эта способность становится центральной для развития устойчивого и индивидуального „я“... Это позволяет младенцу испытать... состояние „потока бытия“, из которого... возникают спонтанные проявления» [117]. Винникотт использовал термин *вторжение (impingement)*, чтобы описать склонность родителей препятствовать этим неоформленным состояниям, вырывая детей из непрерывности их «потока бытия». Ребёнка «вырывают из его спокойного состояния и вынуждают реагировать... и подстраиваться под то, что ему предлагают. Основное следствие продолжительного вторжения — фрагментация опыта младенца. По необходимости он начинает преждевременно и произвольно настраиваться на чужие запросы... Он теряет связь со своими спонтанными потребностями и проявлениями... [и развивает] ложное „я“, основанное на уступчивости».

В традиционной азиатской семье маленькому ребёнку часто дают много свободы и возможностей просто быть, без всякой структуры, когда ему не нужно реагировать или действовать; западные родители нередко с ранних лет оказывают на своих

детей такое давление. Когда детям позволяют просто быть, они спокойнее чувствуют себя в пустоте, которую можно определить как *бесструктурное бытие*. Однако нашей культуре, которая сосредоточена на действии, обладании и достижении в ущерб простому бытию, пустота может казаться абсолютно чуждой, угрожающей и пугающей. В семье или обществе, где бытие не признают и не ценят, дети чаще понимают своё бесструктурное бытие как нехватку, как неспособность соответствовать требованиям, как неадекватность или отсутствие. Поэтому европейская структура эго формируется более жёсткой и построенной на защитах — отчасти для того, чтобы отвести пугающее чувство неполноценности, возникающее из страха перед открытой, бесструктурной природой своего бытия.

Из-за того что этому хрупкому эго приходится прикладывать много усилий, чтобы восполнить нехватку внутреннего доверия и уверенности, многие западные духовные искатели замечают, что не готовы, не хотят или не могут отпустить защиты своего эго, несмотря на всю их духовную практику и реализацию. На глубинном, подсознательном уровне расставание с тем островком безопасности, который обеспечивает их шаткая структура эго, кажется им слишком угрожающим. Поэтому европейцам, возможно, полезнее разоблачать структуру личностных защит более постепенно и целенаправленно, посредством психологического анализа — исследуя, понимая и растворяя один за другим свои ложные образы себя, моменты самообмана, искажённые проекции и привычные эмоциональные реакции,

тем самым формируя более полноценную, многогранную связь с собой.

В общем и целом, если традиционные азиатские дети растут в атмосфере заботливой «поддерживающей среды», то в раннем детстве они чаще получают два основных элемента родительской заботы, которые выделяет Винникотт: устойчивую эмоциональную привязанность и возможность быть, пребывать в бесструктурном бытии. В результате такие дети во взрослом возрасте обычно имеют более устойчивое, непоколебимое чувство уверенности и благополучия — то, что на Западе называют «силой эго»; а вот современные европейцы часто страдают от ненависти к себе, неуверенности и шаткости чувства «я».

Обсуждая здесь развитие азиатских детей, я имею в виду влияния в первые несколько лет жизни, когда структура эго только начинает оформляться. В более позднем детстве многие родители-азиаты начинают гораздо больше контролировать детей, оказывая на них сильное давление, заставляя их соответствовать нормам и подчинять свою индивидуальность коллективным правилам и ролям. Поэтому Роланд отмечает, что большинство невротических конфликтов у современных азиатов возникают из-за слияния с семьёй и трудностей, связанных с дифференциацией своего «я». В самом деле, если восточная культура обычно ценит и понимает бытие и пустоту, а также взаимосвязь, Запад ценит и глубже понимает индивидуацию.

Формирование собственного индивидуального видения, качеств и возможностей гораздо больше ценится на Западе, чем в традиционной Азии, где

духовное развитие легче может сосуществовать с низким уровнем индивидуации. В этом отношении психологическая работа может выполнять для европейцев другую важную функцию, помогая им становиться индивидуальностью — опираться на свой опыт и доверять ему, развивать подлинное личностное видение и чувство своего пути, а также решать психологические конфликты, которые мешают им по-настоящему быть собой²².

Буддолог Роберт Турман утверждает, что, поскольку буддизм — это путь индивидуации, неточно характеризовать эту традицию так, будто она не способствует развитию индивидуальности. Безусловно, Будда положил начало новому видению, которое вдохновило людей обратиться к собственному духовному развитию, а не зависеть от традиционных религиозных ритуалов. В этом широком смысле буддизм можно рассматривать как путь индивидуации. Но эта модель индивидуации отличается от той, которая сложилась на Западе. Как отмечает Роланд, в азиатских культурах индивидуация обычно не являлась общей нормой, а ограничивалась сферой духовной практики.

Западное понятие индивидуации предполагает поиск своего уникального призвания, видения и пути, а также их воплощение в жизнь. *Становление собой* в таком смысле часто предполагает новшества, эксперименты и сомнение в полученных знаниях. Как отмечает буддийский исследователь Энн Кляйн: «Тибетцы, как и многие азиаты, которые выросли вне сферы западного влияния, не культивируют это чувство индивидуальности» [118].

В традиционной Азии учения об освобождении были предназначены для *слишком* приземлённых людей, на которых чрезмерно давили семейные роли и социальные обязательства. Высшие, недвойственные учения буддизма и индуизма — демонстрирующие, что на самом деле вы *и есть* абсолютная реальность, которая превосходит вас, — показывали путь из социального лабиринта, помогая человеку постичь сверхчеловеческий абсолют, превосходящий все мирские заботы и привязанности. Тем не менее эти учения опираются на — и предполагают — богатую подоплёку в виде человеческого сообщества, религиозных обычаев и моральных ценностей, словно гора, поднимающихся над предгорьями и долинами, которые лежат внизу. Социальные и религиозные обычаи традиционных Индии и Тибета, полные душевности, выступали в качестве прочной основы человечности, из которой могли возникать духовные устремления к сверхчеловеческому абсолюту, стоящему выше человеческих отношений и общества.

Поскольку чувство «я» традиционного азиата укоренено в душевной культуре с богатыми традициями, ритуалами, сплочённой семейной и общественной жизнью, в этих культурах люди не теряли себя и не отстранялись от собственной человечности так, как западные люди. А поскольку душевность — глубокие, богатые, многоцветные стороны нашей человечности — пронизывает эту культуру насквозь, потребность в развитии качеств индивидуальной души никогда не имела такого значения, как на Западе. Поскольку традиционные азиаты не теряли своей души, им не приходилось её искать — иначе

говоря, проходить индивидуацию именно в личностном смысле.

В современной западной культуре довольно распространено чувство отчуждения от социального целого: общественные места и архитектура, праздники, институты, семейная жизнь и даже пища лишены благотворного душевного качества, позволяющего людям ощущать глубокую связь с этими аспектами жизни и друг с другом. Однако в этом есть и свои преимущества: бездушность нашей культуры вынуждает развивать новое сознание того, как формировать индивидуальную душу — подлинный внутренний источник личностного видения, смысла и цели. Один из важных плодов такой ситуации — утончённая и сложная способность к чуткому личностному сознанию, чувствительности и присутствию.

Азиатские традиции едва ли могут нас этому научить. Если великий дар Востока — его внимательность к *абсолютной* истинной природе, безличной и общей для всех, то дар Запада — в том, что он побуждает нас искать *индивидуальное выражение* истинной природы, которую мы также можем назвать *душой* или *личным присутствием*²³. Индивидуация истинной природы позволяет каждому человеку неповторимым образом становиться проводником надличностной мудрости, сострадания и правды, присущей абсолютной истинной природе.

Безусловно, мы, люди Запада, многое можем почерпнуть из восточных созерцательных учений. Но если мы просто пытаемся перенять восточный интерес к сверхчеловеческому, или надличностному, не развивая при этом реалистичного, личностного

отношения к жизни, нам будет трудно интегрировать универсальную природу в свою повседневную жизнь.

Духовное избегание

Хотя многие восточные учителя по-своему проявляют глубокую теплоту, любовь и личные качества в общении, им часто нечего сказать о чисто личностной стороне человеческой жизни²⁴. Им как выходцам из традиционных азиатских обществ бывает трудно распознать или оценить личностные проблемы развития, с которыми сталкиваются их западные ученики. Они часто не понимают глубокую ненависть к себе, стыд и чувство вины, а также отчуждение и отсутствие уверенности в себе, с которыми сталкиваются эти люди. Ещё труднее им заметить склонность к духовному избеганию — обращению к духовным идеям и практикам с целью уклониться от личностных, эмоциональных «нерешённых проблем», укрепить шаткое чувство «я» или приуменьшить базовые потребности, чувства и задачи развития во имя просветления. И поэтому они часто учат превосходить себя тех, кому сначала нужно найти почву под ногами²⁵.

Духовная практика предполагает освобождение сознания из пут формы, материи, эмоций, личности и социальной обусловленности. В обществе вроде нашего, где земные основания изначально слабы, возникает большой соблазн пытаться с помощью духовности подняться над этой зыбкой почвой. Таким образом, духовность становится очередным способом отрицания своего опыта. Когда люди

используют духовную практику в попытке компенсировать низкую самооценку, отчуждение от общества или эмоциональные проблемы, они искажают её истинную природу. Они не ослабляют манипулятивное эго, которое пытается контролировать опыт, а ещё больше укрепляют его.

Духовное избегание — опасное искушение в эпоху наподобие нашей, когда достижение целей, которые однажды были обычными вехами развития: обеспечение себя с помощью достойной, значимой работы, создание семьи, поддержание долгосрочных близких отношений, принадлежность к более обширному сообществу — становится всё более трудной и неопределённой задачей. Однако когда с помощью духовности люди прячутся от трудностей, связанных с адаптацией в современном мире, их духовная практика оказывается изолированной, не связанной с остальной жизнью.

Например, одна моя знакомая уехала в Индию в семнадцать лет: ей хотелось сбежать из обеспеченной семьи, которая давала ей мало любви, понимания и не показывала пример осмысленной жизни. В течение семи лет она училась и практиковала у тибетских учителей в Индии и Непале, участвовала в многочисленных ретритах и пережила множество глубоких осознаний. Она испытывала состояния блаженства и внутренней свободы, которые продолжались довольно долго. Однако, вернувшись в Европу, она с трудом смогла жить в современном мире. Она ни в чём не видела смысла и не знала, что делать со своей жизнью. Ещё не успев понять, что с ней происходит, она вступила в отношения

с харизматичным мужчиной и родила от него двоих детей. Вспоминая об этом периоде, она говорила: «Этот мужчина был моей тенью. Он выражал все те части моей личности, от которых я убегала. Он совершенно очаровал меня, и я погрузилась в поток событий, которые совершенно не контролировала. Очевидно, духовная практика не затронула остальную часть моей личности — все мои прошлые страхи, заблуждения и бессознательные шаблоны; и я столкнулась с ними лоб в лоб, вернувшись на Запад».

Обращение к духовности для восполнения пробелов в индивидуации — речь идёт о психическом отделении от родителей, развитии самоуважения и умении руководствоваться собственным разумом — также приводит ко многим так называемым опасностям пути: духовному материализму (обращение к духовности ради укрепления шаткого эго), грандиозности и инфляции «я», установке «мы против них», мышлению, зависимому от группы, слепой вере в харизматичных учителей и утрате способности различения. Духовная община может стать своеобразной заменой семьи, где учитель воспринимается как хороший родитель, а ученики стремятся быть хорошими детьми, следуя «линии партии», стремясь угодить учителю-родителю или заставляя себя взбираться по лестнице духовного успеха. А бессознательные идентичности присваивают себе духовную практику и используют её для усиления бессознательных защит.

Например, люди, которые используют шизоидную защиту (изолируясь и отстраняясь, потому что

сфера межличностных отношений кажется им угрожающей), часто рационализуют своё равнодушие, отсутствие интереса к личности и отстранённость с помощью учений о непривязанности и отречении, тогда как на самом деле им нужно более полно присутствовать в жизни, больше интересоваться собой, другими и жизнью. К сожалению, азиатский акцент на безличной реализации позволяет отчуждённым от себя ученикам-европейцам легко прийти к выводу, что личность малозначительна в сравнении с необъятностью великого запредельного. Таких практиков часто привлекают учения об отсутствии «я» и предельных состояниях, которые объясняют, почему не нужно работать со своими психическими травмами. Таким образом, с помощью восточных учений они маскируют своё бессилие в личностной и межличностной сфере.

Люди с зависимой структурой личности, которые стремятся угождать другим в поисках одобрения и чувства защищённости, нередко безвозмездно служат учителю или общине, чтобы ощутить себя достойными людьми, ощутить свою нужность. Они смешивают созависимое самоотрицание с истинной самоотверженностью. Для людей, которые используют нарциссическую защиту, в духовной жизни особенно много ловушек, поскольку с помощью духовности они стремятся ощущать себя особенными и важными, хотя делают вид, что работают над освобождением от «я».

В случае духовного избегания люди часто используют объяснения, опирающиеся на абсолютную истину, чтобы отрицать или принизить истину отно-

сительную. Абсолютная истина — то, что истинно вечно, сейчас и всегда, потому что превосходит частные точки зрения. Когда мы настроены на абсолютную истину, мы способны распознать божественную красоту или великое совершенство, проявленное во всей реальности. С этой более масштабной точки зрения, например, убийства, которые происходят сейчас в Бруклине, не умаляют божественного совершенства, ибо абсолют охватывает всю панораму жизни и смерти, где непрерывно рождаются и умирают звёзды, галактики и планеты. Однако с *относительной* точки зрения — если вы жена человека, которого убили сегодня вечером в Бруклине, — вас вряд ли коснётся истина абсолютного совершенства. Напротив, вы будете по-человечески горевать.

Абсолютную и относительную истину смешивают двумя способами. Если вы, указывая на убийство или свою скорбь, отрицаете или оскорбляете высший закон Вселенной, вы совершаете релятивистскую ошибку. Вы пытаетесь применять то, что истинно для горизонтального плана *становления*, к вертикальному измерению чистого *бытия*. Человек, которому свойственно духовное избегание, совершает ошибку обратного рода, абсолютистскую ошибку: он опирается на абсолютную истину, пренебрегая относительной. Его логика может привести к следующему выводу: поскольку в великой космической игре в конечном счёте всё совершенно, скорбь из-за потери любимого — признак духовной слабости.

Психологические реалии выражают относительную истину. Они зависят от конкретных людей и конкретных обстоятельств. Даже если человек

знает, что индивидуальная смерть не имеет решающего значения на абсолютном, сверхчеловеческом уровне, он всё же может испытывать глубокую скорбь и сожаление по поводу смерти друга — на относительном, человеческом уровне. Поскольку мы живём на обоих уровнях, в каком-то смысле истинны и те убеждения, что противоположны нашим. Советы Иисуса «возлюби своего врага» и «подставь другую щёку» не мешали ему гневаться на торговцев в храме или лицемерных фарисеев. Точно так же нередко может казаться, что наши повседневные переживания противоречат высшей истине. Из-за этого возникают неопределённость и неоднозначность. Расхождение между двумя этими уровнями истины сбивает с толку и беспокоит многих людей. Они считают, что в реальности всё должно быть либо так, либо иначе. Пытаясь привести реальность в соответствие с единым порядком, они становятся либо нью-эйджевскими подражателями Поллианны*, либо озлобленными циниками.

Поскольку люди живут на двух уровнях, мы никогда не сможем свести реальность к одному измерению. Мы не только относительный организм, состоящий из тела и ума; но также и абсолютное бытие/сознание/присутствие, которое гораздо обширнее нашей телесной формы или личной истории. Но мы также *не только* этот универсальный бесформенный абсолют; мы воплощаемся и в каче-

* Поллианна — героиня одноимённого романа Элинор Портер, образ которой являет собой пример неиссякаемого оптимизма и умения видеть во всём лучшую сторону.

стве этого конкретного индивида. Если мы всецело отождествимся с формой — своим телом, умом или личностью — наша жизнь будет ограничиваться известными, знакомыми структурами. Но если мы пытаемся жить лишь как чистая пустота или абсолютное бытие, нам, возможно, будет трудно переживать свою человечность в полной мере. На уровне абсолютной истины личное «я», в сущности, не реально; на относительном уровне его необходимо уважать. Если мы используем истину об отсутствии «я» для избегания личного выражения в общении с любимым человеком, например обращения «Я хочу лучше узнать тебя», это будет извращением.

Одна моя клиентка, которая жила в несчастливом браке, обратилась за советом к духовному учителю. Он посоветовал ей меньше гневаться на мужа и, напротив, общаться с ним, как сострадательная подруга. Безусловно, он дал ей здравый духовный совет. Сострадание — более высокая истина, чем гнев; когда мы покоимся в абсолютной природе ума, чистом открытом сознании, мы понимаем, что сострадание составляет сердцевину нашей природы. С этой точки зрения, когда мы испытываем гнев, когда нас ранят, мы только отделяемся от своей истинной природы.

Однако учитель, который дал этой женщине такой совет, не учитывал её *относительную* ситуацию — того факта, что она всю жизнь подавляла гнев. Отец унижал её: всякий раз, когда она злилась из-за его дурного обращения, он давал ей пощёчину и отправлял в её комнату. Поэтому она привыкла подавлять гнев, всегда старалась угодить другим и «быть хорошей девочкой».

Когда этот учитель дал ей совет вместо гнева испытывать сострадание, она испытала облегчение, потому что это соответствовало её защитам. Поскольку она воспринимала гнев как ужасное и угрожающее чувство, учение о сострадании стало для неё средством духовного избегания — которое позволяло ей не заниматься своим гневом и его значением. Однако из-за этого её чувство разочарования и беспомощности в браке только усилилось.

Как терапевт этой женщины я учитывал её носительную психологию, а потому стремился помочь ей осознать свой гнев и более полно с ним взаимодействовать. Кроме того, как духовный практик я осознавал, что гнев по своей сути пуст — это волна, возникающая в океане сознания, лишённая устойчивости и внутреннего смысла. Однако хотя такое понимание, возможно, истинно в абсолютном смысле и помогает растворить привязанность к гневу, в тот момент оно не имело значения для этой женщины. Напротив, ей нужно было научиться лучше наблюдать за своим гневом, чтобы отбросить привычный шаблон самоподавления, обнаружить свою внутреннюю силу и влияние и общаться с мужем более активно и настойчиво.

Если сострадание — более тонкое и благородное чувство, чем гнев, как можно прийти к истинному состраданию? В случае духовного избегания мы навязываем себе высшие истины, которые находятся очень далеко от нашего реального экзистенциального положения. Попытки моей клиентки проявлять сострадание были не совсем искренними, поскольку опирались на отрицание собственного гнева. Духов-

ные учителя часто призывают нас к любви, состраданию или отказу от эгоизма и агрессии, но как это сделать, если источник наших привычных склонностей — система психической динамики, которую мы никогда отчётливо не видели и с которой не сталкивались, и с которой, конечно, не работали? Прежде чем человек сможет по-настоящему научиться прощать или сострадать, ему часто приходится пережить, признать и принять свой гнев. Так выглядит относительная истина.

Психологическое исследование начинается с относительной истины — с наших переживаний в настоящем. Это значит, что нужно открыться такому опыту и исследовать его смысл, позволить ему постепенно раскрыться, не оценивая его в соответствии с предвзятыми представлениями. Как терапевт я замечаю, что, когда мы позволяем любым состояниям быть такими, какие они есть, и бережно исследуем их, происходит естественное движение к более глубокой истине. Именно это я называю психологической работой, которая служит духовному развитию.

Многие люди, которые обращаются ко мне как к психотерапевту, много лет занимаются духовной практикой. Они не страдают от классических клинических синдромов, а оказываются в состоянии жизненного тупика, который не удаётся понять при помощи духовной практики: они не могут поддерживать длительные отношения, испытывать настоящую радость, плодотворно работать или заниматься творчеством, относиться к себе сострадательно или разобраться, почему они не могут отказаться от определённого деструктивного поведения.

Меня часто поражает огромное расхождение между утончённостью их духовной практики и уровнем их личностного развития. Некоторые такие люди посвящают годы практикам, когда-то считавшимися самыми продвинутыми и эзотерическими, которые в традиционной Азии были предназначены лишь для немногих избранных, и при этом эти люди не развивают простейшие навыки любви к себе или межличностной чувствительности. Одна женщина, которая выдержала суровые испытания трёхлетнего ретрита в тибетском стиле, плохо понимала, что значит любить себя. Суровая подготовка, которую она прошла, казалось, лишь усилила внутреннее недовольство, которое заставляло её следовать высоким духовным идеалам, не проявляя никакой доброты к себе или своим ограничениям.

Другая женщина позволяла пожилому учителю жестоко собой манипулировать. У неё с детства выработалась привычка игнорировать свои потребности и чувства, которые, обращаясь к «логике Дхармы», она относила к категории сансарических препятствий. Кроме того, я работал с опытными духовными учителями, которые страдали от внутренних конфликтов, чувства вины и ощущения, что они ведут себя лицемерно, ибо не воплощают учения, которые передают другим. Нередко в процессе нашей работы выяснялось, что подоплёку их духовных амбиций составляют нарциссические мотивы: обладание властью и знаниями позволяло им выглядеть особенными и важными, а также избегать столкновения со своими психическими травмами.

Духовное суперэго

Другая серьёзная проблема западных искателей помимо духовного избегания — «духовное суперэго», которое оказывает на них сильное влияние, суровый внутренний голос, играющий роль безжалостного критика и судьи и говорящий, что все наши поступки недостаточно хороши: «Тебе нужно больше медитировать и усерднее практиковать. Ты слишком эгоцентричен(-на). Тебе недостаёт преданности». Этот критический голос отслеживает те моменты, когда у человека не получается практиковать или поступать в согласии с учениями; тогда целью практики становится, скорее, умилоствление этой осуждающей части себя, а не обретение безоговорочной открытости жизни. Такие люди могут неосознанно воспринимать святых и просветлённых как отцов, которые бдительно следят за ними и всегда замечают, когда им не удаётся выполнить свои обязательства. Поэтому они стремятся поступать «правильно с точки зрения Дхармы», пытаются проявлять больше беспристрастия, сострадания или преданности, чем им свойственно на самом деле. Пытаясь соответствовать высоким духовным идеалам, они отрицают свои истинные чувства, отчуждаются от жизни в своём теле, от истины собственного опыта и своей способности находить подлинный путь.

Духовные искатели, которые пытаются быть более бесстрастными, бескорыстными или сострадательными, чем они есть на самом деле, нередко втайне ненавидят себя за то, что им не удаётся соответствовать своим высоким идеалам. Это делает их

духовность холодной и высокопарной. Не духовное учение породило их ненависть к себе; она уже существовала до этого. Однако когда они воспринимают духовную практику так, что разрыв между их реальным состоянием и их идеальным представлением о себе увеличивается, рано или поздно изысканные духовные учения о сострадании и пробуждении начинают питать их ненависть к себе и внутреннюю несвободу.

В связи с этим возникает вопрос, в какой мере духовное учение может приносить нам пользу как набор идеалов — пусть даже самых благородных. Нередко стремление к духовному идеалу лишь способствует усилению критического суперэго — того внутреннего голоса, который говорит нам, что мы всегда недостаточно хороши, недостаточно честны, проявляем недостаточно любви. В культуре, пропитанной чувством вины и честолюбием, где люди отчаянно пытаются подняться над своей шаткой земной опорой, духовное суперэго оказывает на них глубочайшее бессознательное воздействие, которое требует особого внимания и работы. Такая работа требует понимания психической динамики, которая часто отсутствует в традиционных духовных учениях и у учителей.

За пределами похвалы и порицания: случай из практики

Следующий случай из практики иллюстрирует, с одной стороны, как духовное учение и практику можно применять для укрепления психических защит,

а с другой — как психологическая работа может поддерживать человека на пути к более целостной духовной жизни.

Более двух десятилетий Пол преданно практиковал буддизм. Он был женат, имел детей и успешно занимался бизнесом, где недавно стал занимать должность, предполагающую публичные выступления. Сначала он воспринял эту ситуацию как интересный вызов, но после нескольких случаев выступления перед большой аудиторией стал страдать от тревоги, беспокойства, напряжения, бессонницы и ряда физических симптомов. В первое время он пытался справиться со своим стрессом, уделяя больше времени медитации. Хотя такие периоды практики немного помогали ему восстановить равновесие, симптомы возобновлялись, когда ему опять предстояло публичное выступление. Через несколько месяцев он позвонил мне.

Из буддийских учений Пол знал, как важно не привязываться к похвале и порицанию, двум из восьми мирских забот — среди которых также потери и приобретения, удовольствие и боль, успех и неудача, — которые приковывают нас к колесу страдания. Но он осознал, как сильно обеспокоен тем, как его видят люди, лишь тогда, когда по причине страха перед публичными выступлениями стал сильно тревожиться из-за похвалы и порицания. Ему было крайне неприятно это признавать.

Сначала Пол с ностальгией вспоминал о времени ретритов, когда его не касались такие беспокойства, и мы обсуждали с ним, что жизнь в миру часто позволяет обнаружить нерешённые психологические

проблемы, которыми не должна заниматься духовная практика. В процессе нашей работы он понял, что использует отстранённость как защиту, которая позволяет ему отрицать более глубокий, скрытый страх перед тем, как его воспринимают другие.

Он выработал эту защиту в детстве, чтобы справиться с ощущением того, что его не замечают родители. Его мать постоянно жила в состоянии напряжения и тревоги и считала сына своим потенциальным спасителем, а не отдельным человеком со своими чувствами и самостоятельной жизнью. Чтобы оградить себя от её боли и навязчивого внимания, Пол выработал защитную стратегию: он игнорировал свои потребности ради неё и, соответственно, ради других людей в своей жизни.

Поскольку на протяжении всей жизни он старался не думать о том, как относятся к нему люди, то, когда он познакомился с буддийскими учениями о «не-я», они его особенно привлекли. В конце концов, в свете абсолютной истины не существует того, кого видят, хвалят, порицают, — и Пол находил в этом огромное утешение. Однако на относительном уровне у него сохранялась отвергнутая и неудовлетворённая потребность в том, чтобы его видели и любили. Отрицая эту потребность, Пол использовал защитную стратегию, а не проявлял истинную непривязанность. Он обращался к духовным учениям, чтобы оправдать свою приверженность привычной защитной позиции.

Мог ли Пол по-настоящему отстраниться от похвалы и порицания, если в глубине души стремился получить любовь и одобрение, но не мог себе в этом признаться, ибо видел в таком стремлении слишком

большую угрозу? Прежде чем он сможет по-настоящему преодолеть свою тревогу, связанную с похвалой и порицанием, ему нужно было признать подобное стремление — а такая перспектива выглядела пугающей и рискованной.

Помимо противоречивых чувств, связанных с тем, как его воспринимают другие, Пол также испытывал изрядную долю ненависти к себе. Поскольку мать считала его своим спасителем, он отчаянно стремился её осчастливить и испытывал чувство вины из-за того, что не смог её спасти. На самом деле во многом он сталкивался с теми же трудностями, что и его мать. Из-за чувства вины и самобичевания по этому поводу он стал сверхчувствительным к чужим обвинениям.

Итак, Пол попался в двойную ловушку. Пока он не признавал ту свою часть, которая чувствовала: «Да, я хочу, чтобы меня видели и ценили», он находился в тисках неудовлетворённой потребности в любви, которая тайком заставляла его искать чужой похвалы и одобрения. А поскольку он не мог сказать: «Я существую не ради того, чтобы принести вам пользу», он становился чувствительным к возможным обвинениям, когда не мог угодить другим.

Слова *да* и *нет* выражают желание и агрессию — две жизненные энергии, которые мыслители, святые и психологи от Платона и Будды до Фрейда считали источником многочисленных проблем. К сожалению, многие духовные учителя просто крикуют страсть и агрессию, а не учат людей раскрывать заложенный в них потенциальный смысл.

Разумное побуждение, содержащееся в слове «да», в желании, — стремление к раскрытию, более полному контакту и связи с жизнью. В слове «нет» заключено другое разумное побуждение — способность различать, распознавать и защищать себя и других от вредоносных влияний. Энергия подлинного, мощного «нет» может давать нам силу и могущество, позволяя отделиться от аспектов обусловленности, которые не отвечают нашему уровню развития. Наша способность выражать глубинную силу, заложенную в «да» и «нет», часто повреждается в детстве. И такая неспособность закрепляется в складе нашей психики в виде колебаний между уступчивостью и духом противоречия, которую иллюстрирует отношение Пола к другим людям: он втайне чувствовал, что должен угождать им, но при этом неосознанно ненавидел их за это.

Пока Полу не удавалось справиться со своей бессознательной динамикой уступчивости и неповиновения, духовная практика не могла помочь ему обрести постоянную истинную невозмутимость, свободную от тревоги по поводу похвалы и порицания. Хотя он не ощущал потребности в похвале и порицании в периоды уединённой духовной практики, эти осознания оставались частичными и не сохранялись в его повседневной жизни.

Ход нашей совместной работы определили два решающих момента, когда Пол соприкоснулся со своими искренними «да» и «нет». Эти два момента также представляют интерес, поскольку показывают различие между психологической и духовной работой.

