

# ИНТЕГРАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ МИР

КЕН УИЛБЕР

KEN WILBER

INTEGRAL  
MEDITATION

MINDFULNESS AS A WAY  
TO GROW UP, WAKE UP,  
AND SHOW UP IN YOUR LIFE

КЕН УИЛБЕР

ИНТЕГРАЛЬНЫЙ МИР

ИНТЕГРАЛЬНАЯ  
МЕДИТАЦИЯ



РИПОЛ  
КЛАССИК  
МОСКВА

## **Уилбер, Кен**

Интегральная медитация / Л. Куровская. — М. : РИПОЛ классик, 2017. — 368 с. : ил. ; табл. — (Интегральный мир).

ISBN 978-5-386-09964-0

Кен Уилбер — выдающийся мыслитель и мастер созерцательных методов — предлагает в своей новой книге мощную систему медитации, предназначенную для всеобъемлющей трансформации сознания. На её страницах представлен новаторский подход к практике осознанности, совмещающий классический метод медитации с всеобъемлющей интегральной «теорией всего». Результатом такого синтеза является эффективная система целостной самотрансформации и интегральной осознанности.

© 2016 by Ken Wilber. All rights reserved  
Published by arrangement with Shambhala  
Publications, INC. via Alexander Korzhenevski  
Agency (Russia)

© Пустошкин Е.А., перевод  
на русский язык, 2017

© Издание на русском языке,  
перевод на русский язык,  
оформление. ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие переводчика .....	7
Введение .....	9
Что такое осознанность? .....	14
Раскапываем скрытые карты взросления .....	22
Два типа духовности .....	28
Ваше личное развитие .....	32

## **1. Взросление: скрытые карты человеческого**

<b>развития</b> .....	35
Уровень 1: (инфракрасный) архаический .....	37
Уровень 2: (пурпурный) магико-племенной .....	48
Уровень 3: (красный) магико-мифический .....	58
Уровень 4: (янтарный) мифико-традиционный .....	68
Уровень 5: (оранжевый) рациональный модернистский .....	86
Уровень 6: (зелёный) плюралистический постмодернистский .....	107
Уровень 7: (бирюзовый) интегральный .....	125
Уровень 8: (белый) третьепорядковый сверхинтегральный .....	136
Буквально ваше место в истории .....	144

## **2. Пробуждение: шаги к просветлению** ..... 147 |

Состояния сознания .....	154
Грубое, тонкое и причинное состояния .....	161
Турийя: наивысший свидетель .....	169
Турийярита: сознание предельного недвойственного единства .....	182
«Конвейерная лента» трансформации человечества .....	189

«Более целостные» формы сознания единства . . . . .	197
Великое совершенство и изначальное избегание . . . . .	200
Даже больше.... . . . .	217

<b>3. Проявление: множество перспектив сознания . . . . .</b>	<b>223</b>
Четыре квадранта . . . . .	228
Квадранты в бизнесе . . . . .	229
«Я», «Мы» и «Оно» . . . . .	237
Квадранты в отношениях . . . . .	239
«Я» и «Оно» . . . . .	242
«Я», «Ты» и «Мы» . . . . .	247
«Мы»-пространство . . . . .	254
«Моё Мы» и «твоеё Мы» . . . . .	257
Уровни «я» и «мы» . . . . .	260
Духовное «мы» . . . . .	265
Квадранты и проявление себя . . . . .	269
Экскурсия по четырём квадрантам . . . . .	272

<b>4. Множество наших потоков: исследуем множество интеллектов . . . . .</b>	<b>277</b>
Линии развития . . . . .	280
Внимательное осознание линий развития . . . . .	299
Интегральная психограмма . . . . .	306
AQAL-матрица . . . . .	317
Краткий обзор типов . . . . .	324

<b>5. Тотальная Картина всего сущего . . . . .</b>	<b>327</b>
Один вкус . . . . .	335
Что делать дальше . . . . .	345

## ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

**К**нига «Интегральная медитация» является необычной не только для простого читателя, особенно того, кто впервые встречается с интегральным видением Кена Уилбера, но и для самого её автора. Под видом популярного введения в то, каким образом стремительно распространяющаяся по планете практика медитации может быть радикально расширена, чтобы включить структуры сознания и всевозможные другие процессы, автор в итоге предлагает разуму читателя — и переводчика! — медитативный коан неисчерпаемой глубины.