Полу удалось обнаружить и выразить своё подлинное «да» — себе, другим, жизни — лишь после того, как он сказал «нет» внутреннему образу матери, который продолжал на него влиять: «Нет, я существую не для того, чтобы делать тебя счастливой, спасать тебя, придавать твоей жизни смысл». Но ему было нелегко признать свой гнев и ненависть в отношении матери из-за того, что он стал объектом удовлетворения её нарциссических потребностей. Ссылаясь на духовные догматы, Пол считал, что ненавидеть нельзя. Но хотя он никогда не позволял себе испытывать ненависть, которую бессознательно носил в своём теле, он выражал её неявным, саморазрушительным образом. Я не пытался снять его внутренний запрет на это чувство, а лишь предложил ему признать свою ненависть, когда она проявлялась в речи или поведении. Когда Пол наконец смог позволить себе непосредственно ощутить свою ненависть, не осуждая или отрицая её, его самоощущение полностью переменялось. Он выпрямил спину и рассмеялся — как если бы в нём пробуждалась жизненная энергия и сила.

Когда он выразил своё искреннее «нет», защитное «нет» («Я не позволю тебе себя использовать»), ему также удалось осознать своё скрытое желание, своё дремлющее «да»: «Да, я хочу, чтобы меня видели таким, какой я есть, мою настоящую личность, независимо от того, что я для тебя делаю». Второй решающий сдвиг произошёл тогда, когда Пол осознал, что нуждается в том, чтобы его видели и любили таким, какой он есть, — тогда он ощутил подъём энергии, которая проходила через него, наполняя тело

целиком. Но этот подъём напугал его, ибо ему казалось, что он раздувается. А Пол с его утончёнными буддийскими убеждениями считал самовозвеличивание величайшим грехом — симптомом раздутого эго, путём самодовольного нарцисса.

Заметив его сопротивление, я попросил его исследовать, что он чувствует, когда позволяет себе раздуваться, ощущать, что доволен собой, и присутствовать в этом опыте. Когда он позволил себе наполниться и раздуться, он ощутил себя большим, изобильным и сияющим существом. Он почувствовал себя царём-солнцем, который получает силу от богов сверху, а сам излучает свет во всех направлениях. Он осознал, что всегда хотел чувствовать себя таким, но никогда не позволял себе так раскрываться. Но теперь он позволил себе пропитаться полнотой, которой не хватало в его жизни, — полнотой собственного существа. К своему удивлению, наконец позволив себе такое раскрытие, он испытал огромное облегчение и освобождение.

Совладав с удивлением, Пол рассмеялся и сказал: «Кто бы мог подумать, что если я позволю себе раздуться, то испытаю такое облегчение!». Конечно, его состояние не было выражением инфляции эго; скорее, он чувствовал то, что испытывает человек, когда позволяет энергии желания, наполненности и естественного уважения к себе наполнять своё тело. В тот момент, поскольку он проявлял к себе уважение, которого втайне ожидал от других, его не беспокоило, как другие его воспринимают. Также у него не возникало никакого желания командовать кем-либо при помощи своей новообретённой силы.

Он наслаждался чистым сиянием своего внутреннего изобилия и теплоты — и пусть другие реагируют, как им хочется.

Многие духовные искатели, которые, подобно Полу, имеют ослабленное чувство собственного «я», считают, что духовные учения о бескорыстии предписывают им держать себя в узде и не позволять себе сиять. Тем не менее Полу не нужно было усердно беречься от раздувания эго; напротив, ему нужно было выпустить «джинна из бутылки» — только тогда он сумел научиться хорошо отличать подлинные проявления бытия вроде силы, радости или восхищения от искажений эго вроде грандиозности и тщеславия.

Поскольку Пол считал слово *потребность* ругательным, духовная практика была для него способом преодоления своих потребностей. Однако его попытка прыгнуть из состояния отрицания потребности в любви в состояние отсутствия потребностей была лишь формой духовного избегания — когда с помощью духовных учений мы подкрепляем бессознательные защиты. Перестав сопротивляться своей потребности, он смог установить связь с более глубокой скрытой в ней силой — с подлинным, могущественным «да» в отношении жизни и любви, что позволило ему не так сильно фиксироваться на внешних похвале и порицании. Пол заметил, что это сущностное «да» совершенно не похоже на привязанность и цепляние; оно скрывало в себе *священную тоску* [119] по новому рождению. В самом деле, когда Пол обнаружил свой внутренний огонь, свою ценность и силу, открывшись истинным «да» и «нет»,

он стал меньше полагаться на защиты и больше открываться другим людям и потоку любви.

Дифференцированное и недифференцированное бытие

Этот случай из практики показывает, как бессознательные психологические проблемы могут искажать понимание духовных учений и мешать их истинному воплощению в жизнь. Помимо прочего амбивалентность Пола, самоотречение и самобичевание мешали ему соприкоснуться со своим более глубоким потенциалом, а именно с силой, уверенностью и способностью по-настоящему открыто взаимодействовать с другими. Можно назвать эти возможности *дифференцированными выражениями бытия*, или *качествами присутствия*. Если абсолютную сторону нашей природы — недифференцированное бытие — можно сравнить с ясным светом, то относительную сторону — дифференцированное бытие — можно сравнить с радужным спектром цветов, которые содержатся в этом свете. *Если постижение недифференцированного бытия — путь освобождения, то воплощение качеств дифференцированного бытия — путь индивидуации* в его глубочайшем смысле: на этом пути мы раскрываем свои исконные человеческие ресурсы, которые присутствуют в нас в виде потенциальных возможностей, но которые часто блокируются психологическими конфликтами.

Хотя реализация может произойти в любой момент, она, как мы видели, необязательно ведёт

к актуализации. Хотя я могу соприкоснуться с прозрачностью чистого бытия, мне не всегда при этом открыты человеческие возможности, которые позволят воплотить эту реализацию в мире. Я могу не уметь проявлять щедрость, например в ситуациях, где она требуется, если этому препятствуют бессознательные убеждения, укрепляющие отождествление с бедностью и неполноценностью. Если мы не выявляем эти подсознательные убеждения и не работаем с ними, вряд ли мы сможем полноценно и искренне проявлять щедрость.

В буддийской традиции дифференцированное бытие часто описывают как «качества будды» — это мудрость, предельная ясность ума, сострадание, терпение, сила и щедрость. Хотя в некоторых линиях передачи эти качества оказываются на периферии, в других традициях, таких как тибетская ваджраяна, был разработан обширный спектр практик трансформации, помогающих развивать различные аспекты этих качеств.

Поскольку эти более глубокие возможности часто не проявляются из-за нерешённых психологических проблем, непосредственная работа с этими конфликтами позволяет нам по-новому взаимодействовать — и этот способ особенно подходит европейцам — с этими дифференцированными качествами присутствия и интегрировать их в наши характер и поведение. В конце концов, большинство жизненных проблем возникает вследствие утраты связи с этими возможностями — силой, любовью, гибкостью, уверенностью или доверием, — которые позволяют нам творчески откликаться на конкретные

сложные ситуации. В процессе понимания наших психологических конфликтов и работы с ними мы часто обнаруживаем эти отсутствующие возможности.

Поскольку западные духовные искатели обычно сталкиваются с болезненным расколом между бытием и деятельностью, им требуются подробные, конкретные рекомендации, которые помогут устранить этот разрыв между радикальной открытостью чистого бытия и бытием в мире. К сожалению, даже в духовных традициях, где интеграцию реализации в повседневную жизнь считают важной, не всегда можно найти полноценные конкретные наставления относительно того, как осуществить эту интеграцию. Или же непонятно, как наставления, созданные для более простых эпох и обществ, могут помочь нам взаимодействовать со сложностями быстро меняющегося мира, избежать опасностей близких отношений или преодолеть искусственный разрыв, который чувствуют многие люди, между постижением безличного бытия и воплощением его в личной деятельности. Помогая людям решить конкретные эмоциональные конфликты, которые не позволяют проявиться их более глубоким возможностям, психологическая работа также может помочь им полнее осуществить эти возможности в своей жизни. Такая работа похожа на возделывание почвы, где семена духовной реализации могут пустить корни и расцвести²⁶.

По мере развития всего спектра человеческих качеств, таящихся в нашей абсолютной истинной природе, качество нашего личного присутствия всё больше обогащается и мы начинаем воплощать

свою истинную природу в качестве индивидуально-го существа. Такая индивидуация выходит далеко за рамки светского, гуманистического идеала, который состоит в развитии своей уникальности, в новаторстве или осуществлении своей мечты. Напротив, такая индивидуация предполагает, что мы создаём сосуд — способность к личному присутствию, питаемую укоренённостью в полном спектре человеческих качеств, — который придаёт форму абсолютной истинной природе, «форму» нашей личности.

Под *личностью* я понимаю не какую-то фиксированную структуру или сущность, а неповторимый, личностный способ проявления и выражения истинной природы, вашу невыразимую таковость или «самобытность». То, насколько полно просвечивает *ваша* таковость — в вашем лице, речи, поступках, особом качестве присутствия, — отчасти дело случая, но отчасти следствие того, насколько усердно вы полировали свой сосуд, чтобы сделать его прозрачным. Таким образом, индивидуация, которая состоит в прояснении психической динамики, не позволяющей нам полноценно сиять, не противоречит духовной реализации. Напротив, она позволяет нам сделать свой сосуд прозрачнее — стать подлинной личностью, которая способна выражать запредельное личности неповторимым личностным образом.

С точки зрения светского гуманизма индивидуальное развитие является самоцелью. С точки зрения, которую я защищаю здесь, индивидуация — не цель, а путь или средство, которое может помочь нам обрести свою истинную форму, устранив

искажения старого ложного «я». Когда мы учимся сохранять верность своим глубочайшим индивидуальным императивам, а не быть рабами поведения, усвоенного в прошлом, структура нашего характера перестаёт быть препятствием на пути к узнаванию абсолютной истинной природы или её воплощению в жизнь. Наша индивидуальная природа становится окном, ведущим ко всему, что выше и больше нас самих.

Сознательная и подсознательная идентичность

В духовных традициях причину страданий описывают с глобальной, эпистемологической точки зрения как результат неведения, неправильного восприятия или греха; или с онтологической — как разъединение с нашим сущностным бытием. В буддизме, например, страдание связывают со склонностью ума к цеплянию и фиксации на мыслях, представлениях о себе, эгоцентрических чувствах и искажённых восприятиях, а также склонностью забывать о более глубоком источнике нашего опыта — сияющей, раскрывающейся и творческой силе самого сознания. Западная психология, напротив, предлагает более конкретное понимание страдания *с точки зрения развития*. Она показывает, что страдание возникает в силу условий детского развития; в частности, в силу застывших, искажённых образов себя и других (объектных отношений), которые мы усвоили в прошлом. Поскольку эти искажающие идентичности понимаются как связанные с отношениями — сфор-

мированные в отношениях с другими и через них, психотерапия исследует эти структуры «я/другие» в относительном контексте — в исцеляющей среде отношений клиента и терапевта.

Поскольку духовные традиции обычно не признают, что эго-идентичность возникает из межличностных отношений, они не могут напрямую работать с этими межличностными структурами. Напротив, они предлагают практики — молитва, медитация, мантры, служение, преданность Богу или гуру, — которые переключают внимание на вселенскую основу бытия, где индивидуальная психика подобна волне в океане. Тем самым человек может погружаться в сияющие состояния трансперсонального пробуждения, стоящие выше личных конфликтов и ограничений; ему не нужно обращаться к конкретным психологическим проблемам и конфликтам и работать с ними. Однако, хотя подобная реализация, безусловно, может открыть нам доступ к более глубоким мудрости и состраданию, она часто не затрагивает и не преобразует неблагоприятные шаблоны межличностных отношений, которые, постоянно проявляясь в повседневной деятельности, не позволяют вплести эту реализацию в ткань повседневной жизни.

Духовная практика оказывает мощное, целостное влияние на психику, ослабляя основной столп эго — идентификацию с фиксированным представлением о «себе», которое я называю *сознательной идентичностью* [120]. Сознательная идентичность — это образ себя, позволяющий нам считать себя чем-то устойчивым и наделённым сущностью. С буддийской

или онтологической точки зрения эта эгоическая идентичность также защищает нас от реальности пустоты — открытого измерения бытия со всей его неопределённостью, непостоянством и отсутствием сущности, которое, как считает эго, угрожает его существованию. Однако если взглянуть на эту ситуацию с психологической точки зрения, мы увидим, что сознательная идентичность также защищает нас от скрытого чувства внутренней неполноценности, которое мы впервые ощутили в детстве в ответ на отсутствие любви, связи или принятия. Несмотря на то что наша сознательная идентичность призвана избавлять нас от этого чувства неполноценности, неадекватности или недостойности, мы тем не менее склонны подсознательно отождествляться с той нехваткой, которую стремимся преодолеть. Такое глубоко укоренённое в нас чувство неполноценности — возникающее в силу нашей детской беспомощности перед лицом первобытного страха, тревоги или боли, — я называю *подсознательной идентичностью*.

Таким образом, целостная структура эго содержит в себе как ущербную, подсознательную идентичность, так и компенсаторную, сознательную идентичность. Поскольку подсознательные идентичности более незаметны и опасны, чем сознательные, их гораздо труднее признать, выявить и трансформировать. Если мы хотим полностью освободиться от компенсаторной/дефицитарной структуры эго, необходимо, по всей видимости, работать с межличностной динамикой, встроенной в его ткань. Межличностный контекст психотерапии часто обес-

печивает прямой, конкретный и точный метод работы с подсознательной динамикой, которая поддерживает всю эту структуру идентичности²⁷.

Например, Пол сформировал сознательную идентичность, основанную на убеждении, что он контролирует свою жизнь и «ему неважно, что подумают люди». Эта защитная, контролирующая структура позволяла ему компенсировать глубинное чувство неполноценности, из-за которого он чувствовал, что не справляется с межличностными отношениями. Духовная практика частично ослабила эту компенсаторную идентичность, открыв ему непосредственный доступ к его универсальному бытию. Но поскольку духовная практика также позволяла ему избегать или не видеть своей подсознательной идентичности — более глубокого чувства неполноценности, возникшего в детстве, — она не могла целиком освободить его от влияния общей структуры идентичности.

Поскольку Полу не нравилось ощущать свою неполноценную идентичность и связанные с ней чувства тревоги, неудовлетворённости и напряжения, он с радостью обращался к духовным методам, которые помогали ему подняться над этим аспектом его эго-структуры и тем самым избежать его. И действительно, ему было гораздо легче присутствовать в открытом, просторном измерении бытия, чем в состоянии тревоги и беспомощности, когда они возникали. Тем не менее, поскольку его способность к присутствию охватывала не всю его психику, она не особенно помогала ему в сражениях со злейшими демонами.

В ходе нашей совместной психологической работы Пол смог признать своё глубинное ощущение неполноценности и открыться чувству уязвимости и беспомощности, которые были с ним связаны. Раньше, когда его одолевали навязчивые мысли о похвале и порицании, он всегда старался отпустить их, как в медитации. Безусловно, в этом была своя ценность. Но наша совместная работа позволила ему взаимодействовать с этой ситуацией иначе. Он научился сосредотачиваться на области живота, ощущать свою неполноценность в теле и замечать лежащее в её основе подсознательное убеждение: «Мне с этим не справиться». Таким образом, когда проявлялась его подсознательная идентичность, он стал работать с ней непосредственно, а не просто пытаться превзойти её. В сочетании с медитативной практикой такая психологическая работа помогла Полу ослабить общую структуру идентичности, и он стал учиться расслабляться в ситуациях, где пробуждались его самые глубокие страхи.

Конечно, можно возразить, что проблема Пола состояла в том, что он не смог по-настоящему понять или применить полученные духовные практики и учения. Вполне возможно, это правда. Но я не считаю его духовную практику безуспешной. Она во многих отношениях оказалась полезной. Она также привела его в состояние, где полноценно проявились его самые примитивные, нерешённые психологические проблемы, и с ними стало можно работать. И всё-таки он нуждался в другом инструментарии, чтобы напрямую взаимодействовать с этими проблемами, выявить бессознательные кор-

ни своей склонности к искажению и неполному осуществлению духовных учений, которые он получил, а также стать более цельным человеком.

В конце концов Пол понял, что и психологическая, и духовная работа приносят ему огромную пользу и дополняют друг друга. Психологическая работа также оказала очищающее действие на его духовную практику, поскольку помогла провести важное различие между абсолютной пустотой — предельной реальностью за границами «я» — и относительной, психической пустотой — его внутренним чувством нехватки и неполноценности. Поскольку в прошлом он смешивал эти два типа пустоты, духовная практика нередко способствовала усилению его глубинного чувства никчёмности.

К развитию диалога между Востоком и Западом

Основное различие между западной и восточной психологией связано с различной расстановкой акцентов: с одной стороны, акцент делается на личности, с другой — на безличном измерении. К сожалению, в современных толкованиях восточных духовных учений *личное* часто приравнивается к *эгоическому*, в результате чего возможность многогранного выражения личного присутствия часто упускают из виду. Хотя личное присутствие, возможно, менее просторно и безгранично, чем безличное, оно по-своему загадочно и прекрасно. Мартин Бубер считал этот «личный выход в присутствие» (*personale Vergegenwärtigung*) неотъемлемой частью

того типа отношений, который он рассматривал как первичную единицу нашего опыта: отношений «Я — Ты» [121]. В самом деле, чтобы ощутить силу и значимость личного присутствия, стоит просто взглянуть в лицо любимому человеку. Как однажды отметил ирландский священник Джон О’Донохью, «в лице человека бесконечность становится личной». Если безличное присутствие — источник беспристрастной заботы и сострадания ко всем существам (в европейских языках это состояние называют *agapé*), то личное присутствие — источник *эроса*, сокровенного резонанса между мной как отдельной личностью и другим человеком, на чью конкретную таковость я самобытно откликаюсь.

Запад изучает самые глубокие недвойственные учения и практики Востока совсем недавно, всего несколько десятилетий. Теперь, когда мы начали осмыслять и усваивать эти учения, настало время для углубления диалога между Востоком и Западом, который позволит нам лучше понять отношения между безличным абсолютом и человеческим, личностным измерением. Стоит отметить, что выражение абсолютной истинной природы в чисто личностной, человеческой форме — возможно, одна из важнейших эволюционных возможностей оплодотворяющего взаимовлияния Востока и Запада, созерцательного и психологического подхода. Более оживлённый диалог между этими подходами, возможно, поможет нам понять, как более полно преобразовать свою личность — сделав её орудием высших целей — и тем самым оправдать сферу личностного, а не просто искать освобождения от неё.

Буддизм, например, всегда развивался, впитывая методы и представления, характерные для культур, в которых он получал распространение. Если психотерапия — наш современный способ работы с душой и её демонами, аналогичный древним тибетским практикам шаманизма, которые буддизм ваджраяны включил в свой более широкий контекст, то медитативные традиции смогут прочнее встроиться в нашу культуру, если признают западную психологию и теснее будут взаимодействовать с ней. Более открытый и основательный диалог между людьми, практикующими медитативные и психологические дисциплины, может вести к тому, что древние духовные традиции по-новому и более глубоко начнут воздействовать на западную ситуацию и таким образом окажут большее влияние на путь развития нашего общества.

Обобщая, можно сказать, что требуется новая модель понимания, которая поможет нам увидеть, что психологическая и духовная работа могут быть союзниками — поддерживающими друг друга, — которые содействуют освобождению и полноценному воплощению человеческого духа. Нужно переосмыслить оба эти пути в контексте нашей эпохи, чтобы психологическая работа могла служить духовному развитию, а духовная работа — учитывать и психологическое развитие. Тогда два этих течения, которые движутся в одном направлении, признают друг в друге два необходимых проявления эволюционирующего человечества, которое продолжает идти к реализации своего потенциала:

- как существо, которое может открываться и познавать, что принадлежит вселенской тайне и присутствию, окружающему все вещи и обитающему в них, а также
- как существо, которое может воплощать эту универсальную открытость в форме человеческого присутствия в мире, задействуя все глубинные ресурсы, заложенные в его природе, и тем самым играя роль незаменимого моста между небом и землёй.

ЧАСТЬ III

Пробуждающая сила
отношений

Введение

В основу третьей и заключительной части этой книги легли идеи, разработанные в предыдущих разделах, и здесь я освещаю, несомненно, самую сложную сферу жизни многих людей — личные отношения, близость, любовь и страсть. Одно из самых болезненных проявлений современного духовного кризиса в жизни любого человека состоит в отчуждённости наших отношений с другими. В эпоху планетарной дегуманизации все формы отношений — между друзьями, возлюбленными, коллегами по работе, родителями и детьми, учителями и учениками — нуждаются в возрождении и переосмыслении.

Тему близких отношений довольно редко включают в книги подобного рода. Большинство книг о духовности, медитации и психодуховных вопросах сосредоточены на трансперсональном измерении нашей природы, духовной сущности. Хотя существует обширная литература, посвящённая медитации, нигде — ни на Востоке, ни на Западе — мы не находим развитой традиции понимания того, как сохранять сознательность и внимательность в близких личных отношениях. Тибетский тантри-

ческий буддизм с его учением о союзе супругов, пожалуй, ближе всего подходит к этой теме. Тем не менее тантрические принципы носят довольно-таки эзотерический характер и не касаются личного взаимодействия, которое составляет основу современных близких отношений. Если не считать общих рекомендаций, касающихся сострадания, щедрости и доброты, духовные учения редко говорят о том, что происходит между людьми, находящимися в близких отношениях, и как работать над отношениями. В книгах о духовности межличностная близость очень редко рассматривается как важное и действенное средство на пути пробуждения, а до первого тиража моей книги «Путешествие с сердцем» таких работ почти не было. Чтобы восполнить этот пробел, я решил, что важно включить в эту книгу главы об отношениях.

По правде говоря, многим духовным искателям гораздо проще сохранять равновесие, сознательность и опору на себя, живя в одиночку, а не в союзе с другим человеком. Когда живёшь один, легко не обращать внимания на свои привычные шаблоны поведения, потому что находишься внутри них. Однако в отношениях, поскольку партнёр неизбежно отражает то, как наша обусловленная личность влияет на него (неё), мы неизбежно сталкиваемся со всеми своими шероховатостями. Помимо этого близкая личная связь пробуждает целый ряд неприятных чувств, а также все наши страхи, восходящие к детству, связанные с любовью, властью, чувством покинутости, предательством, поглощением и множественностью других межличностных угроз.

В связи с этим неудивительно, что на протяжении столетий поиски духовного пробуждения оставались в основном уделом одиночек, которые часто жили в монастырях, давали обет безбрачия или отрекались от мирской жизни. Неудивительно и то, что духовные общины обычно страдают теми же межличностными невротами, что и любая другая группа, часто даже в большей степени. Сознание, которое развивается при помощи духовной практики, часто почти не проверяют и не очищают в горниле межличностного общения и диалога.

В разных главах этой части в первую очередь рассматривается священный путь близких отношений в паре, но также сюда входят две главы, посвящённые отношениям с духовным учителем, которые во многом напоминают связь между влюблёнными. Несомненно, здесь можно было обратиться и к другим формам отношений, поскольку принципы, на которых строятся сознательные отношения в паре, — открытость, присутствие, готовность исследовать свои эмоциональные реакции, правдивое и откровенное общение — безусловно, действуют во всех отношениях. Однако я ограничиваюсь рассмотрением близких отношений, поскольку в этой крайне провокативной и влиятельной сфере взаимодействия соединение психологического и духовного измерений обладает мощным потенциалом.

Русский мистик Владимир Соловьёв писал, что эротическая любовь «отличается от других родов любви и большей интенсивностью, более захватывающим характером, и возможностью более

полной и всесторонней взаимности» [122]*. Хотя такая любовь вдохновляет нас на более глубокую открытость другому, при этом она выявляет все самые произвольные шаблоны обусловленной личности. Именно поэтому она может оказывать такое преображающее действие: в свете любви мы неизбежно замечаем свои самые укоренившиеся личностные шаблоны и начинаем работать с ними. Как путь преображения близость призывает нас по-настоящему становиться личностью, которая способна реально встречаться и взаимодействовать с другим — и помещает личностное измерение в абсолютную основу бытия, намного превосходящую личность. Для этого нам нужно повзрослеть и *пробудиться*.

Я стал понимать отношения как священный путь во многом благодаря изучению медитации и тибетского тантрического буддизма. В основе тантрического взгляда, в отличие от многих других буддийских и восточных подходов, лежит понимание любящей связи между абсолютной и относительной истинами, небом и землёй, пустотой и формой, реализацией и воплощением. Эту любовь изображают как эротический союз мужского и женского божеств — их глаза широко открыты, руки раскинуты, они неистово улыбаются, — окружённых лучезарным ореолом энергии. Эти любовники, безусловно, не только наслаждаются, но и помогают друг другу *пробудиться!*

* Цитата из сочинения В. Соловьёва «Смысл любви».

Этот образ — одно из ярчайших символических изображений человеческой ситуации. За годы изучения тантрического буддизма я обнаружил, что в нём также присутствует большинство принципов, необходимых, чтобы вести благоразумную, сознательную, одухотворённую жизнь — и любить другое существо. Однако в тибетской традиции эти принципы часто выражаются эзотерическим образом, который не всегда применим к личным отношениям. Поскольку я сам отчаянно нуждался в наставлении в сфере взаимоотношений, я решил определить и по-новому истолковать некоторые из этих принципов, сплести их с определёнными идеями из психологии и применить к межличностной сфере. Поэтому, хотя в моих работах об отношениях медитация и тантрический буддизм упоминаются мимоходом, именно эта традиция стала главным источником вдохновения при создании подхода, изложенного в «Путешествии с сердцем» и «Любви и пробуждении». Сложность применения принципов медитации к проблемам взаимоотношений также убедила меня, что очень важно, особенно европейцам, интегрировать безличную реализацию природы будды в совокупную ткань своего личностного воплощения.

В главе 15 я кратко излагаю свой взгляд на близкие отношения как путь пробуждения, а также на их эволюционное, личное и сакральное значение.

В главе 16 я рассматриваю отношения как танец противоположностей, который требует умения гибко переключаться между разными позициями, не замирая в одной позе. Я также показываю, что

медитация может стать отличной практикой для развития подобной гибкости.

В главе 17 я рассматриваю вопрос о том, как психологические препятствия в близких отношениях можно обратить в духовные возможности, которые позволят нам соприкоснуться с глубинными силами и ресурсами нашего существа. Тогда они превращаются в алхимический процесс — очищение руды личности ради восстановления золота нашей истинной природы.

В главе 18 обсуждаются некоторые распространённые заблуждения, связанные с природой безусловной любви. В ней я также показываю, что безусловная любовь выступает в качестве отдельного пути, который начинается с первой спонтанной вспышки влюблённости и перерастает в постоянную практику развития способности к принятию всего человеческого в себе и других.

В главе 19 излагается новое понимание природы страсти, выходящее за рамки исторически сложившегося на Западе двойственного отношения, которое колеблется между очарованием/идеализацией и отвращением/осуждением. Проводя различие между условной и безусловной страстью, я показываю, что страсть может выступать как пробуждающая сила. Особенно интересны параллели между романтической страстью и преданностью ученика духовному учителю.

В главе 20 обсуждаются серьёзные подводные камни и перспективы отношений между духовным учителем и учеником — в нашей культуре с этой областью также связано множество заблуждений.

В этой главе, которая родилась в результате годового исследовательского проекта, исследуются характеристики патологических культов и природа духовной власти. В ней также обсуждаются важные различия между проблемными и благоприятными отношениями между учителем и учеником.

В главе 21, в заключительной беседе с писателем Полом Шиппи, поднимаются многие темы этой книги. Здесь я высказываю предположение, что работа, которую проводит пара в сознательных отношениях, — это мощная сила, способная не только пробуждать отдельных людей, но и возродить в мире сердечность и душевность, а также чувство общности.



15

Близкие отношения как путь трансформации

В основе всякой подлинной любви... лежит возможность, которую любимый дарует любящему, а именно возможность полнее раскрываться в своём существе через бытие-в-мире с ним вместе.

Медард Босс

Когда сегодня двое людей стремятся строить совместную жизнь, они сталкиваются с уникальными проблемами и трудностями. Впервые в истории пара получает так мало поддержки и руководства со стороны старшего поколения, общества или религии. Бóльшая часть прежних об-

щественных и экономических обоснований брака как «отношений на всю жизнь» потерпели крах. В основном исчезли даже те стимулы, которые побуждали людей рожать детей, — это делали, чтобы сохранить фамилию или семейное дело, чтобы дети вносили вклад в домашнюю работу, обеспечивая экономический прирост. Впервые в истории отношения между мужчиной и женщиной не строятся по чётким правилам, их не поддерживает семейная община, они не встроены в религиозный контекст и не имеют однозначного социального смысла.

До недавнего времени форму и задачи отношений между мужчиной и женщиной и, в частности, супружества, тщательно регулировали семья, общество и религия. Семья всегда выбирала своим детям партнёра или по крайней мере имела право запретить брак с определённым человеком. У каждой пары в расширенной семье был набор определённых ролей; а эта семья, в свою очередь, занимала своё место в сплочённой общине или в своей деревне, где людей объединяли сходные социальные, моральные и религиозные ценности и обычаи. Брак занимал в сообществе центральное место, стабилизируя его и поддерживая общественный порядок. А общество, в свою очередь, поддерживало брак: если брак был несчастлив, супруги сохраняли его под давлением общества.

Только за последние несколько поколений ситуация изменилась. Теперь, когда брак по большей части утратил свои традиционные опоры, а пары всё больше отрываются от семьи, общества

и объединяющих ценностей, мало что *извне* побуждает мужчину и женщину вместе проходить жизненный путь. Только *внутреннее* качество личной связи людей может поддерживать их отношения. Впервые в истории каждая пара предоставлена самой себе — ей предстоит самой выяснить, как строить здоровые отношения, и сформировать собственное видение того, как быть вместе и с какой целью.

Те из нас, кто сегодня сталкивается с трудностями в вопросах любви и супружества, впервые вступают на территорию, которую прежде никто никогда осознанно не исследовал. Важно понимать, что мы оказались в совершенно новой ситуации, и не винить себя в тех затруднениях, с которыми мы сталкиваемся в отношениях. В прежние времена, если человек стремился исследовать более глубокие тайны жизни, он мог уйти в монастырь или затвор, отстраняясь от традиционных семейных связей. Но сегодня близкие отношения для многих становятся новым «скитом», где мы сталкиваемся со всеми своими богами и демонами. Они призывают нас избавиться от старых привычек и слепых пятен и осуществить всю палитру человеческих способностей, чувств и глубинных проявлений — в самой гуще повседневной жизни.

К новому видению отношений

Традиционный брак отличался устойчивостью, поскольку выполнял предписанную социальную задачу. Современный брак, напротив, опирается

на *чувства*, а не на *задачи*. Неудивительно, что он так неустойчив. Общеизвестно, что романтические чувства, хотя они и вдохновляют, довольно непостоянны. Долгосрочным отношениям, очевидно, требуется новое основание — не социальный долг и не бурные романтические чувства. Мы нуждаемся в совершенно новом видении и контексте, которые помогут парам найти новый путь и вдохновение.

Я полагаю, что если мы хотим открыть новое качество присутствия в близких отношениях, нужно признать и принять, что они дают нам потрясающую возможность — возможность осознать свою истинную природу. Если мы хотим, чтобы отношения были плодотворными, они должны отражать и раскрывать нашу истинную сущность, которая выходит за рамки любого нашего ограниченного образа, придуманного семьёй, обществом или нашим сознанием. Отношения должны опираться на целостность нашего существа, а не на отдельную форму, роль или чувство. Это бросает нам серьёзный вызов, поскольку в таком случае нужно отправиться на поиски своей глубочайшей природы. Наша связь с тем, кого мы любим, — на самом деле, возможно, лучшая поддержка в таком путешествии. Когда мы подходим к отношениям из такой перспективы, близость превращается в путь — непрерывный процесс личного и духовного развития.

Если в исторической диалектике брака форма и чувство, долг и романтика были своеобразным тезисом и антитезисом, то в новом синтезе, о котором мы теперь начинаем задумываться, *брак становится*

сознательными отношениями, соединяющими небо и землю. Поскольку раньше мужчина и женщина лишь изредка смотрели друг другу в глаза как равные, целостные существа, отбросив всевозможные роли, стереотипы и унаследованные предписания, сознательные отношения между полами представляют собой совершенно новый проект.

Греческий миф об Эросе и Психее показывает, каким может быть путь сознательных отношений. Ночью Эрос становится любовником Психеи, поставив ей условие, что она не будет пытаться разглядеть его лицо. Некоторое время всё идёт гладко. Но, не зная, как выглядит возлюбленный, Психея начинает гадать, кто же он такой. Когда она зажигает лампу, чтобы рассмотреть его, он улетает прочь, а ей приходится пройти через разные испытания, чтобы снова его найти. Когда она наконец всё преодолевает, то снова соединяется с ним, но теперь их связь становится гораздо полнее, и они могут любить друг друга при свете дня.

Этот миф выражает напряжение между сознанием (Психеей) и эротической любовью (Эросом), существующее с древности. Традиционный западный брак напоминал любовь в темноте. Однако теперь, когда отношения перестали двигаться в русле старой бессознательной колеи, они требуют нового понимания. Как Психея, сегодня мы проходим испытания, возникающие на каждом новом этапе развития сознания.

Природа пути

Понятие *пути* указывает на огромный вызов, который бросает нам существование: на необходимость открываться — самобытным образом — новым возможностям жизни и обретать настоящую человечность. Природа пути состоит в том, что он побуждает нас пуститься в путешествие.

Чтобы стать человеком в полной мере, необходимо взаимодействовать со всей полнотой своего существа — как с обусловленной природой (землёй), так и с необусловленной природой (небесами). С одной стороны, мы выработали некий набор привычных нам личностных шаблонов, которые затуманивают наше сознание, искажают чувства и ограничивают нашу способность открываться жизни и любви. Изначально мы сформировали эти личностные шаблоны, чтобы защититься от боли, но теперь они висят на нас мёртвым грузом, который мешает нам проживать жизнь во всей её полноте. Тем не менее сущностная природа человеческого сердца, лежащая в основе любого нашего обусловленного поведения, — безусловное бдительное присутствие, заботливый, любознательный разум, открытость реальности. В каждом из нас действуют две силы: зародыш мудрости, которая хочет раскрыться из глубин нашего существа, и порабощающая тяжесть нашей кармической обусловленности. Эти силы продолжают действовать всегда, от рождения и до смерти, и наша жизнь всегда находится в подвешенном состоянии. Поскольку человеческой природе всегда присущи

две эти стороны, наш путь предполагает работу с обеими.

Близкие отношения могут стать идеальной основой пути, поскольку охватывают обе стороны нашей природы и волей-неволей заставляют их вступать в контакт. Когда мы глубоко взаимодействуем с другим человеком, наше сердце естественно открывает для себя совершенно новый спектр возможностей. Но этот поток свежего воздуха также позволяет нам лучше осознать и свои ограничения. В отношениях мы неизбежно сталкиваемся со своими самыми болезненными неразрешёнными эмоциональными конфликтами прошлого, поскольку они постоянно напоминают нам о невыносимых сторонах нашей личности — худших страхах, неврозах и идеях фикс — живо и в самых ярких красках.

Если мы сосредоточимся лишь на одной стороне нашей природы в ущерб другой, пути не возникнет, а значит, мы не сможем развиваться. Это также ограничивает возможности наших отношений. Если мы обращаем внимание только на прекрасные аспекты отношений, то попадаем в «ловушку блаженства» — воображая, что любовь — лестница в небо, которая позволит нам подняться над своей будничной личностью и оставить в прошлом все страхи и ограничения: «Как это волшебно — любить! Как это вдохновляет! Давай поженимся; всё будет превосходно!». Конечно, такие благодушные чувства чудесны. Но в этом случае может возникнуть искажение: мы можем решить, что любовь сама по себе способна решить все наши проблемы, оберегать нас

от неудобств и приносить удовольствие или же спасти нас от встречи с собой, одиночеством, болью и в конечном счёте со смертью. Сильная привязанность к небесной стороне любви приводит к страшным потрясениям и разочарованиям, когда при построении отношений нам неизбежно приходится справляться с реальными трудностями.

Другое искажение в отношениях возникает тогда, когда мы делаем из них всецело знакомую и безопасную территорию, воспринимаем их как завершённый проект, а не живой процесс. Это ловушка безопасности. Когда мы пытаемся поставить отношения на службу потребности в защищённости, то теряем из виду более масштабную картину, пропадает дух приключения. Отношения превращаются в сделку или становятся совершенно монотонными. Жизнь, посвящённая повседневным делам и заботе о безопасности, рано или поздно становится слишком пресной и предсказуемой и не может отвечать более глубоким стремлениям сердца.

Когда пара теряет из виду более масштабную картину, она часто пытается заполнить возникшую пустоту уютной материалистической жизнью — временем у телевизора, приобретением дорогих вещей или продвижением по социальной лестнице. Уютно устроившись в своих привычных шаблонах, люди могут погрузиться в глубокий сон. После двадцати лет брака один из супругов иногда пробуждается и удивляется: «На что я потратил жизнь?» — и внезапно исчезает в поисках утраченного.

Оба подхода заводят в тупик и не могут играть роль пути. Иллюзия райского блаженства может

приводить к кратковременному взлёту, но рано или поздно мы разобьёмся, когда отношения неизбежно столкнутся с земными трудностями. Иллюзия защищённости приковывает нас к земле, и мы не отваживаемся подняться над собой.

Любовь преобразует потому, что приводит в соприкосновение две разные стороны нас самих — открытую и напряжённую, пробуждённую и спящую. Наше сердце начинает работать над своей кармой: ограничения, которые мы прятали от других, внезапно проявляются и плавают в пламене любви. И наша карма начинает сказываться на сердце — сталкиваясь со своими неприятными сторонами и неприятными сторонами другого, оно вынуждено по-новому открываться и становиться шире. Любовь побуждает нас продолжать открываться в тех отношениях, где мы как будто дошли до предела открытости.

Если мы ищем блаженства или безопасности, то испугаемся, увидев, что в отношениях приходится сталкиваться с множеством моментов, которые мы предпочли бы не видеть. Но если мы воспринимаем отношения как *путь*, они открывают нам великолепную возможность. Близкие отношения могут помочь нам распутать кармические узлы, ведь они показывают, как и в чём именно мы ограничены. Когда тот, кого мы любим, реагирует на наши бессознательные шаблоны, мы замечаем их и не можем больше их игнорировать. Когда мы видим и чувствуем свои ограничения в отношениях любви, у нас естественно начинает появляться желание двигаться в другую сторону. Тогда перед нами открывается путь.

Таким образом, хотя современные глубинные изменения в отношениях мужчины и женщины могут пугать и казаться необъяснимыми, они побуждают нас сознательнее подходить к отношениям. Когда мы замечаем не только потребность в комфорте и безопасности, у нас появляется возможность оценить чистую сущность отношений: они способны сближать полярности нашего существования — природу будды и кармические склонности, небо и землю, безусловленный и обусловленный ум, общее видение и практичность, мужское и женское, себя и другого — и исцелять от расколов, как внутренних, так и внешних.

Обращение к всеобщим качествам бытия

Если сравнить сердце с пламенем, то карма или обусловленные привычки будут топливом, в котором нуждается огонь сердца, чтобы ярко пылать. Хотя горение старой кармы — бурный процесс, в нём высвобождаются мощные внутренние ресурсы, которые не могли проявиться из-за наших привычных шаблонов. Когда эти шаблоны начинают разрушаться, мы открываем для себя более широкий спектр человеческих качеств.

Все качества, которые ценятся в любом обществе, такие как великодушие, нежность, чувство юмора, сила, мужество или терпение, позволяют нам более полно проявлять свою человечность, поскольку учат нас принимать любые жизненные события. Каждый такой ресурс позволяет взаимодействовать с разными аспектами реальности. Чем больше таких

качеств мы способны проявлять, тем полнее мы можем принимать целое жизни — с её радостями и наслаждениями, трудностями и печалью.

Каждый из нас обладает всем спектром этих человеческих качеств, по крайней мере в качестве потенциальных возможностей. Тем не менее большинство из нас развивают качества какого-то одного типа, например силу, в ущерб его противоположности, нежности. В этом отношении мы односторонни и несовершенны. Такое чувство незавершённости, в частности, и привлекает нас в отношениях. Нередко нас сильнее всего притягивают люди, обладающие качествами, которых нам недостаёт, и побуждающие нас стремиться к более полному и глубокому бытию, чем прежде.

Когда наши привычные шаблоны сгорают в пламени близости, проявляются наши подлинные человеческие качества. Например, когда мы больше не можем сохранять прежнюю настороженность в общении с любимым человеком, нам может показаться, что без этой старой защиты, за которой мы прятались, мы полностью обнажены и уязвимы. Однако такая уязвимость одновременно позволяет нашей истинной природе лучше проявиться. Чем меньше нам приходится прятаться, тем легче проявиться нашей настоящей сущности. И благодаря более глубокой связи с собой мы можем соприкоснуться с внутренним ресурсом, который требуется, чтобы отпустить свои защиты, — с истинной внутренней силой, которая не опирается на превосходство. Так работает алхимия любви.

Три уровня пути: эволюционный, личностный и священный

Путь сознательной любви содержит в себе три разных взаимосвязанных измерения. На коллективном уровне этот путь имеет эволюционный смысл. Многовековой дисбаланс между мужским и женским образом жизни оставил глубокий шрам в человеческой психике. Последствия этой травмы касаются каждого — она пронизывает нашу внутреннюю и внешнюю жизнь. На внутреннем уровне мы ощущаем её как раскол между сердцем и умом, чувством и мыслью, нежностью и силой; на внешнем уровне она проявляется в виде войны полов и бездумного опустошения природного мира, подвергающего опасности нашу планету. Пока человеческое сознание не сможет превратить древнее противостояние мужского и женского начала в творческий союз, мы не устраним раздробленность и продолжим войну с собой — на уровне личности, близких отношений, как общество и вид.

В нашу эпоху открытие новой глубины и качества близости в отношениях — важный шаг на пути к исцелению от этого древнего разлада и объединению двух половин человечества. Когда мы начинаем развиваться в этом направлении, отношения мужчины и женщины начинают ориентироваться на более масштабную цель, не ограничивающуюся простым выживанием или безопасностью. Отношения становятся *путём*

эволюции — инструментом совершенствования человеческого сознания.

Далее, в качестве *личностного пути* отношения предполагают преодоление наших индивидуальных барьеров, мешающих открытости и близости, взаимодействие с более глубокими уровнями своего существа и получение доступа ко всему спектру наших человеческих ресурсов. Поскольку близкие отношения помогают нам приобщиться к творческим возможностям своей жизни, они совершенствуют нас на личностном уровне и могут сделать нас более сознательными, полноценно развитыми людьми.

Более того, любовь между мужчиной и женщиной — это священный вызов: она призывает нас выходить за рамки целеустремлённой гонки за чисто личным удовлетворением, прекратить войну с другими и открыть самое существенное и реальное — глубины и высоты жизни как целого. Когда отношения помогают нам не отчуждаться от жизни, других и самих себя, они превращаются в *священный путь*. Я не утверждаю, что отношения как таковые — полноценный путь, который способен заменить другие духовные практики. Но если мы стремимся осознать свою истинную природу и упорно движемся к этой цели, выполняя ту или иную практику, в этом контексте отношения могут стать очень мощным проводником, который позволит нам глубже соприкоснуться с истиной.

В этом свете сложные проблемы, с которыми сталкиваются мужчины и женщины, объединяя

свои энергии, — не просто личные неурядицы. Это также приглашение открыться священной игре известного и неизвестного, видимого и невидимого, а также великим истинам — приглашение, которое рождается из близости к великой загадке самой жизни.

16

Танцюя на лезвии бритвы

Близкие отношения — динамичный, а порой и головокружительный танец противоречий, который то восхищает и соблазняет, то становится яростным и воинственным, то заряжает энергией, то утомляет. В этом танце нужно уметь непрерывно переключаться между диаметрально противоположностями — сближением и отдалением, присвоением и отпусканием, участием и невовлечённостью, податливостью и инициативой, самоотдачей и твёрдостью, мягкостью и силой. Этому танцу непросто научиться. Многие пары быстро теряют спонтанность, сбиваются с ритма и в итоге попадают в тупик антагонистических позиций, сражаясь за превосходство, отталкивая и притягивая друг друга, нападая или отстраняясь. Мало кто может обучить такому

танцу, да и со временем классические танцевальные движения, усвоенные из культуры, кажутся всё более жёсткими и устаревшими. Можно задаться вопросом: как научиться танцевать изящно и искусно?

Танец начинается, стоит нам заметить, что нас привлекает другой человек, который чем-то нас затронул. С одной стороны, мы жаждем отбросить свою обособленность и встретиться с этой личностью, в которой таится совершенно новый, неизведанный мир. Но одновременно мы также испытываем страх. Выход навстречу другому предполагает большие риски, и мы замечаем, что всеми силами цепляемся за ту самую обособленность, которую так жаждем преодолеть. В нашем влечении к другому мы как бы расширяемся и сжимаемся одновременно — или по крайней мере переходим от одного к другому с большой скоростью.

Практика медитации может многое открыть нам в плане того, как двигаться в танце отношений, потому её задача — преодоление раскола между собой и другим, в первую очередь внутри нас самих. Когда мы спокойно сидим и наблюдаем за дыханием, позволяем мыслям и чувствам возникать и исчезать, мы начинаем становиться ближе к своему опыту, который нередко держим на дистанции. Мы видим, что из-за борьбы, вызванной цеплянием за приятные переживания и отвержением неприятных, мы остаёмся на уровне реакций и не можем полноценно присутствовать. Переставая бороться с опытом, мы обнаруживаем свою универсальную природу, которая способна пребывать в реальности, не реагируя на неё.

Медитация также помогает нам работать с глубинным напряжением противоположностей в человеческой жизни — напряжением между небом и землёй, пустотой и формой — которое усиливается в любых отношениях. Когда мы учимся сидеть неподвижно, независимо того, что происходит в нашем уме, мы спускаемся на землю. Мы замечаем, что не можем избежать этой формы, этого тела, этих потребностей и чувств, кармы, особенностей и черт, а также личной истории. Наблюдая за дыханием, отпуская фиксации ума, снова и снова погружаясь в настоящее, мы одновременно соприкасаемся с открытостью и пространством — принципом неба (более подробное обсуждение принципов неба и земли см. в главе 1). И когда мы не двигаемся с места и с дыханием отпускаем любой опыт, начинают раскрываться наши мягкие грудь и живот; через них мы впускаем в себя мир и других. Эта мягкая, открытая передняя часть тела символизирует нашу человечность, соединяющую небо и землю.

В отношениях «не двигаться с места» можно, сохраняя собственную целостность перед лицом внешних требований и манипуляций или внутренних страхов и импульсов. И медитативная практика, которая позволяет нам освободиться от фиксаций ума, на уровне отношений может соответствовать умению не застывать в фиксированном положении, не превращать своё эго в прочную крепость, а быть готовым смягчать своё сердце, отключать защиты и рисковать собой в любви.

Будда уподоблял внимание в медитации настройке музыкального инструмента: струны не должны быть

ни слишком натянутыми, ни слишком ослабленными. Если мы слишком крепко держимся или слишком отпускаем, то теряем равновесие. Такое равновесие имеет решающее значение в отношениях. Хотя важно уважать свои потребности (принцип земли), мы также должны уметь отказываться от избыточного отождествления с ними (принцип неба). Хотя мы должны уметь быть с другим заинтересованно и преданно (форма), нам также нужно уметь отпускать отношения, отбрасывать связанные с ними планы и идеи и позволять нашей связи свободно усиливаться и ослабевать (пустота). И хотя, чтобы соединиться с другой личностью, необходимо ослабить свои границы, если мы просто сольёмся с другим, то можем потерять себя в отношениях — что обычно ведёт к катастрофе. Отношения пронизаны такими противоречиями. Мы хотим свободы, но также и стабильности, преданности. Можно ли получить и то и другое? Можно ли проявлять любовь в состоянии гнева и критического настроения? Как отдаваться отношениям, не теряя силы и не подчиняясь другому? Как познать другого, продолжая видеть его (её) свежим взглядом?

Отношения были бы гораздо проще, если бы мы смогли держаться на безопасной дистанции и установить чёткие границы, которые защищают от излишних рисков, или просто слиться с другим и потерять себя в отношениях. Но эти альтернативы неосуществимы и не принесут удовлетворения. Когда мы учимся колебаться между чрезмерной близостью и отдалённостью, наши движения становятся более текучими, а в танце проявляются грация и энергичность.

На пути, который предполагает работу с противоположностями и противоречиями человеческого бытия, — на языке классического буддизма «срединный путь» — мы не отождествляемся ни с чем: ни с удовольствием, ни с болью, ни с отдельностью, ни с совместностью, ни с привязанностью, ни с отстранённостью. Срединный путь — не безликая половинчатая позиция. Напротив, он всегда требует от нас бдительности и сознательности, чтобы мы не закоснели в том или ином положении, пусть даже самом праведном. Когда наша позиция остаётся гибкой, мы начинаем чувствовать, что требуется в конкретный момент, и тогда танец отношений может продолжать своё плавное течение. Когда двое слишком привержены своим позициям (например, «я нуждаюсь в большей близости» или «я нуждаюсь в большей свободе»), эти позиции становятся двумя полюсами, и танец прекращается.

Срединный путь не означает, что на одной чаше оказывается одно, на другой — другое, чтобы весы пришли в равновесие. Это гораздо более динамичный и непосредственный процесс, в ходе которого мы осознаём, каким образом теряем равновесие. Когда в медитации мы теряем устойчивость, нас пробуждает сам факт потери этого состояния; и осознав это, мы вновь обретаем устойчивость. Восстановить устойчивость — значит вернуться в настоящее, отбросить отождествление с конкретной позицией и по-новому взглянуть на то, что происходит, и на то, чего ситуация требует прямо сейчас. Это не означает, что никогда нельзя стоять на своём; в самом деле, сейчас ситуация может тре-

бовать, чтобы я отстаивал то, что для меня важно, даже сражался за это, если придётся. Но завтра обстоятельства могут потребовать, чтобы я отпустил эту позицию, сдался и отдал предпочтение потребностям партнёра.

Парадокс отношений состоит в том, что они призывают нас полноценно быть собой, без колебаний выражать свою сущность, твёрдо стоять на земле и одновременно отказаться от устоявшихся позиций и привязанности к ним. Непривязанность в отношениях не означает отсутствие потребностей или невнимательность к ним. Если мы игнорируем или отрицаем свои потребности, мы отсекаем часть своей личности и, следовательно, не можем в полной мере отдавать партнёру себя. Непривязанность в лучшем смысле этого слова означает неотождествление со своими потребностями, симпатиями и антипатиями. Мы признаём конкретные потребности, но также сохраняем связь со своим абсолютным бытием, где эти потребности не владеют нами. Тогда мы можем либо заявить о своём желании, либо отпустить его, в зависимости от ситуации.

В тантрическом буддизме срединный путь — жизнь в настоящем без устоявшейся стратегии или программы — описывается более резко, как лезвие бритвы. Всякий раз, когда мы утверждаемся в конкретной позиции или отождествляемся с ней — выступая исключительно за близость или личное пространство, обособленность или совместность, свободу или обязательства, — мы соскальзываем с лезвия и можем навредить себе, ибо теряем связь с целостностью своей природы из-за одной

изолированной части. Необходимо вновь и вновь обращаться к незавершённости настоящего — острого и тонкого, словно лезвие бритвы.

Возвращение в живое, непредсказуемое настоящее требует непрерывно восстанавливать равновесие, и это действие подбадривает нас, пробуждая от мечтаний и фантазий. Эти краткие мгновения присутствия в настоящем — *ум новичка* — излучают неопределённость. В ускользающем мгновении настоящего я понимаю, что на самом деле не понимаю, что происходит. Да и как мне это понять? Я только что здесь оказался! Когда я пробуждаюсь от фантазии об отношениях и открыто смотрю в глаза другому, я внезапно понимаю: «Я тебя совсем не знаю». Более того, не знаю я и себя, и природы наших отношений. В такие моменты у меня есть возможность начать всё заново. Не нужно держаться за свои надежды, представления о себе или цели наших отношений. При этом мы не можем превратить неведение в устойчивую позицию.

В этом танце на лезвии бритвы наша жизнь опирается на универсальное бытие, позволяющее открыто принимать и допускать все стороны своей человечности. После ссоры с близким человеком одна моя часть хочет держаться за свой гнев, а другая — отбросить его и проявить любовь. Эта неопределённость вновь возвращает меня к лезвию настоящего. Бывает очень неприятно переживать все свои чувства в настоящем — можно злиться и при этом испытывать глубокую любовь. И всё-таки в такие моменты мы ощущаем и вкус человечности: у нас возникают разные эмоции, и нам не нужно их

отрицать или превосходить. Нам также не нужно застревать на гневных мыслях, которые помогут нам придумать сильные аргументы, чтобы оправдаться перед другим или атаковать его. Здесь, на лезвии неопределённости, в простом присутствии, мы можем откликаться на происходящее только по-новому. Вызов, который стоит перед нами, — чувствовать всё, что с нами происходит, раскрываться и принимать это в себя, не вырабатывая устойчивой позиции, — смягчает сердце и приобщает нас к потоку глубокой любви, свободной от ограниченных точек зрения.

Некоторым больше по душе уединённая медитация, чем общение с другими, другие же предпочитают быть в отношениях, а не медитировать. На мой взгляд, если мы хотим развить весь спектр своих человеческих возможностей, необходимы и медитация, и отношения. И медитация лучше всех других практик, которые я знаю, учит нас справляться с вызовами отношений — а любовь к другому продолжает практику медитации. И обе практики трудны в равной мере.

17

Очищение золота

Поэт Р. М. Рильке писал: «Любить другого — труднейшая из всех наших задач, труд, к которому всякая другая работа нас только готовит. Это великое, взыскательное требование, которое обращено к нам и призывает нас к великим вещам» [123]. В этих строках Рильке говорит обо всех сторонах близких отношений: это труднейшая работа и в то же время призыв к великим вещам. Глубокая любовь к другому существу всегда ведёт в обоих направлениях — порождая огромные трудности и при этом вдохновляя нас на развитие в новых, непредвиденных направлениях. Трудности неотделимы от величия — они идут рука об руку.

Теперь, когда традиционные обоснования брака утратили свой смысл, а современная мечта о «долгой и счастливой жизни» в состоянии романтического блаженства оказалась бесплодной, необхо-

димо кардинальным образом переосмыслить цель близких отношений. Теперь парам нужно заняться своим просвещением и начать с простейших вопросов: «Что такое пара?», «В чём состоит цель и смысл близких отношений?», «Чем двое, в сущности, должны вместе заниматься?».

Можно попробовать ответить на эти вопросы, рассмотрев, почему влюблённость является таким сильным переживанием. Когда я спрашиваю людей, что для них ценнее всего в этом состоянии, они упоминают такие качества, как радость, правдивость, страсть, принятие, чувство жизни, самоотдача, невинность, сила, волшебство, открытость, любопытство, живость, творчество, энергичность, целеустремлённость, искренность, доверие, признательность и свободное самопроявление. Когда мы признаём, что эти качества — грани нашей истинной природы, становится очевидно, что влюблённость может по-настоящему приоткрыть нам, кто мы на самом деле. Открываясь другому в любви, мы начинаем чувствовать вкус полноценного присутствия и сознания, в котором нам доступны все человеческие ресурсы, проявляющиеся из глубины души. Во влюблённости проявляется благодать, которая пробуждает дремлющие в нас потенциальные возможности. Хотя бытует мнение о том, что влюблённость — иллюзия или временный «психоз», это верно только лишь в том случае, если мы считаем, что наш партнёр — источник этих универсальных качеств и потому цепляемся за него, стремясь получить то, что нам уже принадлежит.

В большинстве случаев наши глубочайшие возможности можно уподобить семенам, которые в ходе нашего развития не проросли или деформировались. Когда в детстве мы не получали безусловной любви или не ощущали, что другие по-настоящему видят нашу природу, нам приходилось закрываться — защищаясь от чудовищной боли, грозившей нам разрушением. В одном из стихотворений Эмили Дикинсон пишет:

Боль бывает такой глубины —
Поглощает она Бытие.
Позже обморок бездну скрывает,
Так что память может бродить
Возле боли, сквозь боль и по ней. [124]

В детстве, когда нас по-настоящему не видят или не любят, мы испытываем такую *невыносимую* боль, что сжимаемся, отчуждаясь от изначальной открытости нашего существа. Такая утрата бытия порождает пропасть, зияющую дыру, от которой мы прячемся в состоянии транса — в убеждениях, фантазиях и историях о себе. Структура эго формируется в целях выживания, чтобы мы сохранили себя в мире, который не видит и не поддерживает нашу настоящую сущность. Эго представляет собой защитную оболочку, которая отвлекает нас от пропасти утраченного бытия, чтобы наш ум мог бродить «возле боли, сквозь боль и по ней», не проваливаясь в неё. Но при этом оболочка нашей сконструированной идентичности отделяет нас от более глубоких потенциальных возможностей — страсти,

жизненной энергии, радости, силы, мудрости, присутствия, — которые содержатся в нашей исконной природе.

В зрелом возрасте, когда у нас складываются глубокие отношения любви, мы как бы впускаем в себя солнечное тепло, которое пробуждает дремлющее в оболочке семя. Такое пробуждение может произойти в общении с возлюбленным, духовным учителем или другом. Но когда это семя начинает набухать и расти, мы натываемся на плотную оболочку, которая нас сковывает, — обусловленную структуру эго, которая теперь становится темницей души.

Итак, в начале отношений мы раскрываемся, пока не натываемся на сковывающую оболочку представлений о себе, основанных на первых детских взаимодействиях со взрослыми: «Я плохой мальчик... Я хорошая девочка... Я особенная... Мне никто не нужен... Я беспомощен... Я неадекватен... Мне нужно всё контролировать... Я должна угодить другим».

Когда освобождающая сила любви начинает угрожать этим устаревшим идентичностям, мы оказываемся на острие бритвы. Здесь, в этой неопределённой области, в которую мы попадаем при переходе от известного к неизвестному, мы не можем воспроизводить прежние шаблоны, но пока ничего не может занять их место. Здесь мы можем почувствовать, что значит просто быть, не понимая, кто ты такой. Подобное состояние может быть пугающим. В эти моменты люди часто думают: «Не знаю, получится ли сохранить эти отношения. Я не рассчитывал(-а), что перестану понимать себя!».

Один хасидский учитель, которого цитирует Мартин Бубер, описывает эту зону «между» так: «Ничто в мире не может перейти из одной реальности в другую, если сначала не обратится в ничто, то есть в реальность промежуточную. Затем же возникает новое существо, из яйца рождается птенец. В момент, когда больше нет яйца, но ещё нет птенца, присутствует ничто. Это изначальное, непостижимое состояние, ибо оно является силой, предшествующей творению. Его называют хаосом» [125]. Все мы сталкиваемся с моментами хаоса, когда прежняя идентичность, обеспечивавшая чувство безопасности и защищённости, оказывается под угрозой. Этот момент отношений — один из самых творческих, ибо именно здесь может произойти нечто по-настоящему новое. Чогьям Трунгпа однажды сказал, что «следует радоваться, когда возникает хаос».