Любой метод, и медитация в том числе, хорош не столько в теории, сколько на деле, когда его претворяют в жизнь. А поэтому подлинные результаты в медитативной практике могут проявиться лишь со временем, в течение которого человек выполняет предложенные предписания, разворачивая своё сознание через вереницу созерцательных переживаний. Точно так же и эта книга, имеющая, казалось бы, весьма скромные объёмы (особенно в сравнении с уилберовским *magnum opus* — «Сексом, экологией, духовностью»), представляет собой, по словам самого автора, закодированное медитативное состояние с активирующими психику смыслами. Медитация не терпит нетерпения; в действительности любая медитативная практика есть нечто противоположное спешке; вот и настоящая книга приглашает читателя к постепенному созерцательному освоению изложенного в ней материала.

Во вступлении к «Сексу, экологии, духовности» сам Уилбер даёт инструкцию по чтению этого своего многостраничного сочинения, приводя мнение одного из тех, кто уже его прочёл и остался в восторге: читайте постепенно, не перескакивая, начиная с пер-

вого предложения, и тогда повествование выведет вас в необычайно насыщенное состояние читательской наполненности. Вышедшая более двадцати лет спустя «Интегральная медитация», безусловно, является книгой требовательной, приглашающей читателя к сосредоточению. Можно порекомендовать читателю лишь одно: не пытаться проглотить книгу в один присест, а постараться довериться автору, дав ему шанс довести вас до конца сквозь многочисленные повторения и попытки вызвать к жизни волшебство — алхимию вашего собственного сознания.

Именно тогда, быть может, произойдёт поэтапная «загрузка» и развёртывание в вас интегральной медитативной системы. Это даст вам в руки инструмент необычайной трансформирующей силы, который, возможно, будет служить вам верой и правдой в течение всей жизни. Наберитесь терпения, медитируйте, применяйте на практике предложенные принципы и погружитесь в миры, открываемые интегральной теорией. Ведь *теория* в переводе с греческого и означает «созерцание».

Е.П.

Санкт-Петербург

Декабрь 2016



## ВВЕДЕНИЕ

**У**важаемые читатели, я рад приветствовать вас и хотел бы предложить вашему вниманию эту презентацию принципов интегральной медитации. Особый акцент мы будем делать на практике осознанности, или внимательности<sup>1</sup>, с перспективы интегральной теории. Я верю в то, что вы не только обнаружите в этой практике источник вдохновения, но ещё и воспримете её радикальное новаторство. Ведь она совмещает в себе один из древнейших и, возможно, наиболее эффективных типов медитации, когда-либо придуманных человечеством, с одним из наиболее передовых и эволюционно продвинутых воззрений на устройство вселенной из разработанных на сегодняшний день. Понимаю, что всё это может быть чересчур похоже на преувеличение. Однако я убеждён в одном: когда вы втянетесь в процесс и попробуете на своём непосредственном опыте первые несколько упражнений, то начнёте видеть мир совершенно иным, новым образом — станете по-новому чувствовать и переживать, в том числе и свою собственную жизнь.

---

<sup>1</sup> Обретший на Западе популярность термин *mindfulness* на русский язык можно переводить двояко: либо как «практика внимательности», либо как «практика осознанности». В буддийской литературе распространён перевод термина как «памятование». В своём светском значении практика внимательности/осознанности означает непрерывное и неосуждающее внимание к переживаемому объекту. При этом «осознанность» можно понимать более широко — например, как результат тренировки внимательности к различным полям опыта и сферам жизни. В настоящей книге мы в большинстве случаев будем использовать термины «внимательное осознание» и «осознанная внимательность» в качестве основного и компромиссного перевода. Также в тексте мы будем использовать с несколько разными коннотациями смежные термины «сознание» (как чистая субъективность) и «осознание» (как процесс «объективизирования» опыта); их значение будет интуитивно понятно. — *Прим. пер.*

Так что давайте сразу же приступим к делу и для начала ответим на некоторые из вопросов, которые мне чаще всего задают касательно интегрального подхода к медитации внимательного осознания. Возможно, вы сможете довольно быстро оценить смысл и значимость этой практики.