Чем глубже становятся отношения, тем больше тьмы и боли прошлого они освещают. Подлинная душевная связь двух людей всегда бросает вызов любой идентичности, препятствующей свободному потоку любви, например мыслям: «У меня не может этого быть» или «Я этого не заслуживаю». Даже если в отношениях нам открывается такая глубина, о которой мы прежде не подозревали, мы можем подсознательно решить, что не заслуживаем такого счастья: тогда отношения не продлятся долго. Их отсечёт наша идентичность, которая их «не заслуживает». Поэтому истинная любовь требует гибели этого ложного «я». Суфийский поэт Ибн аль-Фарад писал:

Умирать от любви — значит жить;
 Спасибо любимой за то, что открыла мне это.
 Ибо тот, кто от любви не умрёт,
 Никогда ею жить не сумеет.

Конечно, перспектива отказа от своей старой, излюбленной идентичности неизбежно порождает у человека огромный страх и сопротивление. Однако если мы позволим сопротивлению — которое показывает нашу привязанность к старой идентичности, — возникать и будем работать с ним, мы сможем по-настоящему продвинуться на этом пути. Любое движение — будь то ходьба по земле, езда по асфальту и т.д. — предполагает сопротивление; так и любовь развивается, встречаясь с сопротивлением и преодолевая его. В этом смысле любые психологические трудности в отношениях таят в себе духовную возможность — позволяя искоренять препятствия, создаваемые нашими обусловленными шаблонами, и полнее соприкоснуться с глубинными внутренними ресурсами.

Суфии проводят интересное различие между так называемыми *настроениями* и *состояниями*. *Настроение* — это временный период соприкосновения с неким сущностным человеческим качеством, таким как чувство жизни, радость, сила, доброта, которые спонтанно возникают и исчезают, и мы не можем их пробудить или присвоить. *Состояние* — такое же глубинное качество, только полностью интегрированное, к которому мы можем обращаться по мере необходимости.

В первый, благодатный период любви мы испытываем *настроение* любви и присутствия, но мы ещё не вошли в *состояние* любви и присутствия. Мы замечаем блеск золота нашей истинной природы, но вскоре понимаем, что не можем полноценно им обладать. Оно ещё прячется в железной руде наших обусловленных шаблонов. Если мы стремимся к тому, чтобы любовь или любое другого качество нашего существа стало перманентным состоянием, а не просто мимолётным настроением, нужно осуществить процесс очищения — извлечь из руды золото. Таким очищением является путь сознательной любви.



18

Любовь: условная и безусловная

В глубине души все люди интуитивно осознают ценность безусловной любви. Мы испытываем величайшую радость любви тогда, когда можем безоговорочно открываться другому человеку, не оценивая и полностью принимая его таким, какой он есть. И мы ощущаем, что другие любят нас в полной мере тогда, когда признают нас и отвечают нам таким же образом. Безусловная любовь обладает огромной силой, пробуждая нас к более глубокому присутствию, которое позволяет нам ощущать необъятность и глубину человечности. В этом состоянии наше сердце открыто.

Обычно ярче всего сияние безусловной любви переживается в начале и в конце — в момент

рождения, смерти или первой влюблённости, когда сияет чистая таковость другого и мы непосредственно соприкасаемся с ней. Когда спонтанное проявление любви согревает нас, как весеннее солнце, жёсткие, застывшие стороны нашей личности начинают таять и плавиться. Однако довольно быстро, особенно в близких отношениях, мы сталкиваемся с внутренними страхами, ограничениями или предосторожностями, которые мешают свободному потоку нашей любви. Не сметёт ли нас этот поток? Разрешим ли мы себе чувствовать такую открытость? А вдруг нас ранят? Можно ли доверять этому человеку? Получится ли удовлетворить свои потребности в этих отношениях? Получится ли у нас смириться с раздражающими качествами другого? Из-за этих предосторожностей мы ставим условия своей открытости: «Я смогу быть открытым и уязвимым в общении с тобой, *только если...* смогу удовлетворить свои потребности; ты должен(-на) любить меня не меньше, чем я тебя; не делать мне больно...».

Такое притяжение между безусловной и условной любовью усиливает напряжённость между двумя сторонами нашей природы — безусловной открытостью сердца и обусловленными желаниями и потребностями, составляющими часть нашей личности. Однако сама эта напряжённость между условной и безусловной любовью, если её ясно видеть и работать с ней, на самом деле может помочь нам научиться более глубокой любви. Трение между этими двумя сторонами нашей природы может

зажечь очищающий огонь, который пробудит сердце для настоящего вызова, пугающего риска и невероятного дара человеческой любви.

Безусловная и условная любовь

По своей природе сердце стремится свободно отдавать и принимать любовь, не ставя условий, ограничивающих такой взаимообмен. Сердце не замечает того, что может противоречить нашим личным вкусам, и нередко радуется бытию другого, хотя из разумных соображений мы хотели бы сохранять безопасную дистанцию, выглядеть равнодушными или разорвать контакт, если отношения причиняют сильную боль. Глубочайшая сущность любви такова, что она не ставит условий и совершенно беспричинна. Когда наше сердце открывается тому, кто по-настоящему нас затронул, скорее всего, связь с этим человеком сохранится до самой смерти, какую бы форму ни приняли отношения. У безусловной любви — своя логика, недоступная разуму.

Безусловная любовь не требует, чтобы отношения принимали ту или иную форму. Можно искренне любить другого, но быть не в состоянии с ним жить. Поскольку мы обладаем не только чистотой сердца, но и обусловленными симпатиями и антипатиями, полноту нашего общения с другим всегда будут определять конкретные условия. Это неизбежно. Как только мы задумываемся о *форме* отношений,

которые хотим строить с кем-то, мы оказываемся в сфере условий. Поскольку мы живём в земной реальности, мы существуем в конкретных формах и структурах (тело, темперамент, особенности личности, эмоциональные потребности, симпатии и антипатии, сексуальные предпочтения, стиль общения, образ жизни, убеждения и ценности), которые в той или иной степени совпадают с чужими особенностями. Длительные отношения требуют определённой «химии» между людьми, их совместимости и возможности общаться.

Условная любовь — чувство удовольствия и влечения, зависящее от того, насколько человек удовлетворяет наши потребности, желания и соответствует личным предпочтениям. Такая любовь — реакция на внешность человека, его стиль, личное присутствие, эмоциональную открытость — то, что он (она) для нас делает. В такой любви нет ничего плохого, но она является неполной, ибо её можно свести на нет, устранив те условия, при которых она сформировалась. Если человек, которого мы любим, начинает совершать неприятные нам действия, мы можем начать испытывать к нему меньше симпатии. Условная симпатия неизбежно сменяется противоположными чувствами — страхом, гневом или ненавистью, когда наша личность начинает противостоять другой личности.

Однако в своей глубочайшей сущности любовь не знает никаких условий. За условными «да» и «нет» стоит превосходящее их безусловное «да», которое исходит от сердца.

Смешение двух порядков любви

Обычно нас сильнее всего влечёт к другому человеку тогда, когда два эти порядка любви гармонично согласуются: человек не только трогает наше сердце, но и отвечает конкретным требованиям, которые мы предъявляем к близкому человеку. Когда эти два порядка вступают в противоречие, ситуация может стать очень запутанной. Например, конкретная личность может отвечать нашим требованиям, но не сильно нас привлекать. Или же он (она) может трогать наше сердце — и мы хотели бы открыться и сказать «да», — но в силу личных соображений и критериев мы вынуждены отвечать «нет».

На этом этапе мы совершаем распространённую ошибку — пытаемся навязать своё условное «нет» сердцу, которое говорит «да». Например, если нам пришлось расстаться с другим, поскольку он не может удовлетворить наши важные нужды, наше сердце может стремиться любить этого человека, как и прежде. Отрицание живой любви или отчуждение от неё может иметь довольно-таки разрушительные последствия, поскольку ограничивает поток радости и жизни внутри нас. Всякий раз, когда мы вынуждаем себя закрываться для любимого, даже после расставания, мы лишь усугубляем свои страдания, и нам труднее будет открыться снова для другой любви.

Точно так же, когда любимый причиняет нам боль и мы испытываем разочарование, гнев или ненависть, мы можем попытаться не любить его

больше, закрыться на уровне сердца — с целью наказания или мести. Но в реальности, поскольку мы продолжаем его любить, отрицая любовь, пытаясь закрываться, мы страдаем не меньше, чем другой. Безусловная любовь предполагает, что мы можем признать, что любим другого даже в состоянии ненависти.

На самом деле невозможно закрыться на уровне сердца. Мы можем только *отгородиться*, выстроив вокруг него стену. В этом случае возникает опасность: мы можем закрыться от людей в целом и замкнуться в себе. Когда мы перекрываем естественный поток, идущий из сердца, возникает застойная энергия, из-за чего возникает душевный разлад.

Я не предлагаю сохранять неудачные отношения исходя из тех соображений, что наше сердце открыто другому. Возможно, контакт и общение действительно придётся прервать, чтобы оправиться от боли, вызванной расставанием. Но это не означает, что нужно ограничивать любовь, исходящую из сердца. Даже если мы испытываем ненависть к другому, она возникает лишь потому, что мы глубоко открылись ему на уровне сердца, ощутили свою уязвимость в общении с ним. Если мы понимаем это, то сможем помешать чувству ненависти застыть, то есть позволим ему свободно течь; тогда оно не превратится в оружие и не причинит настоящего вреда.

Другой распространённый вид смешения двух рядков любви — попытка навязать себе «да», идущее из сердца, когда личные соображения вынуждают

нас говорить «нет». Существует типичное заблуждение, связанное с безусловной любовью: бытует мнение, что она требует примирения с любыми поступками другого человека. Статья в журнале *Scientific American* иллюстрирует это заблуждение: «Безусловная любовь и поддержка могут повредить развитию самооценки ребёнка... Большинство родителей слишком сильно стараются облегчать жизнь своим детям»²⁸. В этом случае ошибка состоит в том, что безусловную любовь приравнивают к безоговорочному одобрению, вседозволенности и потаканию.

Представление о том, что мы должны безоговорочно сносить обусловленные стороны другого — его личность, поведение или образ жизни, может иметь очень болезненные и разрушительные последствия. Безусловная любовь не означает, что нужно полюбить те моменты, которые нам в реальности не нравятся, или отвечать «да», когда нужно сказать «нет». Безусловная любовь возникает из совершенно другой части нашего существа, чем обусловленные симпатии и антипатии, влечение и сопротивление. Она позволяет одному существу признать другое. И она откликается на то, что по природе безусловно, — на изначальную доброту чужого сердца, превосходящую все его защиты и уловки. Возникая из нашей изначальной доброты, безусловная любовь резонирует с безусловной добротой других и позволяет ей проявиться.

В отношениях родителей и детей мы впервые сталкиваемся со смешением условной и безусловной любви. Хотя большинство родителей в первое

время испытывают огромную, безграничную любовь к своему новорождённому ребёнку, в итоге они явно или неявно обуславливают свою любовь, используя её, чтобы контролировать ребёнка, превращая её в награду за желанное поведение. В результате в детстве мы редко чувствуем, что нас любят такими, какие мы есть. Мы усваиваем те условия любви, которые ставят наши родители, и этот интернализированный родитель (суперэго или внутренний критик) нередко руководит нашей жизнью. Мы снова и снова пытаемся утихомирить этот внутренний голос, постоянно оценивающий нас и всегда недовольный нами.

Тем самым мы начинаем ставить условия и самим себе. Мы думаем, что любовь нужно заслужить как награду за свою «правильность». Мы любим себя, *только если* — соответствуем какому-то стандарту, не испытываем тех или иных страхов, уверенно владем собой, доказываем свою состоятельность, ведём себя как «хороший мальчик» (или девочка), достигаем успехов, умеем любить и так далее. Мы больше не верим, что нас можно любить такими, какие мы есть, просто потому, что мы — это мы. Усваивая ограничения, которые накладываются на любовь в нашей семье, мы формируем в теле сложную систему плотин, сдержек и блокировок, защит и напряжений, которые препятствуют свободному потоку любви. Таким образом мы сохраняем и передаём своим детям боль и заблуждения, возникающие в силу обусловленности любви, хотя её природа состоит в свободном течении из сердца.

Тем не менее большинство людей могут заметить за этими искажениями любви, за всеми разочарованиями и гневом, которые возникают между детьми и родителями, в сердцевине их отношений, более глубокие, бескорыстные заботу и интерес, которые не спрашивают «почему» и «зачем», — они просто есть и никогда, ни при каких обстоятельствах не исчезают полностью. Неважно, насколько искажается любовь, родители и дети не могут совсем отказаться от безусловной сердечной открытости друг другу.

Доверие доброте сердца

Безусловная любовь как спонтанное проявление сердца часто очевиднее всего на ранних этапах близких отношений. Но её часто затмевает стремление партнёров понять, совместимы ли они, могут ли они общаться, удовлетворять свои потребности или создать плодотворный союз. Её также могут скрывать от глаз заботы повседневной жизни, семейные обязанности и требования по работе. В таком случае как нам сохранить связь с животворным присутствием безусловной любви?

Самый очевидный ответ — научиться доверять своему сердцу. Но как это сделать? Нужно реально понимать, как сформировать это доверие, — чтобы оно было не предметом веры или надежды, а непосредственным опытом.

Лучший из известных мне способ сформировать такое доверие — практика сознания и исследования как в контексте медитации, так и в контек-

сте сосредоточенного самоанализа. Сначала нужно осознать отчаянные попытки ума *доказать*, что с нами всё хорошо, только если мы отвечаем определённым условиям; нужно также обратить внимание, что мы часто ругаем себя, когда не соответствуем этим условиям. Все наши отталкивающие черты — напряжённые, зажатые, закрытые аспекты личности, которые нас больше всего беспокоят, — похожи на детей, нуждающихся в нашем внимании, которые не получают безусловной заботы. Понимание всех этих моментов помогает нам ощутить огромное страдание, которое причиняет нам весь этот проект. Тогда мы можем осознать, насколько важно открываться самим себе без всяких условий.

Нужно начать с себя. Пока мы принимаем себя только на тех или иных условиях, мы неизбежно будем ставить такие же условия и другим.

Распахнутое сердце

Близкие отношения, поскольку они пробуждают в нас поток безусловной любви, могут приносить подлинное исцеление: мы учимся открываться тем частям своей и чужой личности, которые столкнулись с травмой, отчуждением или нехваткой заботы. Однако небесное совершенство безусловной любви, которое мы можем постигать в своём сердце, редко выражается в идеальной любви или союзе с другим на мирском уровне. Человеческие отношения не стоят на месте. Они напоминают кусок глины, из которой мы снова и снова лепим что-то новое, чтобы

воплотить и выразить в ней совершенную любовь, составляющую нашу сущность. Поскольку партнёры живут в пространстве и времени, имеют разный опыт, темперамент, скорость развития и ритмы, симпатии и антипатии, они не смогут окончательно и нерушимо реализовать абсолютный, безусловный союз.

В самом деле, та открытость, которую испытывают влюблённые, находясь вместе, одновременно активизирует всевозможные препятствия на пути к этой открытости: усвоенные страхи, нереалистичные надежды и потребности, бессознательные формы идентичности и теневые элементы, а также нерешённые проблемы из прошлого. А значит, хотя близость пробуждает в нас глубокое стремление к совершенной любви, условия земного характера мешают её совершенному выражению и осуществлению. Хотя в отдельные моменты проблесками, волнами может возникать полная открытость другому и единение с ним, нельзя ожидать, что человеческие отношения дадут нам полное удовлетворение, которое мы ищем.

Это противоречие между совершенной любовью в нашем сердце и несовершенствами на пути отношений причиняют боль, которая разбивает сердце — открывая его. Боль любви, говорит суфийский учитель Хазрат Инайят Хан, — это «динамит, который взрывает скалу сердца» [126]. Она проявляет сущностную уязвимость человеческого бытия, которое стремится к небесному совершенству и вечно борется с земными ограничениями. Однако сердце нельзя разбить или раскрыть, ибо оно по своему существу мягко и восприимчиво. Что *можно* разрушить — так

это стену вокруг сердца, защитное ограждение, которое мы создали, чтобы уберечь свою самую уязвимую часть — где жизнь и другие люди затрагивают нас сильнее всего.

Хотя препятствия, возникающие на пути к любви, могут быть источником печали и гнева, только если мы позволим себе *ещё больше* открываться в моменты, когда очень хочется закрыться, мы сможем переживать такие разочарования без вреда для себя и других. Благодаря камням на дне ручья мы видим, с каким напором бежит вода; так же и преграды на пути к совершенной любви могут помочь нам лучше ощутить всю её силу.

Как сохранять открытость, когда хочется уйти или закрыться, поскольку любовь причиняет нам боль? Важно не отрицать свою боль и не пытаться изображать любовь. Это только загоняет боль и гнев глубже. Напротив, нужно начать со своего реального состояния — иначе говоря, *присутствовать в своей боли* или гневе и *позволять им быть*, не пытаясь от них избавиться. Открываясь боли, которую причиняет любовь, мы истекаем кровью, но сама открытая рана, если мы прикасаемся к ней с теплом и заботой, помогает пробудить сердце, поддерживая более обширный поток любви.

Итак, встречаясь с препятствиями, мешающими любви, мы обнаруживаем, что средоточие нашей жизни — уязвимость и нежность сердца, разбитого и открытого. Как это ни прискорбно, никто на свете не может дать нам желанной любви — так, как нам этого хочется. Но когда мы сможем принимать собственные боль и уязвимость, сострадательно их

осознавая, нам откроется безусловная любовь, которой мы так жаждем.

Когда мы позволяем своему сердцу распахнуться, мы пробуждаемся к тайне любви: можно любить другого и не принимать какие-то его черты, любить его просто потому, что он задевает и трогает нас, — без всякой очевидной причины. Мы любим не только его чистое сердце, но и его борьбу с препятствиями, мешающими его полноценному, сияющему проявлению. Наше сердце словно хочет вступить в союз с другим сердцем и дать ему сил на осознание величия своего бытия, которое не омрачают видимые недостатки.

В самом деле, если бы любимые люди в точности соответствовали нашему идеалу, они, возможно, не трогали бы нас так глубоко. Их несовершенства становятся опорой, фундаментом любви, с которым можно работать. А это значит, что препятствия в отношениях призывают наше сердце к возвышению и раскрытию, чтобы в полной мере постичь нашу природу. В этом отношении безусловную любовь можно развивать бесконечно — помимо её спонтанного проявления в первой вспышке влюблённости. В такой любви мы непрерывно тренируем мужество и смирение и учимся всей полноте человечности.

Раскрытие сердца играет преображающую роль в алхимии любви, которая позволяет нам увидеть безусловно благую природу человека, независимо от ограничений его обусловленного «я» и невзирая на них. Этот процесс помогает нам увидеть в чуде красоте и осознать, что необусловленная

и обусловленная стороны человеческой природы всегда переплетаются и составляют целостное полотно. Сначала открытость сердца изливается в виде доброты к себе, а затем сияет в качестве сострадания ко всем другим существам, которые скрывают свою нежность из страха перед болью и нуждаются в нашей безусловной любви, которая поможет пробудиться и их сердцу.

19

Страсть как путь

Лучшая любовь — та, у которой нет объекта.

Руми

Если человек не способен распознать свою истинную природу, истинный объект своей любви, он впадает в огромное и непоправимое заблуждение. Если он стремится утолить страсть к Всему при помощи ограниченного объекта, его усилия не увенчиваются успехом и будут ужасной растратой сил. Как вы считаете, сколько энергии дух планеты [таким образом] теряет всего за одну ночь?

Тейяр де Шарден

Датский философ Кьеркегор утверждал, что современной эпохе недостаёт страстности: но, наверное, мы не столько лишены страстности, сколько растрачиваем страсть впустую; мы не понимаем её истинную природу и потому не направляем

её в русло, которое принесёт нам истинное удовлетворение.

Страсть может принимать две совершенно разные формы. В своём изначальном потоке она излучает энергию и огонь, вырывая нас из обыденности и становясь источником мощного, свежего вдохновения. Однако она также может становиться силой, которая ведёт нас к зависимости и заблуждению. Объект нашей страсти может легко сделать нас одержимыми и эмоционально поработить. Это может происходить как в случае мирской страсти — временного увлечения, так и в случае духовной — привязанности к духовному учителю или учению. Страсть может либо возвышать нас, либо влечь к одержимости или саморазрушению.

Неудивительно поэтому, что для нашей культуры характерно неоднозначное отношение к страсти: её воспринимают то как лестницу в рай, то как дорогу в ад. На протяжении всей европейской истории к страсти в основном относились с подозрением и страхом, как к животному влечению, низменному, иррациональному импульсу, который заставляет человека пасть в свою низшую природу, в ад. Это привело к подавлению страсти, попыткам скрыть её под маской цивилизованности²⁹.

В попытке отделиться от этой репрессивной установки современный человек впал в другую крайность, прославляя романтическую страсть как высшее переживание. Когда человек утратил ощущение священного, любовный роман или эротическая ночь для многих становятся опытом, более всего походящим на опыт трансцендентного. В основном задача

нашей рекламы и поп-музыки состоит в утолении духовного голода фантазиями о спасении через страстную любовь: купите тот самый шампунь, и Тот Самый (или Та Самая) придёт и очарует вас; вы избавитесь от одиночества, и ваша жизнь наконец обретёт смысл. Рекламные агентства слишком хорошо знают о порабощающем соблазне страсти.

Эти различные взгляды на страсть отражают внутреннее разделение между двумя сторонами нашей природы; между небом — стороной, способной к раскрытию, визионерской — и землёй — стороной чувственной, конкретной, приземлённой. Прославляя страсть и преувеличивая её значимость, мы пытаемся подняться над своей земной природой, печалью и ограничениями мирской жизни. И всё-таки внимание к небу в ущерб земле делает страсть маниакальной, лишённой оснований. С другой стороны, недооценка страсти, когда её осуждают как первобытный инстинкт, который истощает или разрушает нас, приводит к состоянию депрессии. Ибо когда мы отрицаем или подавляем свою страсть, мы также теряем связь со своей открытой, небесной природой. Наш дух больше не способен парить, и мы теряем вдохновение.

Очевидно, нам требуется более сбалансированное понимание страсти, такое, которое сможет вывести нас за пределы маниакально-депрессивной установки, определяющей нашу культуру. Ибо по своей сути страсть является переживанием жизненной энергии в её чистой, обнажённой форме. Важно то, как мы относимся к этой энергии. Если страсть сравнить с электричеством, как нам извлекать из неё

свет и тепло, не получая удара током? На что можно направить эту энергию? Возможно, мы будем использовать её только для включения бытовой техники — фенов и тостеров — и тем самым растратим её на мелочи? Или мы будем использовать её для более значимых целей — чтобы стремиться к более глубокому чувству жизни, пробуждению, мудрости? Как страсть может поддерживать нас на пути к обретению человечности, на пути к себе?

Безусловная страсть: чистый резонанс с жизнью

Страсть часто возникает к другому человеку — иногда учителю, иногда любовнику или далёкой кинозвезде, — который пробуждает в нас стремление к более полному переживанию жизни. Часто мы совершаем ошибку, полагая, что источник нашей страсти — объект нашей влюблённости. Однако реальный источник страсти — наша изначальная природа, открытость реальности. Мы можем влюбляться лишь потому, что нашей природе свойственна пронцаемость. От этой изначальной открытости неотделимо желание соприкоснуться, вступить в связь с миром, с другими людьми, природой и жизнью во всей её стихийной красоте. Наша природа — это врата, через которые внешнее попадает внутрь, проникает в нас, проходит сквозь привычный арсенал защит и масок и касается нашего сердца.

Поэтому страсть — очень важное человеческое переживание. Обычно мы защищаем свои двери и окна с помощью тяжёлых замков и сигнализации.

Однако в состоянии страсти реальность может проскользнуть мимо всех наших защит и, добравшись до нас, потрясти нас до самого основания.

В сущности, страсть имеет необусловленный характер, ибо это непосредственный, неподдельный резонанс с жизнью — когда внутренняя жизнь соединяется с жизнью внешней. Этот резонанс с реальностью — неотъемлемая часть нашего бытия. Мы выходим на весенний луг, усыпанный полевыми цветами, и у нас невольно вырывается возглас: «А-а-ах!». Мы встречаемся взглядом с красивым человеком: «А-а-ах!». Мы слушаем духовного учителя, чьи слова поражают нас до глубины души: «А-а-ах!». Когда что-то по-настоящему поражает нас, рождается страсть, лишая нас дара речи.

Условная страсть: одержимость и порабощение

Страсть — это *присутствие, заряженное энергией*. Мы ощущаем её как изобилие, богатство чувств, которые наполняют и изливаются вовне. Поскольку обычно мы не ощущаем такой полноты жизни, наша обыденная жизнь в сравнении с этим состоянием выглядит бедной. И поэтому мы легко начинаем верить, что объект нашей страсти является причиной этого изобилия. «Вчера я был одинок и несчастен. Сегодня я познакомился с ней и вдруг ощутил полноту и яркие краски жизни. Должно быть, всё дело в ней». Легко согласиться с таким восприятием, поверить, что лишь конкретный человек, конкретная работа, вид спорта, наркотик, загородный дом

позволят нам ощущать полноту жизни. Это первый шаг на пути к превращению страсти в заблуждение.

Мы не осознаём, что наша страсть — внутренняя жизнь, которая сияет и озаряет всякую жизнь снаружи. Мы видим только освещённый объект, а не саму светоносную силу. Это искажает наше восприятие. Наша безусловная страсть становится условной привязанностью к предмету, который озарён нашим светом. Привязанность к отдельному объекту приводит к одержимости и зависимости. Мы только и думаем о том, как бы присвоить себе предмет нашей страсти.

Если страсть — наша жизненная энергия, которая естественным образом излучается во внешний мир, то односторонняя фиксация на объекте страсти напоминает ситуацию, когда солнечную энергию пропускают через увеличительное стекло. Ситуация накаляется и вскоре начинает дымиться и вспыхивает.

Поэтому важно понимать, что в состоянии страсти, когда мы целиком поглощены другим человеком, мы проецируем на него собственный свет, который он отражает и помогает нам ощутить. Обычно мы не замечаем, что это сияние исходит от нас самих. Конечно, вероятно, мы одновременно узнаём и сияющую красоту любимого человека. Но когда мы начинаем боготворить его или зависеть от него, причина этого состоит в том, что мы отдаём ему слишком много жизненной силы. В результате этот человек становится нам дороже жизни, а мы чувствуем себя нищими. И чем сильнее наша одержимость и зависимость, тем больше мы ощущаем эту нищету. Итак, страсть становится разрушительной,

когда мы не понимаем её истинную природу и происхождение.

Такое ощущение нищеты также часто наблюдается в нездоровых духовных общинах: здесь можно вспомнить Джонстаун или Раджнишпурам. Порочный духовный лидер стремится эксплуатировать склонность своих последователей к проекциям и идеализации. Он практикует своеобразную чёрную магию, превращая потенциально положительное свойство (способность ученика быть преданным) в разрушительное (порабощение). Он черпает силу от своих последователей, побуждая их отдавать ему энергию, при этом он делает вид, что именно он отдаёт. (Интересно, что в конце истории Джонстауна лидер общины раздал последователям отравленный ядом сок, как бы говоря им: «Я возвращаю вам соки, которые вы мне дали. Когда вы отдаёте свои силы, они превращаются в яд».) Умные шарлатаны порабащают людей, усиливая чувство зависимости своих последователей и их ощущение бедности. (Раджниш ежедневно проезжал мимо преданных в одном из своих многочисленных «Роллс-Ройсов», которые приобрёл на их пожертвования.) По мере того как последователи слабеют, им становится хорошо, только когда они купаются в отражении славы лидера. В конце концов они начинают вести себя странно и деструктивно, просто чтобы сохранить связь с воображаемым источником своего благополучия.

Обычный любовный роман тоже может приводить к причудливым, разрушительным последствиям. Не слишком ли часто мы ставим под угрозу свою целостность или идём против своих принципов,

чтобы получить одобрение желанного человека? Сколько брошенных любовников убивали себя или любимого «во имя огромной любви»?

Страсть и трансформация

Несмотря на те опасности, которые таятся в страсти, она может также становиться творческой и преобразующей силой. Так произошло во Франции XII в., на родине романтической любви. Внезапно посреди тёмного Средневековья в любовных песнях трубадуров зазвучало новое чувство, которое быстро распространилось по дворам Прованса. Одним из сильнейших влияний, определивших куртуазную любовь, была суфийская традиция религиозных любовных песен, посвящённых Возлюбленному. Возлюбленный в суфийской поэзии — божественное начало в форме Бога, души или духовного наставника. Песни трубадуров сделали религиозную страсть светской, поскольку она предназначалась светской возлюбленной — Госпоже, а не божеству.

Куртуазная любовь в чистом виде подчинялась строгим правилам. Рыцарь обычно влюблялся в даму, которая была замужем за другим дворянином, и у них был тайный роман. Поскольку их любовь не должна была закончиться сексуальной близостью, возникшую страсть можно было направить на трансформацию личности. Ради дамы рыцарь проходил разные проверки и испытания, которые оттачивали его характер. Куртуазная любовь оказала огромное облагораживающее влияние на средневековую культуру. Женщин впервые стали ценить

и почитать, а многие грубоватые мужчины превратились в новый идеал эпохи — *джентльменов*.

Страсть может принять такую творческую форму лишь тогда, когда мы признаем её духовный потенциал. Хотя куртуазная любовь была светским вариантом преклонения суфиев перед божественным Возлюбленным, она тем не менее сохранила в себе духовный оттенок, поскольку открывала рыцарю путь очищения и развития характера. Поскольку он никогда не мог полноценно овладеть своей дамой, его неутолённая страсть начинала преобразовать его. Она не вырождалась в зависимость, а созревала и становилась чистой преданностью.

Искренняя преданность любимому, духовному учителю или высшей истине — яркий очищающий огонь, который может творить настоящие чудеса с человеческой душой. Понимая это, многие религиозные традиции создали практики преданности, которые направляют энергию страсти на духовные цели. Поскольку мы не можем обладать объектом страсти — Богом или духовным учителем, практика преданного служения требует от нас отречения от привязанности; тогда мы обнаруживаем, что полнота любви — *сокровище нашего собственного сердца*. Тогда мы выходим из состояния нищеты, вызванного зависимостью, в состояние изобилия — прославления своей истинной природы, которая всё больше соединяется с природой мира в целом.

Преданность настоящему духовному учителю — ключевая особенность многих священных традиций — похожа на куртуазную любовь в том смысле, что в некотором отношении она безответна. Хотя

настоящие учителя по-своему тоже преданы своим ученикам, ученик не может ожидать, что учитель будет общаться с ним так, как ему хочется, будет признавать, одобрять или подбадривать его. Подлинные духовные учителя не раздают обещаний и вознаграждений и не поощряют проекций и идеализации. Они постоянно возвращают вас к себе. Это отсекает склонность ученика ставить страсти условия, вести себя «правильно», чтобы заслужить похвалу, расположение или одобрение учителя. В этом отношении ученик начинает переживать горечь безответной любви.

Любовь, приносящая горечь

Опыт разбитого сердца ставит нас перед выбором. Мы можем закрыться из-за боли и чувства обиды, вызванных невозможностью получить желаемое. Или, сосредоточившись на истинном стремлении своего сердца, мы можем заметить, что оно стремится к открытости, невзирая на боль. Когда мы позволяем своему сердцу распахнуться, оно начинает источать сладость, подобную нектару. По выражению суфийского учителя Хазрата Инайят Хана, «источник теплоты в присутствии любящего, в пронзительном и глубоком воздействии его голоса, в обаянии его слов — боль его сердца» [127]. В этом состоит одна из великих тайн любви. Не пытайтесь отворотить эту боль, что в любом случае бесполезно; напротив, с помощью этой боли любящий может преобразиться, развивая непобедимую нежность и сострадание и, как открыли трубадуры, становясь воином-героем, который служит любви.

Эта горечь чистой преданности обладает особой пронзительностью — как та печаль, которую мы часто встречаем в самых трогательных любовных стихах и песнях. Чогьям Трунгпа называл это состояние «подлинной печалью сердца». Это полнота чувства, которая возникает в любви к человеку, которым мы никогда не сможем окончательно обладать. Наш любимый умрёт; мы сами умрём; всё это исчезнет. Даже если мы вступим в брак, супружество не будет длиться вечно и рано или поздно закончится. Нам не за что держаться. Ничто не спасёт нас от одиночества. Чем больше мы любим жизнь, возлюбленную, духовного учителя, тем больше горечи мы испытаем — рано или поздно.

Интересно, что в этой печали есть своя сладость. Слово *sad* («печальный»), родственное словам *satisfied* («довольный») и *sated* («сытый»), показывает, что подлинная печаль — это полнота сердца, которое стремится отдавать. Трунгпа говорит: «Это безусловная печаль. Она возникает, поскольку ваше сердце совершенно открыто. Вы готовы пролить свою кровь, отдать сердце другим» [128]. Отсюда возникает желание устранить все преграды между собой и другими, жизнью здесь и жизнью там.

Наши представления о романтической любви берут начало в открытии придворными влюблёнными Прованса силы благочестивой страсти. К сожалению, наша культура перестала понимать религиозную сторону страсти; вместо этого мы считаем страсть способом «добиться своего». Мы забыли об изначальном священном смысле страстной любви.

Мы также забыли об изначальном священном смысле духовного пути, предполагающего подчинение трансцендентному принципу, который превосходит нас и руководит нашей жизнью. Когда человек встречает учителя, который по-настоящему трогает его до глубины души, когда он влюбляется в учителя и его учение, это состояние поднимает его над собой, вытягивает его из уютного мирка привычных стереотипов. Хотя его могут притягивать этот учитель и учение, он не может обладать ими в обычном смысле слова. Поэтому встреча с подлинным учителем выявляет все наши обусловленные цепляния наряду с безусловной страстью. Тогда работа со страстью может стать частью вашего пути.

Когда вы научитесь отличать цепляние от преданности, вам начнёт открываться более глубокая природа страсти — она ведёт к опыту самоотдачи. Духовный путь — это любовь, которая приносит горечь, поскольку высшее учение, а именно сама жизнь, призывает к отречению, а не приобретению. Духовный путь требует отпустить себя. Из перспективы эго такое состояние кажется шокирующим или угрожающим. Однако нашему существу, которое сгибается под бременем эгоцентрических побуждений, оно приносит облегчение. Именно поэтому страсть так увлекательна: перспектива потери себя — отказа от старых, ограничивающих личностных моделей — одновременно пугает и вдохновляет.

Пламя неутолённой страсти куртуазного любовника очищало его сердце: так и безответная любовь к духовному учителю может усиливать наше стремление к единению с величием жизни, которое

он (она) выражает. Такого единения можно достичь только в пробуждённом состоянии, в котором пребывает учитель. И единственный способ его достичь — быть преданным этому величию жизни и освобождению от внутренних преград, стоящих на пути к абсолютной открытости, сознательности и искренности. Когда мы перестанем отчаянно пытаться «овладеть» духовными благами, теплота безусловной страсти начнёт озарять всю полноту нашей жизни.

Страсть и самоотдача

Высшая цель страсти состоит в самоотдаче. Именно к самоотдаче стремится сердце. Итог сексуального влечения — момент оргазма, момент полной самоотдачи. Французы называют его «маленькой смертью» (*la petite mort*). Плод же духовного пути состоит в опыте полной открытости, превосходящей всякую привязанность. Такая открытость приносит безусловную радость, вызванную переживанием внутреннего изобилия нашего бытия.

Страсть — это поток жизненной энергии, проходящий через нас, словно река, которая рано или поздно впадает в море. Она связывает два мира, выводя нас из мира знакомого «я» в великий мир за его пределами — в обличье возлюбленного, гуру, учения или самой жизни. На пути страсти, который сначала вызывает вдохновение, а в итоге приводит к самоотдаче, нам открывается сущность жизни и смерти.

В одном из своих стихотворений (в переводе Роберта Блая) Гёте называет импульс к преображению,

характерный для страсти, «святой тоской»: «Живое хочу я славить, что тоскует по огненной смерти»*. Он описывает, что человеком, словно бабочкой, которую тянет из темноты к пламени горящей свечи, «овладевает странное чувство, когда горит тихая свеча» [129].

Вместе с тоской по единению с подлинно живым «в тебе пробуждается новое желанье — желанье высшего брака». Затем, когда исчезают все сомнения, мы теряем себя в потоке страсти: «Света алчешь ты, и вот, уже сожжён светом». Гёте делает простой и недвусмысленный вывод: «И пока в тебе нет этого призыва: „умри и стань другим“, дотоле ты будешь унылым гостем на тёмной земле».

* Приведены цитаты из стихотворения И. В. Гёте «Святая тоска» в переводе В. Иванова.

20

Духовный авторитет: подлинный и поддельный

Так же, как ювелир получает золото,
Сначала испытывая его — плавя, разрезая и натирая,
Мудрецы принимают мои учения, полностью изучив их,
А не просто из преданности мне.

Будда Шакьямуни

Поскольку существует настоящее золото,
есть и фальшивомонетчики.

Руми

В наши времена культурных потрясений, упадка нравственности, неустойчивости семьи и глобального хаоса великие духовные учителя

ля — вероятно, один из самых ценных ресурсов человечества, путеводная звезда просвещения в мире, который погружается во мрак. Но вместе с тем отчаянный духовный голод современности создаёт условия для появления бесчисленных лжепророков, выступающих с прокламациями и наставлениями, излучающих самодовольство, которые часто вредят своим последователям и сбивают их с пути. Тысячи благонамеренных ищущих с самым разным уровнем образования, из разных социальных слоёв и этнических групп увлекаются учителями с сомнительной репутацией, и в итоге их жизнь идёт под откос. В крайних ситуациях получившие широкую огласку случаи крушения культов, таких как Джонстаун, Уэйко или Небесные врата, подтверждают наши худшие опасения: мы видим, что может произойти, если самопровозглашённый религиозный фанатик начинает управлять жизнями людей. Поэтому стало популярным развенчание духовных учителей и общины, не вписывающихся в рамки господствующей западной религиозности.

Важно благоразумно отличать ложных духовных учителей от настоящих, нездоровые группы от духовных сообществ, способных по-настоящему изменить нашу жизнь. И лжепророк, и истинный наставник разрушают привычные шаблоны нашего «я». Тем не менее один делает это таким образом, что порабощает нас, а другой — так, что ведёт нас к освобождению. В чём состоит это важное отличие? Как действует подлинный духовный авторитет?

Черты патологических духовных сообществ

Несколько лет назад я участвовал в проекте по исследованию моделей власти в маргинальных религиозных движениях, который спонсировал Центр изучения новых религиозных движений и финансировал Национальный фонд гуманитарных наук. Наша группа, состоявшая из психологов, философов и социологов, опрашивала членов многообразных духовных общин самого разного толка, начиная от полностью патологических, таких как Народный храм Джима Джонса, а также имеющих лишь некоторые проблемы, и заканчивая сообществами, которые выглядели по-настоящему здоровыми, адекватными и благотворными. Из этих опросов, а также из своих личных многолетних наблюдений за духовными общинами я сделал вывод, что группы, где вероятность патологического или деструктивного поведения выше всего, обладают узнаваемым набором общих черт.

1. *Лидер считает, что имеет полное право утверждать или отрицать ценность своих преданных, и широко пользуется этим правом.* Лидером патологических групп, как правило, является притягательный, харизматичный человек, излучающий, по словам Эрика Хоффера, «безграничную уверенность в себе. Имеет значение высокомерная манера, полное игнорирование мнения других, единоличный вызов миру» [130]. Эта невозмутимая самоуверенность почему-то особенно привлекает людей с низкой са-

моощенкой, которых часто гипнотизируют грандиозные выступления самопровозглашённого лидера культа. Как отмечает Хоффер, «вера в святое дело... заменяет потерянную веру в себя» [131]. Лжепророк и искренний верующий созданы друг для друга; это две стороны одной медали. Их взаимный сговор даёт лидеру власть и контроль, последователям же его руководство и одобрение даёт уверенность и защищённость, а также косвенную власть через идентификацию с ним.

Порочные лидеры намеренно эксплуатируют чувство неадекватности своих последователей. Например, собрания в Народном храме часто предполагали ритуальное унижение, когда недостатки и ошибки его членов выставляли на всеобщее обозрение и высмеивали перед всей общиной. Всесторонне унизив последователя, Джим Джонс часто начинал снова отзывать о нём хорошо, как описывает один из выживших в Джонстауне:

Сначала вы теряете себя. Он ломает вас и лишает разума, вы перестаёте что-либо понимать. И после этого вы должны благодарить его за любые поступки — что бы он ни сделал. Тогда вы начинаете целиком зависеть от него, потому что у вас самих больше ничего нет. Всё ваше — плохо. Например, он говорил: «Слушайте меня, я научу вас тому, что хорошо», и большинство людей действительно верили этому... Он убедил всех в том, что они важные личности. [132]

По словам бывшего участника сообщества-культа Синанон, его основатель Чак Дедерих действовал

аналогичным образом: «Соберите вокруг себя группу людей и скажите им: „Я так счастлив! *Моя* жизнь прекрасна. Я сделал столько всего хорошего, и мне это нравится. А что вы скажете *о себе*? У вас всё не так хорошо. Кем бы вы предпочли быть, собой или мной?“ Как мы только что выяснили, вы чувствуете себя неважно, а я просто превосходно, поэтому вы ответите: „Тобой“». Сначала Дедерих впечатлил этого последователя своей безграничной уверенностью в себе: «Он был харизматичным, забавным, остроумным, заинтересованным, обладал невероятным чутьём. И я по-настоящему влюбился в него». Признав, что он предпочтёт быть Дедерихом, а не собой, он предоставил Дедериху власть над собой. Затем Дедерих ужесточил контроль, подтверждая ценность этого последователя: «И поскольку Чак Дедерих сказал, что я потрясающий человек, всё стало замечательно. Он сказал, и я поверил этому. И моя жизнь, конечно, изменилась. И я говорил людям: „Кем бы вы предпочли быть, собой или мной?“ И они отвечали: „Тобой“. И мне казалось, что это нормально».

Итак, лидеры вроде Джонса и Дедериха лишают человека прежних (и без того слабых) опор эго, заменяя их своим вниманием и одобрением, из-за чего их последователи чувствуют себя важными и особенными — «как будто вы важная личность». Отношения между лидером культа и последователем — не взрослые, откровенные отношения, в основе которых лежит уважение к достоинству человека, — это отношения родителя и ребёнка. (Члены общины Джонстауна даже называли Джи-

ма Джонса «папа».) Последователь обретает новую идентичность — идентичность спутника необъятной родительской фигуры. И чем больше последователи позволяют лидеру судить о ценности своего существования, тем больше он повышает ставки и заставляет их делать ради его одобрения всё, что захочет. Один из бывших членов такой общины рассказывал: «Если вы получаете опыт любви [со стороны лидера], а затем лишаетесь его, вас как бы помещают под карантин — вы всеми силами стремитесь вернуть этот опыт, страшно хотите воссоединиться с этой любовью. И вы сделаете всё, чтобы вернуть её. Потому что этот опыт очень приятен и позволяет вам чувствовать себя хорошим человеком».

2. В центре внимания такой группы — дело, миссия, идеология, которые не ставятся под сомнение. Лидер излагает идеологию, а последователи безоговорочно принимают убеждения, которые он им внушает. Лидер часто подкрепляет свою позицию тем, что якобы имеет особую связь с Богом или источником авторитета, который недоступен последователям. Это усиливает их зависимость от «Слова» лидера — его толкования событий и указаний относительно «правильных» действий. Поскольку они полагаются на слова лидера, их собственный интеллект начинает атрофироваться. Преобладает групповое мышление.

К центральной идеологии общины её члены относятся с такой жуткой серьёзностью, что не могут посмеяться ни над собой, ни над своим лидером.

Они попадают в ловушку, которую один из бывших последователей назвал «герметичным мировоззрением, интеллектуальным лабиринтом». Эрик Хоффер описывает это состояние так:

Все активные массовые движения стремятся... поместить между верующими и реальностью мира экран, непроницаемый для фактов. А именно — они утверждают, что высшая и абсолютная истина уже воплотилась в их доктрине и что помимо неё нет ни истины, ни достоверности. Факты, на которые истинно верующий опирается в своих выводах, следует получать не из собственного опыта или наблюдений, а из священного писания... Поразительно, сколько неверия требуется, чтобы сделать возможной веру. [133]

Подобные идеологии работают потому, что опираются на абсолютную уверенность в своей исключительной Истинности, а не на реальную истинность или осмысленность. Учение получает такую достоверность, когда в него верят, а не понимают или проверяют его. Если последователи попробуют понять учение или проверить его, им придётся довериться своему опыту; но поскольку они изначально вступают в группу из-за низкой самооценки, они не склонны апеллировать к истине собственного опыта. Чем сильнее разрушается их доверие к себе, тем больше они пытаются соответствовать преобладающему образу идеального члена группы, нередко имитируя действия, манеру и мысли лидеров.

В этой среде члены группы проявляют друг к другу сильную подозрительность, опасаясь, как бы никто не предал Дело. Любые независимые взгляды интерпретируются как ересь, неверность или предательство миссии группы. В группе могут существовать шпионские сети, которые докладывают о членах, которые отклоняются от основной миссии. Члены группы, которые отреклись от своего интеллекта и самостоятельности, ненавидят независимость мышления в других членах и чувствуют, что оно им угрожает, поэтому они добровольно становятся доносчиками. Как отмечает Хоффер, «строгая ортодоксальность — плод как взаимных подозрений, так и пылкой веры». Одна из бывших участниц описывает следующую ситуацию:

Будь вы членом общины, я не могла бы сказать вам: «Ох, собрание прошло просто ужасно», потому что вы вполне могли, попросившись со мной, позвонить [лидеру] и сообщить: «Бетти только что сказала, что собрание прошло ужасно». При этом мы могли быть хорошими друзьями. Но всегда приходилось опасаться, что на вас донесут — даже мужа и жёны. Это была очень важная динамика контроля. Стоит ли говорить, что хорошие друзья не поступают так друг с другом. [134]

В сообществе, где самооценка зависит от Дела, сомнение — смертный грех.

И поскольку верность Делу строится в первую очередь на вере, а также на эмоциональной потребности в связи с другими и одобрении, а не на подлинном поиске истины или дисциплине самопознания,

с помощью этой идеологии легко оправдывать поведение, сомнительное с нравственной точки зрения. Дело важнее обычной порядочности и уважения к человеческому достоинству.

3. Лидер управляет своими последователями, манипулируя ими при помощи эмоций надежды и страха. Валюта королевства, которым правит лидер культа, — обещание. Лидер сулит своим последователям вознаграждения — что, если останутся верными Делу, они спасутся или получают особый статус, который недоступен остальному миру. Такой «метод пряника» апеллирует к жадности, тщеславию и заниженной самооценке последователей. Будущие награды за верность Делу становятся важнее, чем восхищение или наслаждение текущим опытом.

Чтобы гарантировать, что стадо не разбредётся, лидер культа также использует «метод кнута», запугивая участников угрозой гибели, мести или проклятия, если те отойдут от Дела. Группу окружает стена ужаса. Участникам, которые пытаются уйти, могут даже угрожать преследованием или смертью. Один из выживших в Джонстауне описывает эту тактику Джима Джонса так: «Он говорил: что если вы уйдёте из Храма, у него есть связи с мафией, связи с ЦРУ. Он говорил: „Если уйдёшь, пеняй на себя, тебя потом найдут в какой-нибудь канаве“». Бывший член другой патологической группы отмечал: «„Надличностный небесный пряник“ — это путь к спасению. Если вы как-то отклоняетесь от этой цели, вы движетесь к своей тёмной стороне, поощряя её. Поэтому мы стали испытывать силь-

ный страх. Пугало и другое: если вы хотели покинуть группу, приходилось принимать, что в этой системе вас духовно проклянут».

Какими бы абсурдными ни казались эти страхи, мы должны помнить, что члены культа совершенно перестали полагаться на собственный разум, что сделало их жертвами подобных эмоциональных манипуляций. Хоффер пишет: «Отчуждение от своего „я“, являющееся предварительным условием как восприимчивости, так и обращения в веру, почти всегда происходит в атмосфере сильной страсти... Когда нарушается внутренняя гармония... человек... жаждет примкнуть к любым идеям, с которыми сталкивается. Он не может оставаться непричастным, сохраняя равновесие и независимость, но вынужден всем сердцем выступать за ту или иную сторону» [135].

4. Между группой и внешним миром проводится строгая, жёсткая граница. Принадлежность к группе считается благом; пребывание вне группы — изменным или порочным состоянием. Такие группы часто принимают идею абсолютного зла, которое отождествляется с внешним миром за её пределами. Как отмечает Хоффер, «обычно мощь... движения пропорциональна живости и осязаемости его Дьявола».

Чтобы отучить членов группы от независимости, им часто не позволяют проводить много времени в одиночестве или со своей семьёй. Связи внутри пар также могут намеренно подрывать, чтобы сделать людей более зависимыми от лидера, как это произошло в Синаноне.

5. *Порочные лидеры культов* — обычно самопровозглашённые пророки, которые не проходили длительного обучения или подготовки под руководством серьёзных учителей. Во многих религиозных традициях есть конкретные линии передачи духовного знания. Обычно будущего учителя проверяют его собственные учителя, прежде чем позволят ему называть себя мастером. Это особенно касается буддизма и других азиатских традиций. Такой процесс проверки и учительского посвящения — форма «контроля качества», которая гарантирует, что конкретный учитель не будет искажать учения ради личной выгоды. Но сегодня большинство опасных лидеров культов — это самопровозглашённые гуру, которые воздействуют на последователей при помощи своих харизматических дарований: они не опираются на стабилизирующий контекст традиции, линии передачи и не получают посвящения. Они могут делать нелепые, фальшивые заявления, чтобы доказать свою «подлинность», как, например, поступил один лидер, который привлекал новых последователей, демонстрируя список своих прошлых жизней, где он якобы был просветлённым существом великих традиций.

Относительный духовный авторитет

Вышеприведённый анализ касается только самой экстремальной, нездоровой динамики взаимодействия, которая возможна в духовных общинах. Однако многие духовные учителя и сообщества функционируют иначе, находясь, скорее, в серой

зоне, часто смешивая подлинные учения с сомнительными практиками и поведением. На самом деле различие между безупречным и недобросовестным учителем часто является очень тонким. Поэтому недостаточно составить список проблемных черт, поскольку он показывает лишь ошибки лжеучителей, не показывая, как поступает подлинный учитель. В продолжение этой дискуссии нам нужно рассмотреть, что представляет собой истинный духовный авторитет и откуда он проистекает.

Хорошие учителя ведут себя совершенно по-разному. Одни излучают праведность и чистоту, другие действуют необузданно и провокационно, а третьи настолько заурядны, что почти не выделяются из толпы. Не получится создать идеальную модель поведения истинного духовного учителя, как нельзя выделить один образцовый стиль терапии, на который должны равняться остальные. Карл Роджерс, Фриц Перлз и Милтон Эриксон, например, достигали результатов в терапии удивительно разными способами. Они имели разный тип личности, по-разному работали, и, вероятно, их терапия подходит разным типам клиентов. Также существует множество форм и обликов духовного учительства, и бесполезно пытаться определить, как именно поступает хороший гуру.

Скорее, здесь требуется более тонкий анализ, который поможет понять, что происходит между учителем и учеником. В этом отношении особенно важно исследовать два вопроса: как действует духовный авторитет в отношениях между учителем

и учеником? И из какого источника учитель черпает этот авторитет?

Духовный авторитет отчасти зависит от межличностных отношений; а именно — конкретный учитель обладает авторитетом только для тех людей, которые откликаются на его или её присутствие и учение. Последователь — это ученик — тот, кто понимает, что ему (ей) есть чему *поучиться* у данного учителя. Часто выбор конкретного учителя так же непредсказуем и загадочен, как и влечение к потенциальному возлюбленному. Вы ощущаете, что можете усвоить от этого человека что-то важное — то, о чём вам не говорили раньше. Именно такое понимание позволяет учителю стать авторитетом.

Сегодня многие сомневаются, что вообще существует необходимость в духовном учителе, утверждая — в демократическом духе, — что каждый должен быть наставником самому себе. Во многих традициях действительно говорится, что истинного учителя мы находим только в себе. Однако на ранних этапах развития человек не знает, где искать внутреннего мастера или как услышать его, как отличить подлинное внутреннее руководство от более поверхностных желаний и предпочтений. Если мы стремимся освоить какой-то навык, то обращаемся к признанному мастеру в этой сфере: так же и человек, который стремится преодолеть эгоцентрические ограничения, естественно, будет искать мастера, который искусно научился это делать. Роль хорошего учителя состоит в том, чтобы наставлять, поощрять и исправлять ученика, а также показывать ему, на что он способен. Хороший учитель

также старается увидеть насущные нужды ученика на каждом этапе развития, а не пытается вписать его в предзаданные рамки.

Итак, духовный учитель получает некоторый *относительный авторитет*, когда оказывает фактическую помощь своим ученикам. Во многом похожим авторитетом клиенты наделяют психотерапевтов в совместной работе. Хотя авторитет, который приписывают мне клиенты, иногда вызывает у меня чувство неловкости, я готов мириться с таким отношением, особенно на ранних этапах работы. Я понимаю, что клиентам бывает легче начать освобождаться от старых шаблонов, если они дают мне право ими руководить. Если не принимать во внимание традиционную форму авторитета, которую связывают с профессиональной подготовкой и дипломами, а также с идеализацией в переносе, истинным источником моего авторитета является заинтересованность в благополучии клиентов и умение помогать налаживать отношения с собой. Когда клиенты наделяют меня авторитетом, возможно, они делают шаг к признанию собственного авторитета — пониманию того, что на самом деле они «авторы» своего опыта, а не пассивные жертвы обстоятельств.

Подобным образом, хотя и на гораздо более глубоком уровне, присутствие подлинного духовного учителя может быть зеркалом, отражающим качества пробуждённого существа учеников: открытость, великодушие, пронизательность, юмор, мягкость, принятие, сострадание, прямоту, силу и отзывчивость, мужество.

Абсолютный авторитет

Помимо относительного авторитета, который учителя получают в силу того, что оказывают помощь ученикам, истинные мастера также имеют доступ к абсолютному, безусловному источнику авторитета — пробуждению. Поскольку это универсальный общедоступный источник мудрости, истинный духовный учитель готов прилагать все усилия, чтобы помочь ученикам, которые хотят и готовы это сделать, самостоятельно найти этот источник.

Истинный учитель — тот, кто постиг сущностную природу человеческого сознания, как правило, благодаря многолетней практике конкретной дисциплины самопознания, например медитации. В отличие от лжеучителей, которые часто вызывают у ученика состояние зависимости, заявляя, будто обладают особым доступом к истине, подлинный учитель с удовольствием делится с учеником источником своей реализации. Часто в этом случае они дают ученикам какую-то практику сознания, а также наставления, которые помогут им непосредственно узнать собственную природу. Такое руководство обостряет восприятие учеников, и у них лучше получается определять истинность слов учителя. Без практики или метода, которые позволяют ученикам напрямую познавать истину, они будут полностью зависеть от учителя, определяющего для них и за них их реальность.

С развитием пронизательности учеников и их способности к различению они всё больше начи-

нают признавать и ценить мастерство учителя; точно так же при изучении и занятии каким-либо искусством мы начинаем гораздо лучше распознавать навыки опытного мастера. Когда учение содействует более глубокой связи с нашим собственным существом, понимание этого часто перерастает в естественное чувство любви, уважения и преданности.

Светскому человеку такая преданность может показаться рабством. Однако истинная преданность не возвышает учителя и не унижает ученика. Скорее, с её помощью люди признают и почитают мудрость, сознательность и истину как реальности, которые превосходят эгоистическую сферу непонимания, неведения и самообмана. Преданность указывает, что мы объединяемся с новым союзником: вместо тирана эгоцентризма им становится зов нашего великого существа, мудрость которого учитель полноценно воплощает. Однако в преданности могут таиться свои опасности, особенно в нашей культуре; и только если наша преданность будет опираться на практику сознания, которая разрушает самообман и усиливает проницательность ученика, мы не встретим подводных камней.

Самоотдача и подчинение

Чтобы разобраться, почему преданность духовному учителю и учению может обладать потенциальной ценностью, важно отличать сознательную самоотдачу, которая открывает нам более глубокое измерение истины, от бездумного подчинения, омертвляющего

бегства от свободы. Понятие «самоотдача» в нашей культуре часто понимается неправильно. Оно часто вызывает в фантазии образы людей, выходящих с поднятыми руками, — которые выбрасывают белый флаг, признают своё поражение, терпят унижение. Сегодня для многих людей «самоотдача» означает отказ от собственного разума или индивидуальности и выбор слабой, зависимой, покорной, «проигрышной» позиции. Истинная самоотдача, однако, никогда не является порабощением; скорее, это шаг к обнаружению настоящей силы. В этом случае мы сдаёмся универсальному разуму, не пытаясь контролировать последствия.

Истинная самоотдача — не слепой поступок. Она требует настоящей пронизательности — умения понимать, когда пора полностью открыться и отпустить всё. Такой поступок относится не к конечному объекту; человек не отдаёт себя ограниченному и обусловленному явлению. Если это происходит, скорее всего, мы имеем дело с подчинением — личности учителя или Делу.

Подчинение предполагает, что мы наделяем властью человека, которого идеализируем, в надежде получить нечто взамен. Человек ищет одобрения идеализированного другого, чтобы чувствовать себя хорошим. Это, скорее, проявление слабости, чем силы: «Я жертвую себя своему гуру, ведь он такой великий, а я — такой ничтожный». Чем больше человек зависит от чужого одобрения, тем чаще его поступки ставят под угрозу его целостность. И чем большей опасности подвергается целостность лич-

ности, тем меньше она доверяет себе, что усиливает зависимость от лидера.

Те, кто критикует гуру, воспринимают любые взаимодействия с духовными учителями в этом свете, поскольку не проводят различия между подчинением как *регрессивным* с точки зрения развития отказом от зрелости — и подлинной самоотдачей, которая представляет собой *прогрессивный* шаг за пределы эгоцентризма к более полной связи с бытием. Им не удаётся провести границу между самоотдачей, которая ведёт к приросту — любви, разума, мудрости, — и покорностью, которая приводит к деградации и потерям.