**Когда вы называете интегральную медитацию подходом к росту и развитию, что именно вы имеете в виду, собственно, под «ростом и развитием»?**

Ведущиеся в последние годы исследования показали, что людям свойственны, по меньшей мере, два разных и весьма отличающихся друг от друга типа роста и развития, а это означает и два очень разных типа духовной практики. Забавно, что из-за того, что один из этих подходов был открыт только недавно, никогда доселе не существовало пути роста и развития (конвенционального, духовного или какого-либо иного), который действительно бы включал обе эти невероятно важные формы развития. Как станет понятно далее, эти два основных подхода мы называем «*взрослением*» и «*пробуждением*». В дальнейшем мы также увидим, что по причине того, что во всей истории человечества никогда прежде не было подхода, который совмещал бы оба пути, человеческая цивилизация всё это время порождала личностей, которых можно назвать лишь незавершёнными и раздробленными. Мы буквально фокусировались только лишь на каком-то одном из типов развития, пренебрегая другим вплоть до его полного забвения и деградации.

Это означает, что мы производили на свет личностей, которые могут быть довольно «взрослыми» и «зрелыми» — или высокоразвитыми в любом из множества интеллектов, — но не пробуждёнными или просветлёнными. То есть у них отсутствует постижение того, что в некоторых традициях известно как «Наивысшее тождество», когда индивиды в буквальном смысле переживают себя единичными со всей реальностью, всей вселенной, всеми сознающи-

ми существами. Если последнее вызывает у вас скепсис, пожалуйста, наберитесь терпения и ещё какое-то время следуйте за изложением, — быть может, описываемое здесь станет вам более понятным. Если упомянутое выше постижение и впрямь возможно, разве вам не хотелось бы его обрести? На самом деле, одна из тех вещей, которыми мы будем заниматься на протяжении этой книги, будет состоять в том, чтобы помочь вам разобраться, что же может значить подобное переживание лично для вас.

С другой стороны, человечество *действительно* производило на свет пробуждённых и просветлённых людей — тех, кто следовал пути пробуждения. Но таковые всё равно могли оставаться относительно незрелыми с точки зрения множества своих способностей: они могли быть плохо развиты в психосексуальном плане (что, как следствие, могло приводить к их некорректному в сексуальном плане поведению по отношению к ученикам или ученицам) или же, невзирая на свои духовные устремления, имели низкое моральное развитие (многие сторонники нацизма, например, были неплохо знакомы с йогой и медитативными практиками). Или они могли оказываться гомофобами, сексистами, расистами, ксенофобами, авторитарными, жёстко иерархичными людьми и т. д., — иными словами, они могли быть «едины со всем миром», но их способности в этом мире оставались сравнительно незрелыми или даже дисфункциональными и патологичными.

Но никогда у нас не было серьёзной практики развития, которая работала бы и с пробуждением (к нашему Наивысшему тождеству), и с взрослением (или путём приведения к полной зрелости всех человеческих способностей во всём множестве интеллектов). То есть такой практики, которая бы производила людей по-настоящему цельных, завершённых и подлинно зрелых по всем критериям — а не частичных или раздробленных. Доселе же всё, что мы производили на свет, это людей расколотых и фрагментированных.

Итак, вы, вполне возможно, уже практикуете какой-то духовный путь и считаете его по-настоящему полным и завершённым, а посему не нуждающимся в каких-либо дополнениях. Я действительно могу отнестись с пониманием к такой позиции. Но всё же помните о том, что этот второй путь — путь взросления — действительно является открытием, сделанным, по меркам человеческой истории, лишь совсем недавно. Судя по всему, человечество было знакомо с переживаниями «пробуждения» на протяжении, по меньшей мере, последних пятидесяти тысяч лет или более — начиная с ранних шаманов и знахарей. Весьма возможно, что, если вы уже практикуете тот или иной духовный путь, он корнями уходит в традицию, которая сформировалась, вероятно, тысячелетие назад или даже раньше.