В отношениях с подлинным духовным учителем самоотдача означает абсолютно честное, откровенное самопроявление, когда мы не пытаемся ничего скрывать или играть какую-то роль. Мы очень редко позволяем другим видеть себя такими, какие мы есть, не прячась за разными масками! Общение с истинным мастером — редкая возможность отбросить все свои уловки, разоблачиться и раскрыть себя полностью — свои эгоцентрические промахи и свои сильные стороны. Совсем другое дело — покорно пытаться быть «хорошим» или «преданным», угождая учителю, чтобы почувствовать себя достойным.

В подчинении учителю присутствует нарциссизм, поскольку последователи хотят купаться в отражённых лучах славы лидера, и, таким образом, их чувство собственной значимости раздувается. Подлинные отношения между учителем и учеником выходят

за пределы нарциссизма, поскольку учат людей быть преданными великой силе внутри, а не снаружи.

Лакмусовая бумажка отношений между учителем и учеником — не то, насколько ученикам удаётся угодить учителю, а то, насколько открыто ученики встречают жизненные трудности и реагируют на них. Становясь более отзывчивыми, прозрачными и открытыми в общении с учителем, они учатся подходить ко всем людям и ситуациям беспристрастно. Цель преданности духовному учителю имеет гораздо более глобальный характер, чем просто построение хороших отношений между двумя людьми. В таких отношениях ищущие могут развивать преданность силе, которая больше, разумнее и авторитетнее их собственного эго — и находится в них самих. По своей сути самоотдача представляет собой покорность эго этой универсальной мудрости. Открываясь этой высшей внутренней мудрости, ученик становится более податливым и открытым для других. В этом смысле подлинная самоотдача помогает человеку открыться всему живому, а не делает его рабом ограниченных взглядов своей общины.

В поисках подлинного мастера

В таком случае как распознать наставника, которому можно доверять? Конечно, нельзя ожидать, что какой-то один учитель или учение будут нравиться всем; точно так же отдельный психотерапевт или школа терапии не могут принести пользы всем потенциальным клиентам. Абсолютный критерий,

позволяющий оценить учителя, — то, направляет ли он своих учеников к подлинности, прозрачности человеческого присутствия и бытия-в-мире.

Подлинные учителя считают самоуважение основой выхода за пределы «я». И они готовы рассказывать ученикам об источнике своего авторитета и мудрости, чтобы их путь опирался на опытное познание, а не на идеологию или веру. Они также признают двусмысленность и парадоксальность реальности, а не настаивают на абсолютной достоверности Одной и Единственной Истины. Они не наделяют своих учеников особым статусом по сравнению с непосвящёнными. Они не манипулируют эмоциями учеников, но призывают к их природной разумности. Они не поддерживают стадное поведение, но признают важность уединения и внутреннего исследования. И их собственная реализация опирается не на одни лишь драматические откровения, а на постоянные проверки и практику.

То, как учитель реально воплощает идеалы любви и истины в жизнь, а также его живое присутствие — гораздо более надёжный показатель, чем соответствие его (её) образа жизни, внешности или личных особенностей представлению об образе духовного человека. В анналах всех духовных традиций встречаются примеры мастеров, чьи поведение и образ жизни бросали вызов господствовавшим условностям.

У хороших учителей также есть свои человеческие слабости. Часто они способны помогать другим именно в силу своей человечности, потому что

сами глубоко соприкасаются с природой человеческих противоречий. Буддийский мудрец Вима-лакирти, к которому приходили учиться многие бодхисаттвы, всегда болел и лежал в постели, и когда его спросили об этом, он сказал: «Я болею, ибо болеют все существа». Если духовный путь состоит в преобразении нашей глубинной болезни и невроза, можно ли ожидать, что духовные учителя и общины будут действовать совершенно чисто и безупречно? Поскольку человеческое развитие — сложное полотно, островки нерешённых проблем могут сохраняться даже в потоке духовной реализации истинного учителя (о чём говорилось в главе 14). Если мы ожидаем, что духовный учитель будет воплощённым совершенством, это также может нас запутать, на что указывает американский учитель дзен Филип Капло: «На Западе от роси ожидают безупречного поведения... Но этот идеалистический взгляд может делать нас слепыми к достоинствам учителя... Один японец, который много практиковал дзен, однажды сказал мне: „У моего роси не идеальный характер, но из всех моих учителей только он по-настоящему научил меня дзен, и я глубоко ему благодарен“» [136].

Несомненно, самый важный ориентир при оценке учителя — то влияние, которое он (она) оказывает на нас. Отвечая на вопрос, должен ли мастер быть «человеком, контролирующим себя, который живёт праведной жизнью», учитель веданты Нисаргадattaa Махарадж сказал: «Таких вы найдёте много — и они не принесут вам пользы. Гуру может указать путь домой, к вашему Я. Как это связано с характе-

ром или темпераментом, присущим его личности?.. Единственный критерий — изменения, которые происходят, когда вы находитесь в его обществе... Если вы начинаете понимать себя необычно ясно и глубоко, это значит, что вы встретили нужного человека» [137].

Однажды к Будде обратились сельские жители, каламы, к которым приходили различные монахи, чтобы разъяснить им разные учения, и он отвечал им в таком же духе. Они спросили Будду: «И у нас, Почтенный, недоумение и сомнение относительно того, которые из этих благих отшельников говорят истину, которые — ложь?»*. На это Будда отвечал:

И правильно, каламы, что вы сомневаетесь; правильно, что вы пребываете в недоумении. Неуверенность возникает в вас относительно того, что само по себе сомнительно. Внемлите, каламы: «Не руководствуйтесь преданиями, традиционностью учения, слухами, священными писаниями, умозрительными доводами, логическими доказательствами, рассуждениями о причинах, умозрительным принятием взглядов, кажущейся осведомлённостью говорящего или мыслью: «этот монах — наш учитель», но когда вы узнаете сами, что «эти способы поведения умелы, эти способы поведения безукоризненны, эти способы поведения одобряемы мудрыми, а будучи практикуемы и доведены

* Цитаты из «Калама-сутты» приводятся в пер. с англ. А. Газарян под ред. Д. А. Ивахненко.

до полного развития, ведут к благоденствию и счастью», — тогда вам следует пребывать в них.

Будда, в частности, говорил каламам, что достойное учение можно распознать по тому, насколько оно помогает им избавляться от страдания — привязанности, отвращения и заблуждения.

В заключение стоит сказать, что вопрос о духовном авторитете — тонкая и трудная тема, которая не допускает простых ответов или поспешных выводов. Хотя я сосредоточился на крайних проявлениях духовного авторитета — настоящих и фальшивых учителях, это лишь два полюса в более широком спектре личностей, обладающих разной степенью духовной зрелости. Некоторые учителя могут обладать подлинной реализацией, которую не смогли полностью интегрировать; тогда их учения остаются незавершёнными. Некоторые действуют из добрых побуждений, но не обладают достаточной зрелостью и поэтому сбивают последователей с пути. Другие могут обладать достаточной мудростью, но не владеть искусными средствами, чтобы мудрость, которую они передают ученикам, приносила тем реальную пользу.

В ведущих западных СМИ часто наблюдается тенденция к обесцениванию малоизвестных духовных учителей из-за историй о незрелых или недостойных мастерах — эта тенденция так же непродуктивна, как если бы мы отказались от денег потому, что существуют фальшивые банкноты. Как подчёркивал Невитт Сэнфорд в классическом исследовании «Авторитарная личность», едва ли

злоупотребление авторитетом — основание для того, чтобы отвергать его в случаях, когда он полезен и законен. Неумение замечать важные различия между истинными и ложными учителями лишь усугубляет заблуждения нашей эпохи и тормозит рост и трансформацию, которые требуются человечеству для выживания и процветания в будущем.

21

Сознательная любовь и священное сообщество

Беседа с Полом Шиппи

Пол Шиппи (ПШ): В своих книгах «Путешествие с сердцем» и «Любовь и пробуждение» вы подчёркиваете, как важно понимать, что идея сознательных отношений является для человечества новой. В чём же именно состоит её новизна?

Джон Уэлвуд (ДУ): Может сложиться впечатление, что способность к созданию близких, любящих отношений заложена в человеке генетически, и мы как бы интуитивно понимаем, как это делать. Но на самом деле близость двух личностей — совер-

шенно новая идея в истории человечества. Идеальный брак стал предполагать подлинную личностную близость совсем недавно; вообще говоря, на протяжении истории большинству пар удавалось прожить вместе всю жизнь, не обсуждая своих душевных переживаний и отношений. Пока семья и общество определяли правила брака и супружеские роли, людям не приходилось развивать сознательность в этой сфере. Хотя брак часто имел сакральный смысл, в нём не участвовала личность.

Только сейчас мы начинаем понимать, что происходит между партнёрами в близких отношениях, и только сейчас можем открыто начать говорить и размышлять об этом.

ПШ: А как же великие возлюбленные, которые вошли в историю, герои, например те, что жили в эпоху куртуазной любви, или адепты тантры?

ДУ: Идеал романтической любви XII века в основном заключался в пылкой страсти к личности, которой восхищались на расстоянии — с целью духовного очищения и совершенствования.

ПШ: Как в случае Данте и Беатриче.

ДУ: Да. Такие отношения стали великолепным нововведением, однако это не та близость, которую мы знаем сегодня. Возлюбленная была носителем проекций влюблённого. Куртуазная любовь не предполагала будничных отношений между двумя реальными людьми. Романтическая любовь изначально

считалась небесным блаженством, несовместимым с браком и его земными требованиями.

ПШ: Итак, романтическая любовь необязательно предполагает настоящую близость.

ДУ: Да. Так же как и тантра, в которой центральную роль играли духовные ритуалы и реализация, а не личная близость. Возможность открыться любимому как личности — а не просто полюбить красивое лицо — исторически совершенно новый феномен.

Многие тысячелетия сознание пары оставалось в неразвитом, детском состоянии: пара жила в расширенной семье и поступала так, как им велят другие. Ситуация изменилась с промышленной революцией, когда семья стала распадаться, а дети стали стремиться к большей свободе — что привело к невиданному новшеству: возможности людей «встречаться».

С появлением этой новой свободы сознание пары вышло из детского возраста и стало юношеским, и эту юность характеризовало восстание против традиции и романтический идеализм. Этот процесс достиг своего пика в 1960-е гг. вместе с сексуальной революцией и стремительным ростом числа разводов. Однако в шестидесятые годы произошли два важные события, которые заложили основы более зрелого сознания пары, которое только сейчас становится по-настоящему возможным. Женское движение помогло отбросить прежние стереотипы и привнести в отношения больше равноправия. А благодаря проникновению психологических идей

в культуру — в основном через популярные книги по психологии — люди усвоили новый язык и представления, недоступные прошлым поколениям, на котором можно было обсуждать, что на самом деле происходит в отношениях.

Итак, только сейчас мы начинаем видеть, в чём состоит трансформирующий потенциал сознательных отношений, где двое ценят свою связь, поскольку она помогает им развивать свои более глубокие дарования и покинуть темницу прошлого.

ПШ: Значит, этот новый этап развития предполагает, что мы больше не опираемся на внешние условия и начинаем строить отношения на основе внутренних, духовных ценностей?

ДУ: Да. Если на детском этапе развития пара в основном полагалась на чувство долга, на юношеском — на свободу и бунт, то на зрелом, взрослом этапе она полагается на сознание и чувство ответственности.

ПШ: Не поэтому ли сегодня так сложно строить отношения?

ДУ: Откуда мы узнаем, как строить сознательные близкие отношения, если раньше мы этого не делали? Такие отношения ещё не имеют истории, нас никто не направляет, нам некому подражать. В семьях и школах нас этому не учат. Мы исследуем совершенно новые возможности.

ПШ: Подзаголовок вашей книги «Любовь и пробуждение» звучит так: «Открывая священный путь близких отношений». По всей видимости, вы предлагаете своё понимание того, как священное измерение может стать частью повседневной жизни и проявляться в отношениях.

ДУ: На протяжении тысячелетий религиозные институты делали священное центром человеческой жизни. Теперь это измерение перестало быть центром нашей жизни, и человечество потеряло ориентиры. Хотя на религию больше нельзя положиться, у нас появилась новая возможность — каждый может более сознательно взаимодействовать с этим измерением в своей жизни.

ПШ: Теперь хранителями священного должны становиться отдельные люди, а не институты.

ДУ: Да. И сознательные отношения — один из способов восстановления связи со священным, включения этого измерения в контекст своих социальных связей. Поскольку культура в целом больше не даёт пищи душе, единственная сфера, где можно начать возрождение души, — наша связь с близкими.

ПШ: Как вы определяете *душу*?

ДУ: В разных традициях это понятие понимают по-разному. В моём понимании душа — не какая-то метафизическая сущность, обитающая в теле. Это не материализованное *нечто*.

Слово «душа» описывает индивидуальный способ проявления нашего универсального бытия — в нас, через нас, *в качестве нас*. Душа — это элемент человеческого в нас, который находится между абсолютным, божественным элементом, нашей высшей природой, и нашим обусловленным эго, которое духовные традиции считают источником заблуждений. Душа — наше индивидуальное сознание, отличное от нашей божественной природы — универсальной, одинаковой во всех. Душа — это истинная природа в её пространственно-временном раскрытии и развитии на протяжении жизни. Это принцип *становления*, в отличие от абсолюта, который находится вне времени: «Как было в начале, так есть и будет всегда».

Стремления души двойственны. Она одним глазом смотрит на абсолют, словно капля, которая хочет раствориться в океане. Однако, как писал Руми, «сам океан становится каплей». Индивидуальность тоже несёт в себе высшую истину. Одна строка другого суфийского поэта, Юнуса Эмре, передаёт это индивидуализированное качество души: «Я капля, в которой — море. Прекрасно быть океаном в бесконечной капле».

Наша абсолютная природа позволяет нам сострадать всем существам и любить всех без пристрастия, к чему призывают многие священные традиции. Но на уровне личности, души мы любим всех по-разному. Когда у нас возникает глубокая душевная связь с конкретной личностью, мы любим *этого* человека, как никого во Вселенной. Такая любовь избирательна. Это *эрос*.

ПШ: В христианстве универсальную «беспристрастную любовь» описывают как *аганэ*. Правда ли, что духовные традиции склонны недооценивать индивидуальную любовь к другому человеку — *эрос*?

ДУ: Некоторые духовные традиции обесценивают или очерняют индивидуальный опыт. Они считают переживания вашей личности сновидением, не имеющим особого смысла. Одно из уникальных достижений современной западной культуры, особенно очевидное на примере Америки, состоит в умении ценить личный опыт. И в этом состоит смысл близости — в настоящей, личностной встрече Я и Ты. Тогда близкие отношения становятся проводником священного, горнилом, в котором выплавляется душа.

ПШ: Как связаны между собой эрос и секс?

ДУ: Эрос — это динамическое взаимодействие двух влюблённых, которое, в частности, выражается в сексе. По своей природе секс — священный акт, поскольку в нём выражается тонкая жизненная энергия, оживляющая наше тело и Вселенную. Когда мы занимаемся любовью, происходит гораздо более глубокое взаимопроникновение наших тонких энергий, чем при контакте на уровне грубого тела. Только человек во время полового акта занимается *любовью*, потому что только мы лежим и находимся лицом друг к другу; в этом случае самые нежные части нашего тела — живот и сердце — полностью обнажены и соприкасаются.

Когда сознание современного человека сводит секс к грубой телесной функции или животному инстинкту, подчинённому рациональному эго, он, можно сказать, совершает кощунство. Чем больше мы пытаемся присвоить себе сексуальный опыт или манипулировать им, тем больше мы теряем из виду его способность раскрывать тайну человеческого опыта. Д.Г. Лоуренс писал об этой тайне: «Смысл полового акта — не в том, чтобы передать своё семя. С его помощью мы совершаем прыжок в неизвестность, как бы прыгаем с края утёса, как Сапфо в море».

ПШ: Расскажите, пожалуйста, об истоках своего понимания священной психологии любви. Как она появилась и что вы почерпнули из духовных традиций?

ДУ: Интерес к этой теме у меня, как и у большинства людей, возник из-за неосознанных отношений. Мой первый брак был браком по любви, но я плохо понимал динамику нашей связи. Когда этот брак распался, мне очень захотелось разобраться в том, что такое отношения. Я исследовал различные традиции, восточные и западные, но не смог найти никаких учений о священной психологии пары. Я нашёл мирскую психологию — где говорится о том, как заниматься любовью, общаться, ссориться, — но ничего не нашёл о тонком, многомерном взаимодействии двух людей, где таинственно сплетаются телесное, разумное, душевное и духовное измерения. Кроме того, некоторые духовные учения содержат универсальные принципы, такие как сострадание, любящая доброта и умение предпочитать других себе,

но там почти не говорится о священном измерении эроса или о кропотливой работе по подлинному сближению с другим.

Разрабатывая священную психологию пары, я пытаюсь применять, адаптировать и объединять принципы и священных традиций, и западной психологии.

ПШ: Название вашей книги «Любовь и пробуждение» звучит как тавтология. Можно сказать, что пробуждение *и есть* любовь.

ДУ: Нет, не совсем. Хотя нам хочется верить вместе с «Битлз», что «любовь — это всё, что тебе нужно, это же просто», одной любви недостаточно, и не всё так просто. Поскольку близкие отношения заставляют нас заметить тот факт, что мы постоянно проигрываем свои бессознательные шаблоны с близкими людьми, они позволяют нам пробудиться от этих шаблонов.

ПШ: Это духовная работа?

ДУ: В широком смысле. Но я провожу различие между духовной работой в самом подлинном смысле — она предполагает постижение своей абсолютной природы — и работой над душой, которая предполагает воплощение этой универсальной природы в жизни личности, осуществление её в конкретном носителе, теле и уме. Отношения — форма работы над душой, которая также является священной.

ПШ: Мы определили душу и дух; не могли бы вы определить *священное*?

ДУ: Священно движение к глубине истины, глубине связи, глубине понимания и всё то, что помогает нам идти в этом направлении. Здесь человеческое и божественное соприкасаются. В этом смысле близкие отношения содержат множество возможностей для связи со священным.

ПШ: Итак, священное — это проявление божественного в нашем личном опыте здесь и сейчас. Связь со священным означает признание того, что вас наполняет нечто, превосходящее вас самих.

ДУ: Да. Если вы просто пребываете в чистом, абсолютном бытии, вопрос о священном не встаёт, потому что «я» и других там вообще нет. Вы есть просто «То». Этот вопрос возникает, только когда мы начинаем заниматься своей жизнью и вступаем в отношения с женой, мужем или детьми. В отношениях священное проявляется в качестве сопричастности «Я — Ты».

Чтобы обнаружить священное в личных отношениях, нужно работать со своими межличностными стереотипами родом из прошлого — тем, что я называю *установками «я/другие»*, — которые препятствуют сопричастности «Я — Ты» и искажают её. Когда два человека привносят любовь и осознанность в эти обусловленные шаблоны поведения, препятствующие их любви, их отношения действительно могут вести к воплощению священного в их жизни.

ПШ: То есть соединению неба и земли?

ДУ: Да. Именно на этой точке пересечения в игру вступает священное.

ПШ: Значит, любовь сама по себе необязательно ведёт к пробуждению?

ДУ: Любовь — пробуждающая сила, но она не всегда уничтожает наши защиты. Она похожа на солнечный свет и тепло; солнце пробуждает дремлющее в нас семя. Душа — то семя, которое хочет прорасти, расцвести и принести плоды, осуществить свои возможности. Но нередко кожура семени является настолько твёрдой, что эти обширные возможности не могут проявиться.

Этот более глубокий потенциал часто начинает проявляться в душевной связи с другим — в отношениях любви, побуждающих нас увидеть истинные возможности, которые таит в себе жизнь, — будь то отношения с любимым, учителем или другом.

ПШ: Значит, пробудиться от транса эго, выйти из этого сна и травмы можно, в частности, посредством любви.

ДУ: Да, через отношения, поскольку именно в отношениях с другими мы впервые научились закрытости. Когда мы начинаем раскрываться в любви, мы неизбежно сталкиваемся со своими старыми склонностями — склонностью к закрытости и избеганию опасностей.

ПШ: И это становится препятствием?

ДУ: Застревание на этих обусловленных установках, связанных с собой/другими, — это тюрьма, темница души. Допустим, вы научились быть жёстким, чтобы выжить в семье или добиться уважения или одобрения. Тогда вы начинаете считать себя «тем, кто за всё отвечает» — и это становится темницей вашей души. Когда вы вступите в хорошие отношения, где есть любовь, обнаружится, что эта идентичность препятствует открытому, прямому диалогу с любимым человеком. Навязчивое стремление к контролю также лишает вас связи с целым рядом внутренних ресурсов — со спонтанностью, доверием, восприимчивостью к любви, умением отпускать, принятием неизвестности и подлинной силой. Если вы хотите полноценно присутствовать в своей жизни и рядом с другими, эту идентичность необходимо растворить.

Но, конечно, на этом этапе у вас, скорее всего, возникнет сильное сопротивление, потому что всё ваше самоощущение — ваше выживание, сила и самоодобрение — тесно связано с жёсткостью и контролем.

ПШ: Когда человек натывается на стены своей тюрьмы и возникает сопротивление, что можно сделать в этом случае?

ДУ: Начинайте с того, что есть сейчас; это основной принцип. Мы должны ощутить боль из-за того, что не можем выйти из тюрьмы наших старых представлений о себе, и открыться этой боли. И нужно осознать, что любовь призывает нас сбежать из этой тюрьмы и стать своей необъятной, истинной природой.

Мы часто испытываем огромное сопротивление, когда речь идёт о полной открытости любви, потому что любовь — это сила, способная разбивать оболочку ложного «я». У нас возникает мысль: «Я не для того вступал(-а) в отношения, чтобы подвергать угрозе свою излюбленную стратегию защиты и выживания!». На этом этапе нам начинает казаться, что всё как-то не так — мы, наш партнёр или сами отношения. Однако на самом деле это потрясающая возможность, позволяющая нам обрести широкое и истинное понимание своей сущности.

ПШ: Вы хотите сказать, что страдание на самом деле является ключом от двери нашей тюрьмы?

ДУ: Не просто страдание — поскольку все так или иначе страдают, — а *сознательное* страдание. Осознайте своё страдание. Потребность в поддержании контроля причиняет страдание, но вы можете не осознавать этого, пока благодаря любви к другому не увидите, что живёте в ловушке такой идентичности. Поскольку любовь заставляет нас стремиться к раскрытию и связи, она позволяет вам увидеть, что ограничивает и изолирует нас.

ПШ: Страдают все люди; всё дело в *сознательном* страдании.

ДУ: Как правило, люди действуют неосознанно, в соответствии со своими обусловленными шаблонами. Но в отношениях вы начинаете понимать, что такое «помешанность на контроле», и замечать, что

подобное поведение не позволяет вам открываться любви, солнечному свету, который поможет вам обрести настоящую человечность.

ПШ: И как это сделать?

ДУ: Нужно учиться видеть своё реальное положение и полностью открываться ему — через *безусловное присутствие*. Два проявления безусловного присутствия — сознание и любящая доброта. В этом случае сознание подразумевает осознание своих бессознательных установок и обусловленных убеждений, которые тормозят наше развитие.

ПШ: Значит, вы утверждаете, что идентичность состоит из убеждений. Это важно. Многие люди не проводят такой связи.

ДУ: Если мы рассмотрим структуру идентичности под «микроскопом» сознания, то обнаружим, что она состоит из множества крошечных взаимосвязанных убеждений. Необходимо выявить каждое из этих убеждений. Например, если вам всегда нужно всё контролировать, какие убеждения стоят за этой установкой? Вы можете считать, что если не будете всё контролировать, другие будут контролировать вас. Или вы можете считать, что единственный способ заработать уважение — за всё отвечать. Таким образом можно понять, какой цели служит эта контролирующая идентичность, — потому что когда-то в прошлом она *действительно* вам помогала. Чтобы освободиться от такой структуры, требуется подобный анализ.

ПШ: В книге «Любовь и пробуждение» вы говорите, что, когда человек замечает стены своей обусловленной идентичности, он часто сталкивается с угрожающими чувствами, например чувством беспомощности. И вы говорите, что это важнейший аспект процесса: если начинает проявляться беспомощность, нужно отпустить связанные с ней предубеждения.

ДУ: Да. Сейчас мы переходим к обсуждению любящей доброты. Если у вас возникает чувство беспомощности, трудность состоит в том, чтобы активно позволять себе быть в этом состоянии и влиять на него своим присутствием. В таком случае начинает разрушаться контролирующая структура, которая сформировалась для защиты от чувства беспомощности.

ПШ: То есть любящая доброта предполагает способность полноценно проживать негативные или тяжёлые чувства.

ДУ: Да. Полноценно, непосредственно. Это абсолютно необходимый элемент в такой работе.

ПШ: Работе над душой.

ДУ: Да, и над сознательными отношениями. Сострадание необходимо, если мы хотим более сознательно взаимодействовать с собой, со всем спектром своего опыта. А сострадание предполагает открытость самому себе — которая помогает преодолеть внутреннюю ненависть и наладить более глубокую связь с собой. Рильке писал: «Возможно, все драконы

на нашем пути — на самом деле принцессы, которые ждут от нас единственного красивого и мужественного поступка. Кто знает, быть может, в глубине всех ужасных вещей таится беспомощность, которая нуждается в нашей любви». Когда мы встречаемся со своими внутренними драконами красиво и мужественно — безоговорочно присутствуя в своём опыте, — что-то в нас пробуждается, и нам открываются скрытые возможности.

ПШ: Сражение со своими внутренними демонами — подготовка к сознательным, близким, священным отношениям?

ДУ: Да, наши обусловленные шаблоны поведения — как бы демоны и драконы, которых нужно убить.

ПШ: Словом, мы возвращаемся к рыцарскому идеалу романтической любви, но на гораздо более сознательном уровне.

ДУ: Сознательная романтическая любовь... абсолютно точно. Слово «романтика» в своём первоначальном значении означало «приключение». *Roman*, французское слово со значением «роман» (произведение), первоначально описывало историю героических подвигов, которые влюблённый совершал для своей возлюбленной. В нашем случае героические деяния связаны с освобождением из темницы души и становлением собой. Такой предстаёт осознанная романтическая любовь. Здесь путь мужчины и женщины не различается: это путь воина.

ПШ: Значит, нам нужна истинная смелость, чтобы проводить такую внутреннюю работу. Тогда сможем расцвести не только мы сами, но и наши отношения.

ДУ: Да. И если пары проводят такую работу совместно, они помогают расцвести всему нашему миру. Именно здесь мы можем начать возрождение нашего мира — в пространстве между двумя людьми. Можно ли надеяться на улучшение мира, если у нас не получается общаться даже с партнёром, когда мы вечером встречаемся дома?

В контексте нашей культуры сознательные отношения могут способствовать возрождению души, помогать заново открывать общность и священное измерение в повседневной жизни. Когда мы учимся быть правдивыми и с уважением слушать другого, между нами возникают подлинное общение и диалог — именно в них больше всего нуждается наше общество на коллективном уровне.

ПШ: Итак, сознательные отношения позволяют нам увидеть масштаб своих возможностей и путь к их осуществлению. В этом смысле люди могут пробуждаться в светских сознательных отношениях...

ДУ: В *священных* отношениях.

ПШ: Священных, но в светском контексте. А это может приводить к восстановлению малых сообществ и оздоровлению общества в целом.

ДУ: Да. Сообщество возникает из отношений между Я и Ты. Если многие пары и семьи начнут так общаться, могут произойти перемены.

ПШ: Расскажите подробнее об этом более широком социальном смысле сознательных отношений.

ДУ: Сознательная любовь может сыграть важную роль в возрождении планеты и пробуждении человечества от коллективного транса. Когда два человека преданно и совместно развивают сознание и дух, естественно, им захочется делиться своей любовью с другими. На своих внешних рубежах любовь в паре тяготеет к чувству родства со всем живым, которое Тейяр де Шарден называет «любовью ко Вселенной».

По мере того как влюблённые открываются друг другу и возвращают душевность в своих отношениях, они острее ощущают и бездушие современного мира. В этом отношении пара может кое-что предложить миру: открываясь на уровне души и сердца, люди пробуждают друг в друге любовь ко всем существам. Сначала они могут превратить свой дом в святилище, раскрывая более глубокие дарования своих детей или формируя дружеское, заботливое сообщество. Они могут открываться ещё больше — если начнут более человечно относиться к людям в повседневной жизни, помогать другим пробуждаться от оцепенения и бездушия, которые захватывают мир, заботиться о своём родном крае, отказываться от истощающих душу воздействий, например от телевидения, и уделять больше времени

реальным беседам, медитации, духовной практике или творчеству, или если посвятят себя служению силам обновления и трансформации в нашем обществе. Влюблённые могут расширять своё понимание и любовь и множеством других способов. Когда пара, исцеляясь от внутренних расколов, разделяет свои открытия с другими, она предлагает нашему раздробленному миру величайший дар.

Примечания

- 1 «Психотерапия и медитация представляют собой отдельные области, которые не следует смешивать. Меня часто спрашивают, учу ли я медитировать своих клиентов. Обычно я пытаюсь не смешивать эти два пути. Поскольку медитация — самый действенный из известных мне методов, избавляющий от цепляния за эго, представлять её сугубо как терапевтическую технику для улучшения самочувствия — значит рисковать превратить её в психологическую уловку. Как отмечает британский психолог Робин Скиннер, „чем мощнее техника, тем она опаснее, поскольку препятствует реальным изменениям, если ею злоупотребляют“.

Важно не стирать различия между психотерапией и медитацией, поскольку в этом случае может возникнуть путаница между восстановлением целостности „я“ и превосхождением „я“. Такое смешение может снижать эффективность терапии, направленной на поиск себя, поскольку от неё требуют выхода за границы своих возможностей. И это может ослаблять воздействие медитации, приуменьшая её уникальный потенциал — способность открывать нам радикально новое видение себя и своих возможностей» [Welwood, 1980. P. 138–139].

- 2 Хотя в этой книге я употребляю термин *восточная психология*, строго говоря, не существует восточной *психологии* в западном понимании этого слова, а именно объективного изучения психики, «я» и поведения в их развитии. На Востоке ум понимается в основном при помощи

интуитивного знания, основанного на прямом, неконцептуальном распознавании разных состояний и изменений сознания.

- 3 Конечно, эти три уровня можно дальше дифференцировать на дополнительные подуровни, как, например, поступает в своей работе Кен Уилбер. Здесь в своём исследовании я ограничиваюсь только этими тремя уровнями, потому что их легче всего разграничить в нашем постоянном опыте.
- 4 Буддийское учение о трёх *каях* гораздо обширнее и глубже описания, которое я здесь привожу. Три уровня ума, как я формулирую их здесь, — всего лишь один из возможных взглядов на три *каи*.
- 5 См. более подробное обсуждение этого вопроса в [Welwood, 1979a].
- 6 Многие школы западной психологии также сосредоточиваются на уме тела; например, экзистенциальная/гуманистическая традиция уделяет особое внимание дорефлексивному чувственному опыту и его смыслу. Юнгианская традиция также проясняет этот уровень ума, изучая его архетипические структуры.

Восточная психология сосредоточивается на уме тела при помощи энергетических практик, таких как тайцзицюань, хатха-йога, йога сновидений и внутренние виды йоги, которые работают с чакрами и тонким потоком энергии. Однако особое внимание восточная психология уделяет ещё более глубинному уровню необусловленного, неконцептуального сознания, который доступен в медитации. Чтобы изучить этот уровень ума, западным психологам также придётся практиковать созерцательные дисциплины — что, собственно, и происходит.

- 7 Это описание *скандх* отличается от традиционной формулировки, которая даётся в психологии Абхидхармы, и опирается на толкование в духе ваджраяны, предложенное Чогьямом Трунгпой [Chögyam Trungpa, 1973].
- 8 Эти три стратегии соответствуют трём основным стилям защитных механизмов, который выявила в своём анализе Карен Хорни: движение к, движение против и движение от.

- 9 Конечно, это относится только к тем, кто уже обладает неповреждённым эго.
- 10 С точки зрения буддийского учения о трёх *каях* можно сказать, что содержания сознания принадлежат *нирманакае*, сфере проявленной формы. Ритмы потока ума, где движение чередуется с покоем и тишиной, относятся к *самбхогакае*, сфере потока энергий. И более обширная, открытая почва сознания, которая впервые обнаруживается в моменты неподвижности, — это *дхармакае*, сфера чистого бытия как такового, которое вечно присутствует, оставаясь спонтанным и свободным от ограничений любых форм.
- 11 Конечно, сущность медитации нельзя постичь только на уровне концептуального понимания — именно потому, что сама её природа выходит за пределы концептуального ума, который использует дуалистические конструкты, основанные на расколе между собой/другим. Медитация — это не конкретный ограниченный опыт, а, скорее, *способ восприятия* опыта. По этой причине никакая психология медитации никогда не сможет заменить личного понимания, опирающегося на реальную практику.
- 12 *Ид* оставался бессознательной областью, отдельной от эго, и Фрейд постоянно возвращался к топографическому языку, выводы из которого он сам же и отвергал.
- 13 Фрейд, например, понимал ум как психический «аппарат, которому мы приписываем характеристики пространственной протяжённости» [Freud, 1949, 14].
- 14 Юнг признаёт, что разделение разума и Вселенной составляет основную черту западного мышления: «Развитие западной философии за последние двести лет успешно изолировало разум в его собственную область и отделило его от изначального единства со Вселенной» [1958, 476].
- 15 Вот некоторые исключения: [James, 1890] и [Matte Blanco, 1975].
- 16 Строго говоря, все три типа пространства нельзя называть психическими. Внутреннее пространство чувства — *психическое* в собственном смысле, тогда как внешнее,

ориентировочное, — *соматическое*, а пространство бытия — *онтологическое* (предшествующее непосредственному опыту). В этой главе я использую термин «психическое пространство» в широком смысле, как синоним *прожитого пространства*, пространства опыта.

- 17 Такая безграничная открытость отличается от относительной открытости «самоактуализации», которую часто считают целью психотерапии и психологии, в основе которых лежит представление о личности. Хотя люди, находящиеся в процессе самоактуализации, могут плавно перемещаться из одного чувственного пространства в другое, они всё-таки движутся в мире ограничений, границ и опираются на «я». Хотя они могут обладать некоторой искусностью в сфере пространства чувства, полноценно пробуждённое существо — хозяин открытого пространства.
- 18 Несомненно, при некоторых обстоятельствах духовной практики бывает достаточно, чтобы личность полностью трансформировалась, — например, под личным руководством хорошего учителя, или если человек обладает сильными врождёнными способностями, или в случае многолетнего затворничества. (В Тибете рассказывают, что некоторые внутренние изменения требуют ухода в затвор на двенадцать лет.)
- 19 Хотя уход от мира был обычным и одобряемым образом жизни в традиционной Азии, я не хочу сказать, что все или даже большинство азиатских ищущих проявляют склонность к отшельничеству. Многие живут в миру и отличаются высоким уровнем личностной интеграции. В общем и целом основные восточные учения делают упор на постижении абсолютной истинной природы, а не на возвращении её индивидуального, личностного выражения. Конечно, в разных азиатских культурах и традициях и даже в разных школах внутри одной традиции, например буддизма, безличный элемент подчёркивается в разной степени. Я решил не рассматривать здесь эти различия — это потребовало бы гораздо более основательного и научного подхода.

- 20 Конечно, это обобщение. Я говорю здесь о большинстве тибетцев, которые воспитываются в традиционной семье/общине. Я знаю также и некоторых современных тибетцев, в том числе учителей, которые имеют личностные психологические травмы, и им могла бы помочь психотерапия. Я также беседовал с одним тибетцем, который превосходно разбирается в западной психологии и признаёт, что она может быть полезна тибетцам, живущим на Западе. Приведу его слова:

При взаимодействии с современным миром тибетцам будет чаще требоваться психологическая помощь, даже в Индии. Мы чаще встречаем разрушительное поведение, а также когнитивные проблемы у детей родом из Тибета.

Если говорить обо мне, с тех пор, как я решил жить на Западе, а не в монастыре, я замечаю, что одни только буддийские учения не могут удовлетворить мою потребность в том, чтобы плодотворно жить в этом мире. Мне приходится обращаться к западной психологии, чтобы освоить самые простые вещи — навыки межличностного общения, умение хорошо коммуницировать и строить осмысленные отношения.

Если принять во внимание то, как некоторые тибетские монахи, приезжающие на Запад, справляются с эмоциональными и межличностными проблемами, с которыми они сталкиваются здесь, можно заключить, что одними традиционными духовными практиками нельзя решить эти проблемы. Во многих отношениях буддизм не предлагает конкретные подходы, позволяющие справляться с эмоциональными и межличностными ситуациями, с которыми эти люди сталкиваются в контексте западной культуры.

- 21 Отмечу один красноречивый момент, показывающий различное влияние восточного и западного воспитания детей: тибетских учителей, которые традиционно в начале практики сострадания призывают учеников относиться ко всем живым существам как к своим матерям, удивляют

- и ужасают трудности, с которыми сталкиваются многие ученики-американцы, когда их просят обратиться к образу матери, чтобы начать развивать сострадание.
- 22 Роланд сообщает об интересном случае двух индианок, вышедших замуж за мужчин-американцев, с которыми он работал: им «потребовался многолетний психоанализ с тёплым, поддерживающим аналитиком, чтобы постепенно обрести более индивидуализированную личность и таким образом нормально вписаться в американское общество» [Roland, 1988, 198].
- 23 Это не означает, что большинство европейцев прошли путь индивидуации или даже интересуются им. К сожалению, большинство современных европейцев в лучшем случае становятся индивидуалистами — а это низкопробное подобие индивидуации. Тем не менее подлинная индивидуация здесь вполне возможна, и часто больше всего этот путь привлекает самых отчуждённых от себя личностей.
- 24 Как отмечает Карлфрид Граф Дюркхейм, большинство восточных учителей «не воспринимают всерьёз как таковую индивидуальную форму, приобретаемую в процессе [духовного пробуждения]... Однако именно она имеет значение для западных мастеров... [возможность] *стать* той личностью, которой человек — как индивидуальность — является. Для западного человека важнее, чтобы *из* истинной природы возникла новая мирская форма и свидетельствовала о Бытии... чем растворение *в* истинной природе и Бытии» [Dürckheim, 1992, 100].

Рассказывая о японских учителях дзен, у которых он учился, Дюркхейм отмечает: «В качестве мастеров они являются ученикам в высшей форме, где все личностные элементы превращены в нечто надличностное, почти надмирское или по крайней мере не заинтересованное в мире. Вы редко — если это вообще происходит — видите в них счастливого или страдающего человека, в чьём полном радости или печали взгляде мерцает иная реальность — неповторимым, личностным образом.... Можно

- ли называть такого мастера личностью в нашем понимании этого слова?» [Ibid., 101].
- 25 Одно из главных исключений составляют дальневосточные учителя — как правило, родом из Китая, Японии или Кореи, работающие с умом тела, в своих учениях делающие упор на связи с землёй. Например, учителя тай-цзи, цигун и айкидо всегда подчёркивают важность центра в животе и хорошей опоры на землю. Многие учителя дзен тоже редко говорят о духовной реализации; напротив, они заставляют своих учеников заниматься бытовыми мелочами, например колоть дрова и носить воду.
 - 26 Конечно, только личностной психологической работы недостаточно, чтобы произошла духовная трансформация или интеграция нашего глубинного бытия в устройство личности. Конкретным людям может потребоваться не только найти духовного учителя или практику, которые избавят их от эгоцентризма, но и работать со своим телом, профессиональной сферой, близкими отношениями или отношением к окружающим людям. Однако психологическая работа может помочь человеку распознать те области, над которыми ему нужно работать, и устранить некоторые препятствия в этих сферах.
 - 27 Отношения с духовным наставником также могут помогать в работе с этой динамикой, особенно в тех редких случаях, когда ученики находятся в тесных личных отношениях с учителем, который внимательно ими руководит.
 - 28 Эта цитата приводилась в *Brain/Mind Bulletin* 9, no. 10 (май 1984 г.).
 - 29 Многие из великих соборов Европы строились на языческих местах силы и посвящены св. Михаилу, победителю змеев, которые символизируют эту «низшую» природу.

Глоссарий

Здесь приводятся краткие определения буддийских терминов, а также некоторые мои собственные понятия, которые используются в этой книге. Все термины не из английского языка — санскритские, если не указано иное.

безусловное присутствие — способность полностью признавать, принимать свой непосредственный опыт и открываться ему, каким бы он ни был, без всяких планов, оценок или манипуляций. В этом состоянии мы едины со своим опытом, исчезает граница между субъектом и объектом. Мы от природы обладаем такой способностью, но обычно нам сначала приходится развивать её, потому что это склонно по привычке цепляться и отвергать, что усугубляет разделение и препятствует подлинному присутствию.

бодхичитта — хотя этот термин имеет конкретные значения в различных буддийских контекстах и традициях, обычно он описывает ум, обращённый к пробуждению. Это понятие иногда переводят как «просветлённый ум» или «пробуждённое сердце» и также обычно связывают с состраданием и искренним желанием помогать другим. Во многих контекстах оно означает стремление до конца пробудиться к своей истинной природе, чтобы иметь возможность помогать пробуждаться другим.

бытие — западное понятие, указывающее на нашу основополагающую, сущностную природу, на живое присутствие внутри нас. Как говорил индийский учитель Пападжи (Пунджа): «Бытие — это присутствие. Понимание это-

го — мудрость и свобода». В качестве абстрактного существительного слово *бытие* может звучать статично или абстрактно. Но если рассматривать его как отглагольное существительное — *быт-ие*, — оно обозначает живой процесс, которым мы являемся, непосредственное вхождение-в-присутствие и взаимодействие с тем, что есть. Это безымянное, не имеющее формы присутствие — внутри, вокруг, за и между любыми конкретными мыслями и переживаниями — восточные традиции считают нашей истинной природой или исходной почвой, а западные традиции воспринимают как сущностное «я» или Святой дух. Поскольку бытие присутствует во всех вещах, наше бытие, по словам Тхить Няч Ханя, есть также *взаимобытие*. (В этой книге я стараюсь не писать слово «бытие» с заглавной буквы, за исключением тех случаев, когда это может помешать правильному пониманию предложения.)

ваджраяна — буквально «нерушимый, или алмазный, путь»; этот термин означает приблизительно то же самое, что и тантра в контексте буддийской традиции. Этот путь считается нерушимым, потому что позволяет работать напрямую с любыми энергиями психики и феноменального мира, преобразуя отрицательные силы и эмоции в качества пробуждённого сознания. Буддизм ваджраяны развивался в основном в Северной Индии и Тибете, хотя он также встречается во всех странах гималайского региона, а также в Японии.

внимательность — бдительное внимание к тому, что происходит в потоке ума, в деятельности человека или окружающей среде. В этом состоянии мы замечаем то, что происходит, не реагируя на это и не отождествляясь с этим. Медитация внимательности — практика, в которой мы намеренно развиваем навык такого свидетельства без реагирования.

дзогчен (тиб.) — буквально «Великое совершенство» или «Великая полнота». Высшее недвойственное учение тибетской традиции, ориентированное на чистую природу неконцептуального сознания. Дзогчен часто называют

путём самоосвобождения, потому что в этом учении важную роль играет принятие всего, что возникает в вашем опыте, как есть, без реакций; когда человек способен принимать свой опыт с такой открытостью, не реагируя на него, любые фиксации или напряжения сами собой исчезают, раскрываясь как чистое сознание.

душа — наша истинная природа в процессе её раскрытия и индивидуации во времени и пространстве, является, по словам Руми, «растущим сознанием». Ауробиндо говорит, что это «искра божественного», которой свойственно двойное стремление: а) к соединению с нашей основой, сознанием нашей абсолютной сущности как чистого, открытого присутствия и б) к воплощению нашей глубинной природы *в этом мире*, к познанию себя *в этой человеческой форме*. Таким образом, душа — промежуточный принцип или мост, который обеспечивает живое объединение двух сторон нашей природы: индивидуальной и всеобщей, воплощённой сферы личного опыта и неопределённого присутствия чистого бытия. Душа похожа на семя, нераскрытый потенциал подлинной человечности, который в конкретном индивиду может прорасти и развиваться, а может и нет. В этом смысле душу нужно возвращать, если мы хотим её полноценно раскрыть. Душа — внутренний аспект подлинной личности.

Дхарма — принцип, на который опирается реальность, основной закон Вселенной. Он также описывает учения о природе реальности, как в понятии «Дхарма Будды».

идентичность — я-концепция, сформированная на основе наших детских отношений с другими, с которыми мы отождествляемся в убеждении, что она в точности отражает нашу природу. В этом случае мы как бы смотримся в зеркало и считаем образ, который там видим, точным и полным отображением нашего существа, хотя его стоит признать лишь частичным, поверхностным образом своей телесной формы. Структура идентичности обычно состоит из двух половин: *сознательная идентичность* — это позитивный образ себя, который мы активно пыта-

емся развивать, чтобы компенсировать скрытую *подсознательную идентичность* — чувство неполноценности, которое мы пытаемся утаить, потому что оно угрожает нашим безопасности и самооценке.

изначальное благо/добро — перевод тибетского термина, который описывает благую природу нашего существа, а также внутреннее удивление и восторг от реальности, когда мы видим вещи в их таковости. Это понятие не отсылает к образу Поллианны и не призвано представлять зло, жадность и агрессивность, свойственные человеку, в розовом цвете; напротив, оно означает безусловные восприимчивость и отзывчивость, которые составляют саму нашу сущность. Изначальное добро неконцептуально и безусловно и не имеет ничего общего с понятиями «добро» и «зло». Мы воспринимаем его, когда двери нашего восприятия очищаются от фиксации на эго, от предвзятости и цепляния.

индивидуация — путь индивидуального воплощения нашей абсолютной истинной природы, в котором выражаются наши неповторимые призвание и дарования. Чтобы полноценно раскрыть свою индивидуальность, нужно развивать целый ряд изначальных человеческих задатков, которые присутствуют в нас как нераскрытые возможности, — их часто блокируют бессознательные психологические шаблоны. В этом смысле индивидуация не имеет ничего общего с индивидуализмом — навязчивой потребностью в защите и укреплении своей отдельной индивидуальности. Напротив, она предполагает создание сосуда — подлинной индивидуальности, — который позволит придать абсолютной истинной природе «форму» нашей личности. Подлинная индивидуальность полностью прозрачна для абсолютной основы бытия.

истинная природа — то, что изначально и не обусловлено; примерно то же самое, что природа будды и *основа бытия*. Это понятие — попытка дать имя тому, что не может иметь имени. Наша сущностная природа — это присутствие, которое можно непосредственно ощущать,

но нельзя передать словами; так же нельзя по-настоящему описать вкус персика. По этой причине некоторые восточные учителя предпочитают не называть нашу фундаментальную природу конкретным словом, говоря просто о *Том*.

карма — цепь причин и следствий, обусловленные реакции и привычные шаблоны поведения. Если говорить конкретнее, карма — это передача склонностей от одного момента ума к другому, процесс, в котором одно следует из другого, который мы обычно почти не осознаём. Путь пробуждения часто понимается как осознание этого бессознательного проявления привычных шаблонов прошлого, чтобы они перестали управлять нашей жизнью.

кая — буквально «тело»; это понятие используется в буддизме для обозначения трёх тел Будды, трёх способов проявления реальности — формы (*нирманакая*), энергии (*самбхогакая*) и пространства (*дхармакая*) (см. введение к первой части).

клеши — эмоциональные фиксации, которые сопровождают деятельность цепляния за эго, а именно гордость, агрессия, жадность, зависть и безразличие.

личный склад — вся совокупность нашей обусловленной природы, куда входят эго с его управляющей функцией, эго-идентичность и любые привычные шаблоны, возникающие в силу того, что мы считаем себя этой идентичностью. Таким образом, обусловленная личность сильно отличается от истинной личности.

личность — когда я употребляю термин *истинная* или *подлинная личность*, я говорю о неповторимом, личностном проявлении и выражении абсолютной истинной природы. Личность в этом смысле — уникальный носитель истинной природы в человеческой форме, в которой она сияет. Личность нельзя назвать устойчивой, самодостаточной структурой; скорее, это особое качество присутствия. Истинная личность развивается в процессе внутренней работы, в процессе избавления от мусора — обусловленности и омрачений, которые мешают нам

воплощать свои индивидуальные нераскрытые возможности. Истинная личность рождается из процесса индивидуации. Она является внешним проявлением этого процесса созревания — нашего проявления. Душа — это внутреннее проявление — кто мы есть. Настоящая личность есть способность к личному присутствию, личному контакту и личной любви — что позволяет личной близости стать путём трансформации.

майтри — любящая доброта, безусловное дружелюбие; готовность позволять себе переживать свои чувства, испытывать свой опыт, не оценивая себя. Такое отношение составляет основу для реального развития и изменения, поскольку, пока мы оцениваем себя, сохраняется внутреннее разделение и мы не можем двигаться по пути здоровым, целостным образом.

махамудра — буквально «великий символ». Полное, спонтанное раскрытие по отношению к реальности — такой, какая она есть, когда мы постигаем, что она ничем не отличается от нас самих, не отличается от сознания, которое открывается ей; в этом случае происходит полное взаимопроникновение «я» и мира. Термин *махамудра* также обозначает традицию ваджраяны, которая практикует это учение.

недвойственное — высший уровень восточных духовных учений, где подчёркивается, что наше относительное «я» по своей сути не отличается и не отделено от абсолютной основы бытия, истинной природы всех вещей. Недвойственные учения придерживаются абсолютной точки зрения, когда индивидуальные различия признаются, но не считаются фундаментальными. Например, существуют бесчисленные формы золотых украшений, но все они по своей сути — золото. Неважно, какими мы считаем конкретные формы и очертания украшений — красивыми или безобразными, все они состоят из золота. Таким образом, с недвойственной точки зрения личностное и надличностное, тело и ум, индивидуальное и универсальное, материя и дух — лишь различные

выражения изначальной, фундаментальной реальности, которой, строго говоря, нельзя даже дать имени. Поскольку эта фундаментальная реальность является самой нашей природой, мы не можем отстраниться от неё и объективировать её.

немедитация — термин из традиции дзогчен, который описывает полное погружение без какой-либо техники медитации в чистое, прозрачное присутствие самосущего сознания. С этой точки зрения формальные методы медитации ещё остаются внутри сферы концептуального ума, потому что предполагают направленное намерение или метод. Немедитация — плод практики медитации и полностью превосходит концептуальный ум.

объектные отношения — специальный термин, который описывает импринты я/других, которые образуются в ходе нашего развития и формируют наше чувство идентичности. Когда говорят, что в основе идентичности лежат объектные отношения, имеется в виду, что она конструируется из наших реакций на то, как близкие люди видели нас, относились к нам и реагировали на нас. Любое объектное отношение состоит из трёх элементов: представление о другом, представление о себе в отношении к другому и чувство, которое сопровождает данное конкретное отношение. Например, если мы видим своих родителей как заботливых и поддерживающих, у нас может возникнуть представление о себе как о достойном человеке, и ему может соответствовать чувство уверенности или самоуважения. Если наши родители плохо с нами обращались, мы можем видеть в других угрозу, а себя воспринимать как жертву, и нашу жизнь могут пронизывать настроения страха, недоверия или паранойи. С этой точки зрения любое представление о других предполагает представление о себе, а каждое представление о себе — представление о других. Менее специальный термин, который я употребляю для описания объектных отношений, — *установки в отношении я/других*.

онтология — исследование бытия. Онтологический подход предполагает рассмотрение явлений в свете нашего сущностного бытия, а не в свете более случайных условий, которые нас сформировали. Напротив, психология изучает условия развития, окружающей среды, темперамента и организма, которые формируют человеческую жизнь, в отличие от более фундаментальной точки зрения онтологии, которая исследует само бытие и то, как оно наполняет нашу жизнь.

открытая основа, открытое пространство — изначально открытая природа сознания, лежащая в основе всех обусловленных состояний ума. Это открытое фоновое сознание — похожее на экран, где показывают фильм, — можно уловить в промежутках между мыслями и моментами фиксации ума на объектах. Медитация — более формальный подход, позволяющий замечать эти промежутки в потоке ума.

отсутствие эго — бессамость. Перевод буддийского термина *анатман*, который буквально означает «не-я». Этот термин не предполагает отрицания условного существования функционального, рабочего эго или «я», а, скорее, указывает за его пределы, на наше абсолютное бытие, которое по своей природе свободно от эгоической озабоченности собой. Таким образом, отсутствие эго лежит в основе эго, так же как открытая ладонь — позиция, которая позволяет сжимать руку в кулак. В этой аналогии открытая ладонь носит более изначальный, фундаментальный, реальный характер, чем кулак, который представляет собой лишь кратковременное напряжённое положение ладони (см. главу 3).

понимание — в контексте психологической работы этот термин означает знание, основанное на эмпатии, а не чисто интеллектуальное понимание. Например, если ваш ребёнок заплачет, вы можете понять его, даже не зная точной причины слёз: «Я вижу, что тебе больно. Понимаю, что тебе тяжело». Такое доброе понимание следует проявлять по отношению к самим себе, когда мы попадаем

в ловушку различных обусловленных состояний ума. Соединяя в себе мудрость и сострадание, понимание очищает и освобождает.

поток ума — непрерывный поток деятельности ума, в котором чередуются движение и покой, дифференцированные моменты ума (мысли, чувства, ощущения и восприятия) и недифференцированные моменты ума (промежутки, пустоты, безмолвие и недеяние), указывающие на более обширный, безусловный покой основы бытия, который стоит за всем потоком ума.

природа будды — буквально означает нашу пробуждённую природу, в зародыше присутствующую во всех людях. Хотя большинство не осознают своей изначально пробуждённой природы, она тем не менее действует и проявляется на фоне.

пробуждение — процесс: а) пробуждения *от* бессознательных склонностей, убеждений, реакций и представлений о себе, которые действуют автоматически и удерживают нас в плену ограниченного видения своей природы и смысла жизни, и б) пробуждение к своей истинной природе как свободному и спонтанному, прозрачному присутствию бытия.

проект идентичности — непрерывное стремление к утверждению своей сознательной идентичности в качестве чего-то устойчивого, определённого и достойного. Это бесконечный проект, потому что идентичность — просто представление ума и поэтому её нельзя окончательно удостоверить. В частности, проектом идентичности движет наша потребность в утверждении и подтверждении своей сознательной идентичности с целью противодействовать подсознательной, ущербной идентичности, которая нам угрожает. Например, утверждение «Я управляю собой» призвано скрыть подспудный страх: «Я беспомощен»; утверждение «Я независим» призвано скрыть мысль «Я слишком зависим» и т.д.

пустота — этот термин, имеющий много уровней смысла в различных буддийских контекстах и традициях, описы-

ваает не *ничто*, что можно определить, или какое-то свойство вещей, например «горячее» или «холодное», «большое» или «маленькое». Слово *пустота* указывает на то, что лежит за пределами всех слов и понятий, — на измерение реальности, которое нельзя определить как нечто конкретное, прочное, фиксированное, неизменное или постижимое. Это просторная безграничность бытия, или, по выражению Герберта Гюнтера, «открытое измерение бытия». Это бытие, которое ощущается как простор, одновременно богатый возможностями и, по существу, свободный от концептуальных омрачений. Поскольку именно пустота позволяет вещам быть, проявляться такими, какие они есть, она также является и полнотой. И благодаря этой просторности бытия никакая фиксация ума или эмоциональный импульс не могут навсегда остаться с нами. Следовательно, она образует основу духовного освобождения и пробуждения. Другие термины, которые близки по значению к пустоте: *бездонность*, *открытость*, *неопределимое*, *неизвестное* или *непостижимое*, *вечная изменчивость*, *потенциальность*.

сансара — способ создания умом иллюзорного представления о реальности при помощи ошибочных или ложных представлений. В тибетском языке этот санскритский термин переводится словом, буквально означающим «хождение по кругу». Сансара — это заблуждение и страдание, возникающие из-за того, что мы не признаём свою истинную природу, но строим жизнь, опираясь на фикцию сконструированного «я», считая, будто наши мысли о нас отражают реальность.

сердце — наша глубинная открытость и восприимчивость по отношению к реальности, которая выражается в форме человеческой нежности и теплоты. Словом *сердце* можно перевести буддийский термин *бодхичитта*. В отличие от души, которая развивается во времени и пространстве, словно семя, раскрывающее свои задатки, сердце похоже на солнце — оно ни в чём не нуждается и сияет.

скандхи — буквально «совокупности склонностей»; это строительные блоки, из которых складывается эго. В число этих пяти составляющих деятельности эго входят: *форма* (склонность к самоограничению в отношении открытого фона и утверждению себя как отдельного от других, а также от самого Бытия), *чувство* (выбор позиции за или против на основе этого первоначального раскола), *импульс* (цепляние, отвержение, игнорирование), *концептуализация* (создание сложных сюжетов и убеждений о себе и других) и *сознание* (непрерывный поток умственной деятельности, суетливый ум).

совозникновение — термин из традиции махамудры, который описывает тенденцию к совместному возникновению абсолютного и относительного измерений, ясности и заблуждения, истинной природы и эго в качестве двух неразделимых сторон человеческого опыта. С этой точки зрения эго как центр нашего опыта — не отдельный принцип, а лишь истинная природа в ограниченной форме. Следовательно, эго не требуется отвергать; напротив, эго можно преобразовать в его сущность — природу будды.

сознание — в контексте этой книги этот термин имеет гораздо более широкое значение, чем привычный нам смысл в выражении: «Я осознаю, что...». *Сознание* здесь указывает на саму сущность ума — абсолютное, прямое знание, не зависящее от понятий. Это *неконцептуальное сознание* представляет собой просторный, подвижный, динамичный, открытый океан, который лежит в основе всевозможных ментальных мысленных и эмоциональных волн и составляет их существо. Сознание в этом более широком смысле самодостаточно, поскольку всегда присутствует как самая сердцевина нашего опыта и поэтому его нельзя искусственно создать. У него также есть свои эмпирические качества — ясность, присутствие, энергия, восприимчивость, бдительность, текучесть, просторность и теплота.

таковость — чистая, невыразимая «есть-ность» вещей, которую можно познавать только непосредственно и без слов.

Например, разве можно выразить словами вашу конкретную «вы-йность», качество вашего неповторимого присутствия, которое никто другой не проявляет таким же образом? Таковость означает: *само по себе, такое, какое есть*.