Однако путь взросления был открыт лишь около века назад, — почему так произошло, мы очень скоро выясним. Основная же идея состоит в том, что этот процесс не является чем-то ужасающе очевидным или тем, что легко распознать. Посему, вполне вероятно, не важно, сколько времени и сил вы тратите на интроспекцию, медитацию или внутреннее созерцание, вы не увидите ни одной из стадий взросления. Эти стадии недоступны «невооружённому внутреннему взору». Вот почему, как вы убедитесь, можно взять любую из основных систем медитации, существующих в мире, и, несмотря на то что многие из них выделяют стадии медитативного развития (которые мы подробно исследуем на страницах данной книги), ни одна из них не включает в себя ничего похожего на стадии взросления. Стадии пробуждения — пожалуйста! Стадии взросления — нет! Нигде нет полностью завершённого пути, который включал бы и взросление, и пробуждение.

Стадии взросления впервые были открыты современными западными школами психологии развития только лишь, как мы отметили, около века тому назад. Теперь существуют десятки различных школ развития, основывающихся на непосредствен-

ных научных исследованиях. Но интересен тот факт, что — и на это нам стоит обратить особое внимание — практически все эти школы указывают на существование, по сути, одних и тех же 6-8 базовых стадий взросления. Это означает, что у нас на руках есть карты путей взросления, которые могут напрямую помочь нам развиваться, расти и эволюционировать через эти стадии к самым высшим стадиям зрелости и полноты бытия, доступным сегодня. И всё же (здесь-то и кроется странная «закавыка») фактически ни одна из этих карт или моделей взросления не включает ничего, что было бы похоже на просветление, пробуждение или Наивысшее тождество. Стало быть, данные школы учат нас тому, как мы взрослеем, но не учат нас тому, как мы можем пробудиться. А посему такие понятия, как «великое освобождение», «пробуждение», «Наивысшее тождество» и «просветление», остаются в большинстве своём неизвестны в рамках этих западных подходов.

Либо одно, либо другое: либо пробуждение, либо взросление — таков исторический удел человечества. Однако с появлением того, что обрело известность под названием «интегрального подхода», являющегося той самой, упомянутой нами, передовой моделью, оба этих пути впервые в истории встретились и оказались совмещены. Это привело к возникновению метода роста и развития, обладающего по-настоящему громадной глубиной и эффективностью, по каким бы критериям мы его ни оценивали. Интегральный подход можно применять (и он уже с успешностью применяется) практически к любой дисциплине, существующей на сегодня. На самом деле в ведущем профессиональном журнале, посвящённом интегральному подходу<sup>1</sup>, были опубликованы материалы по его применению к более чем шестидесяти различным дисциплинам (в результате чего мы получаем такие новые области, как интегральная медицина, инте-

---

<sup>1</sup> «Журнал интегральной теории и практики» (*Journal of Integral Theory and Practice*, JITP).

гральный бизнес, интегральное образование, интегральный консалтинг и т. д.).

Все, кто знает о существовании интегрального подхода, согласятся с тем, что любая религия или духовность будущего, чтобы продолжать привлекать сторонников сколь-либо серьёзным образом, должна будет начать включать в свои учения как измерение взросления, так и измерение пробуждения, или же эта традиция попросту будет терять сторонников (ищущих подлинных результатов). Я называю это «религией будущего» в применении к вашему сегодняшнему духовному пути<sup>1</sup>.

## **Что такое осознанность?**

На страницах этой книги будет представлена серия простых практических упражнений и методик, совмещающих в себе лучшее из путей пробуждения с лучшим из путей взросления. Это позволит вам уловить прообраз того, что, на наш взгляд, является самой эффективной программой роста и развития, которая в настоящий момент вообще может существовать где-либо в мире. Опять же, если это звучит для вас как слишком большое преувеличение, пожалуйста, потратьте ещё немного времени, чтобы выполнить хотя бы первые несколько шагов, взвесить всё и сделать свой собственный вывод.

***Что такое практика осознанной внимательности (или внимательного осознания) и каким образом интегральная осознанность отличается от медитации внимательности, о которой я читал в СМИ?***

Практика внимательного осознания является формой психотелесной тренировки, которая, как было научно доказано, способ-

---

<sup>1</sup> См. мою планируемую к публикации книгу «Религия будущего» (*Religion of Tomorrow*). (Книга будет переведена на русский язык. — Прим. пер.)

на кардинально снижать уровень стресса; повышать чувства спокойствия, глубины отношений и гармонии; снижать чувства тревоги и депрессии; снижать дискомфорт от болевых ощущений; понижать кровяное давление; повышать способность к научению, IQ и креативность; и пробуждать высшие состояния сознания, иногда называемые «дальнейшими рубежами человеческой природы»<sup>1</sup>. Её эффект подобен действию стероидных гормонов применительно к различным формам человеческой деятельности — от обычных повседневных дел до процессов духовного просветления. Это мощная практика, история которой насчитывает, по меньшей мере, 2,5 тысячи лет. Именно её эффективность и является основной причиной, по которой человечество продолжает ею пользоваться в течение столь длительного времени (и практика осознанности — основной компонент множества путей пробуждения).

Большинство репортажей о практике внимательного осознания в западных СМИ являются вариациями на один и тот же лейтмотив, сходный с тем, что можно увидеть в номере журнала «Time» от 2014 года, посвящённом медитации. Они фокусируются на многочисленных научных данных в пользу множества положительных эффектов практики осознанности применительно практически ко всем сферам человеческой жизни. Подчёркивается, что эта практика особенно рекомендуется в сегодняшнем необычайно перегруженном информацией и хаотичном мире, в котором отвлекающие внимание технологии неимоверно усложняют задачу на чём-либо сфокусироваться. При выполнении базовых упражнений практики внимательности действительно возникают все вышеупомянутые положительные эффекты, а также и многие другие.

---

<sup>1</sup> Общий обзор данной линии исследований см. в статье Джеффри Грисона (Jeffrey M. Greeson, „Mindfulness Research Update: 2008,” *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, January 2009, <http://chp.sagepub.com/content/14/1/10>).

**Базовая практика осознанной внимательности.** В чём же именно состоит эта практика? По сути, всё, что нужно делать, это сесть, приняв удобную позу, расслабить ум и направить внимание на созерцание настоящего мгновения, что бы в нём ни возникало. Начните с того, что сядьте на подушку на полу, полускрестив ноги или же приняв позу лотоса, стандартную в практике йоги; положите правую руку в левую (ладонями кверху) и затем расположите их на бёдрах или же положите руки ладонями книзу на колени; или сядьте в кресло, поставив ноги на пол, выпрямив спину и сложив руки одним из указанных выше способов. Затем попросту сохраняйте неподвижность, сосредотачивая внимание на настоящем мгновении, со спокойной ясностью замечая всё, что происходит как внутри, так и снаружи. Обычно вас попросят обращать внимание на что-то одно, и, как правило, таким объектом сосредоточения становится дыхание.

Позже мы подробнее пройдемся по этим инструкциям, однако пока что основная идея состоит в том, чтобы осознавать своё дыхание, как вы делаете вдох, затем замечайте паузу между вдохом и выдохом, затем обращайтесь внимание на выдох, снова пауза, снова вдох и т. д. Если вы на что-то отвлечётесь — если поймаете себя на том, что начали размышлять о прошлом, или будущем, или своей нынешней жизненной ситуации (какая-то неприятность случилась на работе на прошлой неделе; или на завтра запланировано что-то радостное; или какие-то сложности в отношениях с кем-то близким), — просто мягко отпустите свои мысли и вернитесь к отслеживанию дыхания. Выполняйте это в течение 10–40 мин один или два раза в день.