тантра, тантрический буддизм — слово «тантра» буквально означает «неразрывная связь», а именно неразрывная связь и совозникновение абсолютной и относительной истины, неба и земли, духа и материи, пустоты и формы, пробуждения и сансары. С тантрической точки зрения сансара и пробуждение связаны, как две стороны одной ткани. Это значит, что хаотичные эмоции и состояния ума могут внезапно трансформироваться в пробуждённое сознание, и поэтому тантру понимают как путь трансформации. Следовательно, не нужно пытаться избегать нечистоты, смятения, боли, темноты, агрессии, страха и прочих тяжёлых состояний или спастись от них. В сущности, чем больше человек убегает от этих состояний или пытается изменить их, тем дальше он от потенциального пробуждения, заложенного в них. См. также *ваджраяна*.

трансмутация — процесс психической трансформации, который предполагает растворение негативных, вредоносных состояний ума в их истинной природе — чистом, пробуждённом *сознавании* (см.).

ум — как правило, в контексте этой книги данный термин означает наш совокупный опыт, а не только работу разума. То, что мы обычно называем умом на Западе, описывает поверхностный уровень концептуальной деятельности. Однако также можно заметить, что за пределами *концептуального ума* непрерывно действуют два обширных уровня ума. *Ум тела* — более тонкий, целостный способ чувственного восприятия, познания и взаимодействия с реальностью, который обычно действует за границами нормального сознания. На этом уровне я — не просто моё физическое тело, мои мысли, чувства и ограниченное эго, но более обширное поле энергий, которое тесно

взаимосвязано с полнотой реальности и поэтому может настраиваться на более тонкие способы познания и бытия. Ум тела — мост между проявлениями поверхностного ума, ориентированными на форму, и более глубоким, бесформенным измерением *большого ума*, неконцептуальным сознанием. Неконцептуальное сознание — абсолютная сущность самого ума, вечное живое присутствие, которое порождает любую деятельность ума на двух других уровнях. В некоторых эзотерических системах эти три уровня ума соответствуют грубому, тонкому и причинному телам и трём каям в буддийской психологии (см. первую часть, введение и глава 4).

ум тела — см. *ум*.

феноменология — буквально «исследование феноменов»; изучение структуры опыта и его механизмов. Это означает, что феноменологическая психология начинается не с теорий или гипотез, а не отступает далеко от опыта. Её идеи имеют опытный, эмпирический характер. Например, определение эго как *синтезирующей деятельности психики* — не феноменологическое, поскольку мы не можем эмпирически переживать эту синтезирующую деятельность. «Эго» в этом определении — просто теоретический конструкт, который философ Ф. Нортрап называет *постулированным понятием*. Напротив, определение эго как деятельности схватывания является феноменологическим, потому что мы на самом деле можем переживать эту деятельность схватывания в виде напряжения в уме и теле. Нортрап называет такие понятия *интуитивными*. Конечно, постулированные понятия по-своему достойны и полезны. Но в области психологии они могут быть источником проблем, особенно когда их смешивают с эмпирическими реалиями. Психоаналитическое понятие эго, например, часто только запутывает, поскольку в нём гипотетические элементы смешиваются с эмпирическими.

эго — в этой книге я употребляю этот термин в широком смысле; он описывает привычную нам деятельность

цепляния за образы себя и представления о себе, деятельность, которая отделяет нас от нашей истинной природы. В западной психологии понятие *эго* используется в самых разных значениях, но обычно описывает: а) управляющую способность психики, которая уравнивает различные импульсы и требования и управляет деятельностью в мире, и/или б) способность создавать представления о себе, которая поддерживает устойчивый образ «я», а значит, постоянное, непрерывное ощущение «я». Восточная и западная психология, вероятно, могли бы согласиться с широким определением *эго* — как искусственно созданного или сконструированного ощущения «я», дающего нам чувство контроля, которое, по всей видимости, требуется человеку в раннем развитии для выживания и защиты (см. главу 3).

Источники

- 1 [James, 1890, 339].
- 2 Цит. по [Godman, 1985, 53].
- 3 [Becker, 1973, 55].
- 4 [Masterson, 1988, 23–24].
- 5 Цит. по [Godman, 1985, 52].
- 6 [Jung, 1958, 484].
- 7 [James, 1890, 299].
- 8 [Сох, 1977, 139].
- 9 [Freud, 1959, 57].
- 10 [James, 1890, 255].
- 11 [James, 1890, 243–244].
- 12 [James, 1890, 244].
- 13 [James, 1890, 240].
- 14 [James, 1890, 253].
- 15 [James, 1890, 252].
- 16 Цит. по [James, 1890, 255n].
- 17 [Trungpa and Hookham, 1974, 8].
- 18 [Tarthang Tulku, 1974, 9–10].
- 19 [Сарпа, 1975, 210].
- 20 [Guenther, 1959, 54].
- 21 [Wangyal, 1997, 29].
- 22 Цит. по [Guenther, 1956, 269].
- 23 [Kretschmer, 1969, 224].
- 24 [Jung, 1958, 501, 508].
- 25 См. [Miller, 1942].
- 26 [Jung, 1933, 185].
- 27 [MacIntyre, 1958, 45].

- 28 [Jung, 1958, 496].
29 [Jung, 1958, 484].
30 [Trungpa, 1969, 55].
31 [Jung, 1958, 485].
32 [Trungpa, 1969, 52].
33 [Dhiravamsa, 1974, 32].
34 [Guenther and Trungpa, 1975, 22].
35 [Jung, 1958, 502].
36 Подробнее о рассредоточенном
внимании см. [Ehrenzweig, 1965].
37 [Gendlin, 1973, 370].
38 [Grof, 1975].
39 [Dhiravamsa, 1974, 13, 31].
40 [Wilber, 1975, 108].
41 Цит. по [Huxley, 1944, 67].
42 [Chatterjee, 1971, 18, 19, 22].
43 [Suzuki, 1930, 197].
44 [Trungpa, 1973, 122; 1976, 58].
45 [Matte Blanco, 1975, 230].
46 [Trungpa, 1973, 122].
47 [Trungpa, 1973, 223, 219].
48 [Kirsch, 1960, 85].
49 [Guenther, 1975, 27].
50 [Horsch, 1961, 148].
51 [Hisamatsu, 1968, 31].
52 [Van Dusen, 1958 254].
53 [Trungpa and Hookham, 1974, 6].
54 [Minkowski, 1970, 400].
55 Цит. по [Bachelard, 1964, 203].
56 [Govinda, 1959, 117].
57 «Записи, отражающие изначальный источник»,
цит. по [Hisamatsu, 1960].
58 [Trungpa, 1976, 153, 145].
59 [Jung, 1959, 356–357].
60 [Van Dusen, 1958, 254].
61 [Rilke, 1975, 28].
62 [James, 1967, 295–296].

- 63 Более подробное обсуждение моей аналогии
с голограммой приводится в [Welwood, 1982].
- 64 [Pribram, 1971, 150].
- 65 См. о модели фокусировки Джендлина и её философских
основаниях в [Gendlin, 1962, 1964, 1978]; исследования,
на которые опирается метод фокусировки, приводятся
в: [Gendlin et al., 1968; Rogers, 1967; Walker et al., 1969].
- 66 [Levinson, 1975, 12].
- 67 [Picard, 1952, 173, 36].
- 68 [Bohm, 1973, 146].
- 69 [Gendlin, 1978, 76].
- 70 [Levinson, 1975, 18].
- 71 [Hillman, 1972, 290].
- 72 [Poonja, 1993, 33].
- 73 [Koestenbaum, 1978, 35, 70].
- 74 [Krishnamurti, 1976, 214].
- 75 [Kunsang, 1993, 114].
- 76 [Nishitani, 1982, 128].
- 77 Цит. по [Izutsu, 1977, 140].
- 78 [Marcel, 1950, 101].
- 79 Цит. по [Nalanda, 1980, 84].
- 80 [Nyima, 1991, 129].
- 81 [Koestenbaum, 1978, 73, 82, 100, 101].
- 82 [Heidegger, 1977, 127].
- 83 [Merleau-Ponty, 1968, 38–39, 139].
- 84 [Merrill-Wolff, 1994].
- 85 [Nishitani, 1982, 124].
- 86 [Guenther, 1977, 244].
- 87 Цит. по [Nalanda, 1980, 84].
- 88 [Trungpa, 1973, 218–19, 221, 222, 234, 235–236].
- 89 [Trungpa, 1976, 70–71].
- 90 [Gendlin, 1964].
- 91 Цит. по [Kunsang, 1993, 120].
- 92 [Nishitani, 1982, 165–166].
- 93 [Nishitani, 1982, 154].
- 94 [Nishitani, 1982, 154–155].
- 95 [Norbu, 1986, 144].

- 96 [Tarthang Tulku, 1974, 9–10, 18].
97 [Nishitani, 1982, 130].
98 [Hume, 1888, 252].
99 [Sartre, 1957, 100–101].
100 См. [Welwood, 1986].
101 [Thurman, 1987].
102 [Thurman, 1976, 56–57].
103 [Hillman, 1961, 289].
104 Цит. по [Needleman, 1979, 59].
105 [Trungpa, 1973, 68–69].
106 [Trungpa, 1976, 69].
107 [Tarthang Tulku, 1978, 54, 52; 1975, 160–161].
108 [Benoit, 1959, 143].
109 [Trungpa, 1969, 23].
110 [Suzuki Roshi, 1970, 36].
111 [Trungpa, 1976, 69–72].
112 [Aurobindo n.d., 98].
113 [Roland, 1988, 250].
114 [Roland, 1988, 226].
115 См. [Winnicott, 1965].
116 [Dürckheim, 1977].
117 [Greenberg and Mitchell, 1983, 193].
118 [Klein, 1995, 26].
119 См. в [Welwood, 1996, 100].
120 Более подробное обсуждение сознательной
и подсознательной идентичности
см. в [Welwood, 1996], глава 3.
121 См. [Schilpp and Friedman, 1967, 117].
122 Цит. по [Welwood, 1985].
123 [Rilke, 1975]; я немного изменил перевод.
124 Этот вариант стихотворения Эмили Дикинсон
можно найти в следующем издании:
[M. D. Bianchi and A. L. Hampson, eds. Poems by
Emily Dickinson. Boston: Little, Brown, 1957].
125 [Buber, 1947].
126 [Khan, 1962, 164].
127 [Khan, 1962, 164].

- 128 [Trungpa, 1983, 45–46].
- 129 Стихотворение Гёте в переводе
Роберта Блая: [Robert Bly, 1980].
- 130 [Hoffer, 1951, 107].
- 131 [Hoffer, 1951, 75].
- 132 [Центр исследований новых религиозных движений,
1980–1981. Неопубликованные расшифровки
семинаров. Собрание исследований новых религиозных
движений, Богословский союз, Беркли, Калифорния].
- 133 [Hoffer, 1951, 114].
- 134 [Hoffer, 1951, 79–80].
- 135 [Hoffer, 1951, 86].
- 136 [Kapleau, 1979, 31–32].
- 137 [Nisargadatta, 1973, 14].

Библиография

- Aurobindo. n.d. *Letters on Yoga*. Vol. 1. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Birth Centenary Library.
- Bachelard, G. *The poetics of space*. Trans. M. Jolas. New York: Orion Press, 1964.
- Becker, E. *The denial of death*. New York: Free Press, 1973.
- Benoit, H. *The supreme doctrine*. New York: Viking Press, 1955.
- Bly, R., ed. *News of the universe*. San Francisco: Sierra Club Books, 1980.
- Bohm, D. Quantum theory as an indication of a new order in physics, 1973.
- Part B. Implicate and explicate order in physical law. *Foundations of Physics*. 3:139–168.
- Boss, M. *Psychoanalysis and daseinsanalysis*. New York: Basic Books, 1963.
- Boss, M. *A psychiatrist discovers India*. London: Oswald Wolff, 1965.
- Buber, M. *Tales of the Hasidim*. New York: Schocken Books, 1947.
- Capra, F. *The Tao of physics*. Boston: Shambhala Publications, 1975.
- Casper, M. Space therapy and the Maitri project. *J. Transpersonal Psychol.* 6, no. 1. Reprint in J. Welwood, ed., *The meeting of the ways: Explorations in East/West psychology*. New York: Schocken Books, 1979.
- Chatterjee, A. *Readings on Yogacara Buddhism*. Banaras: Hindu University Press, 1971.
- Cox, H. *Turning East: The promise and peril of the new orientalism*. New York: Simon & Schuster, 1977.

- Dhiravamsa. *The middle path of life*. Surrey, England: Unwin, 1974.
- Dürckheim, K. G. *Hara: The vital center of man*. London: Unwin, 1977.
- Dürckheim, K. G. *Absolute living: The otherworldly in the world and the path to maturity*. New York: Arkana, 1992.
- Ehrenzweig, A. *The psychoanalysis of artistic vision and hearing*. New York: Braziller, 1965.
- Freud, S. *New introductory lectures on psychoanalysis*. London: Hogarth Press, 1933.
- Freud, S. *An outline of psychoanalysis*. New York: Norton, 1949.
- Freud, S. *Collected papers*. Vol. 4. New York: Norton, 1961.
- Gendlin, E. T. *Experiencing and the creation of meaning*. New York: Free Press, 1962.
- Gendlin, E. T. A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne, eds., *Personality change*. New York: Wiley, 1964.
- Gendlin, E. T. A phenomenology of emotions: Anger. In D. Carr and E. Casey, eds., *Explorations in phenomenology*. The Hague: Nijhoff, 1973.
- Gendlin, E. T. *Focusing*. New York: Bantam Books, 1981.
- Gendlin, E. T. *Focusing-oriented psychotherapy*. New York: Guilford Press, 1996.
- Gendlin, E. T., J. Beebe, J. Cassens, M. Klein, and M. Oberlander. Focusing ability in psychotherapy, personality, and creativity. In J. Schlien, ed., *Research in psychotherapy*. Vol. 3. Washington, D.C.: American Psychological Association, 1968.
- Godman, D., ed. *Be as you are: The teachings of Sri Ramana Maharshi*. New York: Arkana, 1985.
- Govinda, Lama. *Foundations of Tibetan mysticism*. London: Rider, 1959.
- Grof, S. *Realms of the human unconscious*. New York: Viking Press, 1975.
- Greenberg, S., and S. Mitchell. *Object relations in psychoanalytic theory*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1983.
- Guenther, H.V. Tibetan Buddhism in western perspective: The concept of mind in Buddhist Tantrism. *J. Oriental Studies*. 1956. 3, no. 2: 261–277.
- Guenther, H.V. The philosophical background of Buddhist Tantrism. *J. Oriental Studies*. 1959. 5:45–64.

- Guenther, H.V. *Tibetan Buddhism in western perspective*. Berkeley, Calif.: Dharma, 1977.
- Guenther, H.V., and C. Trungpa. *The dawn of Tantra*. Boston: Shambhala Publications, 1975.
- Heidegger, M. On the essence of truth. In D.F. Kreele, ed., *Martin Heidegger: Basic writings*. New York: Harper, 1977.
- Hillman, J. *Emotion*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press, 1961.
- Hillman, J. *The myth of analysis*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press, 1972.
- Hisamatsu, S. The characteristics of Oriental nothingness. In *Philosophical Studies of Japan*. 1960. Vol. 2. Tokyo: Maruzen.
- Hisamatsu, S. Additional note to: On the unconscious, the self, and therapy. *Psychologia*. 1968. 11:25–32.
- Hoffer, E. *The true believer*. New York: Harper, 1951.
- Horsch, J. The self in analytical psychology. *Psychologia*. 1961. 4:147–155.
- Hume, D. *A treatise on human nature*. Oxford: Clarendon Press, 1888.
- Huxley, A. *The perennial philosophy*. New York: Harper & Row, 1944.
- Izutsu, T. *Toward a philosophy of Zen Buddhism*. Teheran: Imperial Iranian Academy of Philosophy, 1977.
- James, W. *The principles of psychology*. New York: Holt, 1890.
- James, W. *The writings of William James*. Ed. J. McDermott. New York: Random House, 1967.
- James, W. *Essays in radical empiricism*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1976.
- Jung, C.G. *Modern man in search of a soul*. New York: Harcourt Brace, 1933.
- Jung, C.G. Psychological commentary on the *Tibetan book of the great liberation*. In *Collected works*. Vol. 11. *Psychology and religion*. New York: Pantheon Books, 1958.
- Jung, C.G. *The archetypes and the collective unconscious*. Vol. 9 of *Collected works*. New York: Pantheon Books, 1959.
- Kapleau, P. *Zen: Dawn in the West*. New York: Doubleday, 1979.
- Khan, H.I. *The Sufi message of Hazrat Inayat Khan*. Vol. 5. London: Barrie & Rockliff, 1962.

- Kirsch, J. Affinities between Zen and analytical psychology. *Psychologia*. 1960. 3:85–91.
- Klein, A. *Meeting the great bliss queen: Buddhists, feminists, and the art of the self*. Boston: Beacon Press, 1995.
- Koestenbaum, P. *The new image of the person*. Westwood, Conn.: Greenwood Press, 1978.
- Kretschmer, W. Meditative techniques in psychotherapy. In C. T. Tart, ed., *Altered states of consciousness*. New York: Wiley, 1969.
- Kunsang, E.P., trans. *The flight of the garuda: Five texts from the practice lineage*. Kathmandu: Rangjung Yeshe, 1993.
- Levinson, E. A holographic model of psychoanalytic change. *Contemporary Psychoanalysis*. 1975. 12, no. 1:1–20.
- MacIntyre, A. *The unconscious: A conceptual analysis*. London: Routledge & Kegan Paul. 1958.
- Marcel, G. *The mystery of being*. Vol. 1. *Reflection and mystery*. Chicago: Regnery. 1950.
- Masterson, J.F. *The search for the real self*. New York: Free Press, 1988.
- Matte Blanco, I. *The unconscious as infinite sets*. London: Duckworth, 1975.
- Maupin, E. On meditation. In C. T. Tart, ed., *Altered states of consciousness*. New York: Wiley, 1969.
- Merleau-Ponty, M. *The visible and the invisible*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press, 1968.
- Merrill-Wolff, F. *Experience and Philosophy*. Albany: State University of New York Press, 1994.
- Miller, J. *Unconsciousness*. New York: Wiley, 1942.
- Minkowski, E. *Lived time*. Evanston, Ill.: Northwestern University Press, 1970.
- Nalanda Translation Committee, trans. *The rain of wisdom*. Boston: Shambhala Publications, 1980.
- Needleman, J., ed. *Speaking of my life: The art of living in the cultural revolution*. San Francisco: Harper, 1979.
- Nisargadatta. *I am That*. Vol. 2. Bombay: Chetana, 1973.
- Nishitani, K. *Religion and nothingness*. Berkeley and Los Angeles: University of California Press, 1982.

- Norbu, N. *The crystal and the way of light*. New York: Routledge & Kegan Paul, 1986.
- Northrop, F.S.C. *The meeting of east and west*. New York: Macmillan, 1946.
- Nyima, C. *The bardo guidebook*. Kathmandu: Rangjung Yeshe, 1991.
- Picard, M. *The world of silence*. Chicago: Regnery, 1952.
- Poonja, H.L. *Wake up and roar*. Vol. 2. Maui, Hawaii: Pacific Center, 1993.
- Pribram, K. *Languages of the brain*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1971.
- Rilke, R.M. *On love and other difficulties*. Ed. J.L. Mood. New York: Norton, 1975.
- Rogers, C.R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships. In S. Koch, ed., *Psychology: A study of a science*. Vol. 3. New York: McGraw-Hill, 1959.
- Rogers, C.R. *The therapeutic relationship and its impact: A program of research in psychotherapy with schizophrenics*. Madison: University of Wisconsin Press, 1967.
- Roland, A. *In search of self in India and Japan: Toward a cross-cultural psychology*. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1988.
- Sartre, J.P. *The transcendence of the ego*. New York: Noonday Press, 1957.
- Schilpp, P., and M. Friedman, eds. *The philosophy of Martin Buber*. La-Salle, Ill: Open Court, 1967.
- Solovyev, V. Love evolving. In J. Welwood, ed. *Challenge of the Heart: Love, sex, and intimacy in changing times*. Boston: Shambhala Publications, 1985.
- Suzuki, D.T. *Studies in the Lankavatara Sutra*. London: Routledge & Kegan Paul, 1930.
- Suzuki, S. *Zen mind, beginner's mind*. New York: Walker, Weatherhill, 1970.
- Tarhang Tulku. On thoughts. *Crystal Mirror*. 1974. 3:7-20.
- Tarhang Tulku. Watching the watcher. *Crystal Mirror*. 1975. 4:157-161.
- Tarhang Tulku. *Openness mind*. Emeryville, Calif.: Dharma, 1978.

- Thera, S., trans. *Kalama Sutra: The Buddha's charter of free inquiry*. Ceylon: Buddhist Publication Society, 1963.
- Thurman, R. Dharma talk. *Wind Bell*. 1987. 22, no. 2.
- Thurman, R., trans. *The Holy Teaching of Vimalakirti*. University Park: Pennsylvania State University Press, 1976.
- Trungpa, C. *Meditation in action*. Boston: Shambhala Publications, 1969.
- Trungpa, C. *Cutting through spiritual materialism*. Boston: Shambhala Publications, 1973.
- Trungpa, C. *The myth of freedom*. Boston: Shambhala Publications, 1976.
- Trungpa, C. *Shambhala: The sacred path of the warrior*. Boston: Shambhala Publications, 1983.
- Trungpa, C., and M. Hookham, trans. 1974. Maha Ati. *Vajra* 1:6–8.
- Tsoknyi Rinpoche. *Carefree dignity: Discourses on training in the nature of the mind*. Kathmandu: Rangjung Yeshe, 1998.
- Van Dusen, W. Wu-Wei, no-mind, and the fertile void in psychotherapy. *Psychologia*. 1958. 1:253–256.
- Walker, A., R. Rablen, and C.R. Rogers. Development of a scale to measure process change in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*. 1959. 16:79–85.
- Wangyal, T. *A-Khrid teachings*. Vol. 2. Berkeley, Calif.: Privately published, 1997.
- Watts, A. *Psychotherapy East and West*. New York: Pantheon, 1961.
- Welwood, J. A theoretical re-interpretation of the unconscious from a humanistic and phenomenological perspective. Ph.D. diss. University of Chicago, 1974.
- Welwood, J. Self-knowledge as the basis for an integrative psychology. *Journal of Transpersonal Psychology*. 1979a. 11, no. 2: 23–40. (1979a)
- Welwood, J. ed. *The meeting of the ways: Explorations in East / West psychology*. New York: Schocken Books, 1979. (1979b)
- Welwood, J. Reflections on focusing, psychotherapy, and meditation. *Journal of Transpersonal Psychology*. 1980. 12, no. 2:127–142.
- Welwood, J. The holographic paradigm and the structure of experience. *Re-Vision*. 1978. 1, no. 3–4: 92–96. Reprint in K. Wil-

- ber, ed., *The holographic paradigm and other paradoxes*. Boston: Shambhala Publications, 1982.
- Welwood, J. *Awakening the heart: East/West approaches to psychotherapy and the healing relationship*. Boston: Shambhala Publications, 1983.
- Welwood, J. *Challenge of the heart: Love, sex, and intimacy in changing times*. Boston: Shambhala Publications, 1985.
- Welwood, J. On compassion and human growth. *The American Theosophist*. 1986. 74, no. 9.
- Welwood, J. *Journey of the heart: The path of conscious love*. New York: HarperCollins, 1990.
- Welwood, J. *Ordinary Magic: Everyday life as spiritual path*. Boston: Shambhala Publications, 1992.
- Welwood, J. *Love and awakening: Discovering the sacred path of intimate relationship*. New York: HarperCollins, 1996.
- Wilber, K. Psychologia perennis: The spectrum of consciousness. *Journal of Transpersonal Psychology*. 1975. 7, no. 2:105–132.
- Winnicott, D. *Maturational process and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. Madison, Wis.: International Universities Press, 1965.

Благодарности и первоисточники

Выражаю благодарность моей жене Дженнифер, а также моему редактору Джоэлу Сегелу за внимательное прочтение рукописи и важную обратную связь. Также благодарю всех своих друзей и редакторов, которые читали и комментировали оригинальные версии материалов, вошедших в эту книгу, и в особенности Барбару Грин и Майлза Ви́ча. Наконец, я хотел бы выразить глубокую благодарность всем великим учителям Дхармы, которые делились со мной мудростью, пониманием и благословляли меня на пути.

Далее приводятся первоисточники материалов, собранных в этой книге.

Глава 1: переработанная версия статьи «Принципы внутренней работы: психологические и духовные», которая впервые была опубликована в «Журнале трансперсональной психологии» [Journal of Transpersonal Psychology. 16, no. 1 (1984)].

Глава 2: переработанная версия статьи «Структура личности: путь или патология?», которая впер-

вые была опубликована в «Журнале трансперсональной психологии» [Journal of Transpersonal Psychology. 18, no. 2 (1986)].

Глава 3 — полностью новая глава, основанная на материалах, которые первоначально были включены в главу «О силе эго и отсутствии эго», написанную в соавторстве с Кеном Уилбером и опубликованную в моей первой книге «Встреча двух путей: исследования по восточной/западной психологии» [The Meeting of the Ways: Explorations in East/West Psychology . New York: Schocken Books, 1979.].

Глава 4: основательно переработанная статья «Исследование ума: форма, пустота и то, что за её пределами», которая впервые была опубликована в «Журнале трансперсональной психологии» [Journal of Transpersonal Psychology. 8, no. 2 (1976)].

Глава 5: сокращённая и переработанная версия статьи «Медитация и бессознательное: новый взгляд», которая впервые была опубликована в «Журнале трансперсональной психологии» [Journal of Transpersonal Psychology. 9, no. 1 (1977)] и опирается на мою докторскую диссертацию в Чикагском университете.

Глава 6: существенно сокращённая и переработанная статья «О психологическом пространстве», которая впервые вышла в «Журнале трансперсональной психологии» [Journal of Transpersonal Psychology. 9, no. 2 (1977)].

Глава 7: основательно переработанная статья «Раскрывающийся опыт: психотерапия и то, что за её границами», которая впервые вышла в «Журнале

гуманистической психологии» [Journal of Humanistic Psychology. 22, no. 1 (1982)].

Глава 8: переработанная версия статьи «Рефлексия и присутствие: диалектика самопознания», которая впервые была опубликована в «Журнале трансперсональной психологии» [Journal of Transpersonal Psychology. 28, no. 2 (1997)]. Авторские права с 1997 г. принадлежат Институту трансперсональной психологии.

Глава 9: переработанная версия статьи «Исцеляющая сила безусловного присутствия», которая впервые вышла в журнале *Quest* зимой 1992 г.

Глава 10: переработанная версия статьи «Уязвимость и сила в психотерапевтическом процессе», которая впервые вышла в «Журнале трансперсональной психологии» [Journal of Transpersonal Psychology. 14, no. 2 (1982)].

Глава 11: переработанная версия статьи «Психотерапия как практика любви», которая впервые вышла в журнале *Pilgrimage* в июне 1988 года.

Глава 12: переработанная версия статьи «Депрессия как потеря сердца», которая впервые вышла в «Журнале созерцательной психологии» [Journal of Contemplative Psychotherapy. 3, no. 1 (1987)].

Глава 13: переработанная версия статьи «Дружба с эмоциями: самопознание и трансформация», которая впервые появилась в «Журнале трансперсональной психологии» [Journal of Transpersonal Psychology. 11, no. 1 (1979)].

Глава 14 — совершенно новая глава.

Глава 15: переработанная версия статьи «Путь близких отношений», которая впервые была опубли-

кована в «Журнале трансперсональной психологии» [Journal of Transpersonal Psychology. 22, no. 1 (1990)].

Глава 16: переработанная версия статьи «Танец на лезвии бритвы», которая впервые вышла в *Yoga Journal* в сентябре 1984 года.

Глава 17: переработанная версия статьи «Путь сознательных отношений», которая впервые появилась в журнале *Shambhala Sun* в январе 1997 года.

Глава 18: переработанная версия статьи «Об условной и безусловной любви», которая впервые появилась в «Журнале трансперсональной психологии» [Journal of Transpersonal Psychology. 17, no. 1 (1985)].

Глава 19: переработанная версия статьи «Страсть как путь», которая впервые вышла в журнале *Pilgrimage* в марте 1993 года.

Глава 20: переработанная версия статьи «О духовной власти — подлинной и поддельной», которая впервые появилась в «Журнале гуманистической психологии» [Journal of Humanistic Psychology. 23, no. 3 (1983)].

Глава 21: переработанная версия статьи «Любовь и пробуждение», которая впервые появилась в журнале *Gnosis* в апреле 1997 года.

Серия «Самадхи»
Научно-популярное издание

Джон Уэлвуд

К ПСИХОЛОГИИ ПРОБУЖДЕНИЯ

Редактор серии «Самадхи» *Александр А. Нариньяни*

Перевод с английского *Александры Никулиной*

Корректоры: *Сергей Гуков, Галина Калашникова*

Дизайн переплёта: *Макс Костенко*
Оригинал-макет и вёрстка: *Сергей Гуков*

*В оформлении обложки использовано изображение
с сайта shutterstock.com (автор Lightspring).
Права на использование приобретены
специально для издательства пользователем а.kravchenko*

ООО ИД «Ганга»
117186, Москва, ул. Нагорная, д. 20, стр. 1
www.ganga.ru • E-mail: ganga@ganga.ru

16+

Формат 84 × 108 / 32. Бумага офсетная.
Гарнитура PT Serif, Eho.
Подписано в печать 6.03.2023. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 27,93. Тираж 400 экз.

Отпечатано: ПАО «Т8 Издательские Технологии»
109316, Москва, Волгоградский проспект,
дом 42, корпус 5. Тел.: 8-495-221-89-80