Звучит просто, не правда ли? В каком-то смысле, это так и есть: всё довольно просто. До тех пор, пока вы не попробуете сами. И тогда вы заметите, сколь неприспособлен ваш собственный ум для выполнения этой простой задачи и, по сути, сколь мало контроля вы имеете над собственными мыслями. Вы обнаружите, что



постоянно утрачиваете осознание дыхания; безудержные мысли и образы будут захватывать ваше сознание; иногда мощные и неприятные чувства будут переполнять вас; в другие же моменты вы будете переживать вереницы невероятно положительных и даже преисполненных блаженства чувств. В вас начнёт развиваться мощное понимание, что если мысли и вправду есть то, что управляет поведением, тогда эти спутанные и беспорядочные мысли, — являющиеся вашим стандартным состоянием прямо сейчас! — ведут к спутанному, беспорядочному и проблематичному поведению в жизни. Фактически все сферы вашей жизни проживаются вами с *намного меньшими* успешностью, цельностью, качеством жизни, гармонией, достижениями, заботой и мастерством, чем то, что *потенциально* вам доступно. И это касается *любой* сферы вашей жизни, — ведь этот спутанный и беспорядочный «обезьяний ум» сопровождает вас буквально во всех сферах, служа основой поведения и управляя им.

Что же до тех областей, где вы действительно смогли достичь значимых успехов, — если вы получше к ним приглядитесь, окажется, что почти всегда это те сферы, где вы, на самом деле, проявляете способность чётко, стабильно и свободно сосредотачиваться — часто пребывая в состояниях, называемых *потокowymi*. Подобные цельные и согласованные потоковые состояния позволяют вам осуществлять свои действия наилучшим способом из возможных (и поэтому, как правило, весьма успешно!). Это может касаться как рабочих процессов, так и межличностных отношений; как воспитания детей, так и просто способности к расслаблению. Что ж, медитация осознанной внимательности представляет собой способ превратить всю жизнь в состояние потока.

**Отличие интегральной осознанности.** Так в чём же отличие интегральной осознанности от осознанности «обычной»? Интегральная осознанность использует стандартную практику внимательно-

го осознания, но совмещает её с множеством новаторских открытий, сделанных вышеупомянутой передовой моделью, в общем известной как «интегральная теория и практика». Эта система координат используется в данном случае с целью сделать практику ещё более совершенной и сфокусированной на различных сферах вашей жизни, в которых вы можете применять осознанную внимательность. Как следствие, возрастет и количество сфер, в которых вы будете способны достигать состояний потока. Все эти области есть у каждого человека, однако большинство людей попросту не осознают их существования. На самом деле, они присутствуют в нашей жизни прямо сейчас, но лишь немногие из нас непосредственно их замечают. (Наиболее важно, что это включает в себя любые из стадий взросления, — данные стадии уже присутствуют, но, скорее всего, вы не осознаёте их существования.)

Позвольте привести пример. Возьмём языковую среду, в которой вы родились, — допустим, это культура русского языка. Любой ребёнок, выросший в русскоговорящей языковой среде, в результате научается более-менее правильно говорить по-русски: он правильно соединяет подлежащее со сказуемым, верно использует прилагательные и наречия, правильно располагает слова в предложении и т. д. Иными словами, он довольно верно следует грамматическим правилам. Но если вы попросите его или кого-либо ещё сформулировать, что же это за правила, практически никто не сможет этого сделать. Все следуют правилам грамматики, но никто их не осознаёт!

Это пример того рода вещей, на существование которых в различных сферах нашей жизни указывает интегральная теория. Они подобны базовым картам, используемым нами, дабы осмыслить территорию, на которой мы себя обнаруживаем — будь то на работе, в отношениях, в творчестве и искусстве, в воспитании детей, в прохождении новых образовательных кур-

сов, в занятиях спортом... да практически во всём что угодно. Мы картографируем эти области, и получившиеся в результате карты помогают нам видеть территорию и путешествовать по ней. Однако в большинстве случаев мы не осознаём, что эти карты нам потенциально доступны. (Верно это и для всех стадий взросления: эти стадии подобны скрытым картам.) Как и правила грамматики, эти карты представляют собой образцы, которым мы следуем, сами того не зная. Честно говоря, многие из карт ущербны и испорчены: часто они являются неточными, инфантильными рудиментами, унаследованными из детства. Или же попросту дают нам неверные представления о территории. Но поскольку мы не можем их видеть, — мы не можем разглядеть эти грамматические правила и скрытые карты, — нам даже и мысли не приходит в голову о том, что эти карты можно исправить, начертить более точные или создать некую карту, которая более верным образом отразит различные территории, где мы обитаем. Ситуация похожа на попытку доехать на машине из одного города в другой, ориентируясь по очень плохой карте; в таком случае ваше путешествие, скорее всего, обернётся неудачей, и вы даже и не приблизитесь к месту назначения. Разве эта ситуация вам не знакома? Мне очень.

Итак, эти карты нельзя открыть при помощи одной лишь интроспекции, или изучения своего сознания. Простым наблюдением своего внутреннего мира правила грамматики обнаружить не получится. Всё, что мы будем видеть, это отдельные слова, образы, знаки и символы, но не скрытые правила, которым они следуют. Для их обнаружения вам потребуется объективно изучить множество носителей данного конкретного языка, найти, что же их всех объединяет, а затем вычислить действительные правила, управляющие их речью. То же верно и для наших скрытых карт, управляющих столь многими сторонами нашей жизни. Вглядываясь внутрь себя, их попросту не увидишь. На самом деле, эти карты — формально известные как «структуры сознания» — были

открыты человечеством лишь сравнительно недавно. Как уже отмечалось выше, мы находимся на этой планете не менее миллиона лет, но только лишь сто лет назад мы открыли эти скрытые карты (вот почему стадии взросления являются относительно новым открытием).

Сравните это с «состояниями сознания» — выше мы говорили о структурах сознания, а сейчас речь пойдёт о состояниях. Мы уже обсуждали, что медитация может открыть вам доступ к более высоким состояниям сознания, включая и «изменённые состояния», такие как безбрежные любовь и радость, глубокие прозрения и осознание или расширение чувства идентичности (включая чувство единства со всем сущим — Наивысшее тождество), а также, в общем, потоковые состояния. Другими словами, она открывает доступ к основополагающей сердцевине путей пробуждения. Но все эти состояния можно увидеть путём внутреннего созерцания. Когда вы испытываете чувство сильнейшей любви ко всем живым существам и кричите «я всех люблю!», вы распознаёте это состояние сразу же и напрямую, даже если вы всё ещё не можете сформулировать грамматические правила, удерживающие воедино данное предложение. Состояния, опять же, были открыты людьми, по меньшей мере, 50 тысяч лет тому назад, начиная с ранних шаманов и знахарей, отправлявшихся в свои «визионерские путешествия». В то же время структуры, эти скрытые карты, нельзя увидеть непосредственным внутренним взором. Это и послужило причиной того, что они были открыты лишь в тот период, когда, около века назад, была основана психология развития.

Именно поэтому данные скрытые карты, — обнаруженные благодаря усилиям огромного количества исследователей, изучавших психическое развитие человека, и обобщённые в интегральной теории<sup>1</sup>, — не встретишь ни в одной из великих медитативных

<sup>1</sup> См. таблицы в конце книги Кена Уилбера «Интегральная психология».

традиций мира. Ни в одной. Стало быть, *ни одна* из этих традиций, сколь бы гениальными они ни были в плане создания ведущих к пробуждению форм медитации и созерцания (таких как практика осознанности), не использовала внимательное осознание для выявления этих скрытых карт и замены их более совершенными версиями (моделей взросления). Возраст большинства из существующих сегодня систем медитации насчитывает более тысячи лет, но из-за того, что карты взросления были обнаружены лишь какие-то сто лет тому назад, они являются слишком новым открытием, чтобы быть включёнными в какую-либо из древних медитативных систем. Поэтому, даже если индивид и обретал доступ к очень высоким состояниям сознания, включая просветление или пробуждение (которое, как утверждается, представляет собой постижение предельной основы всего Бытия, — то есть чистое пробуждение), он всё равно, сам того не зная, полагался на милость этих скрытых карт (и стадий взросления). Вот почему мы утверждаем, что даже очень продвинутые мастера медитации могут становиться жертвами серьёзных заблуждений (от гомофобии и авторитаризма до сексизма и приверженности жёсткой иерархичности), поскольку они всё ещё управляются этими неосознаваемыми, искажёнными и скрытыми картами.

Так что самый простой способ запомнить различие между «структурами сознания» и «состояниями сознания» состоит в следующем: *структуры* — скрытые уровни грамматики или скрытые карты — лежат в основе процесса взросления; в то же время *состояния* сознания, ведущие к пробуждению и просветлению, лежат в основе процесса пробуждения. В процессе взросления мы растём от менее развитых стадий, или карт нашего мира, к более адекватным, зрелым и развитым стадиям-картам — в этом-то и состоит подлинное взросление. В процессе же пробуждения мы движемся от менее целостных и менее

продвинутых состояний к наивысшим и самым развитым состояниям, которые только возможно себе вообразить, в конечном счёте приходя к подлинному преобразующему пробуждению, просветлению, великому освобождению, метаморфозе, сатори или Наивысшему тождеству, как это по-разному называют в различных традициях.

## **РАСКАПЫВАЕМ СКРЫТЫЕ КАРТЫ ВЗРОСЛЕНИЯ**

На некоторое время мы сосредоточимся на процессе взросления. Мы попробуем заменить менее совершенные, неточные и неразвитые карты более высокоразвитыми (мы приведём несколько примеров подобных карт, чтобы дать понять, что они собой представляют). Затем мы приступим к рассмотрению процесса пробуждения и попробуем выполнить несколько упражнений, чтобы на своём непосредственном опыте ощутить, что же это такое (включая и два наивысших состояния — «истинное Я» и предельное «сознание единства»).

Конечно, в случае с взрослением единственный способ пресечь влияние менее совершенных, менее развитых скрытых карт состоит в том, чтобы вначале распознать их и сделать объектом осознания. Именно в этом, как мы увидим, нам и поможет интегральная теория. Когда вы откроете в себе эти скрытые карты и придёте к выводу, что они действительно являются довольно устаревшими, изношенными или неуместными для вашего сегодняшнего возраста, — а может, и вовсе неверными, — вам нужно будет, если позволите так выразиться, их «раскопать» и заменить более совершенными. Аспект раскапывания как раз и является тем процессом, в котором внимательное осознание может оказаться весьма полезным. В этом процессе мы будем использовать всё то же внимательное осознание, что и в обычной практике осознанности, а именно — стабильное и чистое внимание, направляемое на тот или иной феномен, разворачивающийся в настоящем моменте. Однако феномен, который будет разворачиваться в

данном случае, представляет собой нечто, о чём традиционные системы медитации ничего не ведали. Интегральная теория позволит вам их напрямую выявить — как стадии взросления.

Стабильное обращение осознания на эти скрытые карты позволит их «раскрыть». Иными словами, эти неосознаваемые карты будут осознаны, эти субъективные структуры объективизируются, превратившись в то, что поддается вашему сознательному контролю. Избавление от устаревших и нецелостных карт, их замена новыми, более точными картами окажет незамедлительный и мощный эффект фактически на все сферы вашей жизни — причём сразу же! Это произойдёт по той причине, что вы избавитесь от неосознаваемых и неточных карт, которые до сих пор использовали, сами того не зная, чтобы ориентироваться во всех сферах своей жизни. Сходное произойдёт, если вы откажетесь от использования искажённых карт местности, когда будете ехать на машине из одного города в другой. Ведь использование неточных карт чревато серьёзными последствиями (от просто неприятных до катастрофических)! Фактически все аспекты вашей жизни управляются или находятся под контролем таких карт — моделей, систем координат, перспектив, принимаемых вами при рассмотрении различных территорий, на которых вы обитаете. Осознание этих карт — сначала путём их выявления при помощи интегральной теории, а затем сосредоточения на них посредством внимательного осознания — кардинально повлияет на все сферы вашей жизни (в некоторых случаях сразу же, в других потребует посвятить некоторое время практике, — но, в любом случае, эффект неизбежен).

Стало быть, именно этим мы и будем сейчас заниматься. Вначале мы познакомимся с самыми базовыми картами, моделями, системами координат или позициями восприятия, которые вы используете почти ежедневно в своей жизни. Затем мы направим на них своё внимание при помощи практики внимательного осознания.

знания, что позволит разобрать и растворить их, освободив место для более точных и целостных карт. Это, в свою очередь, непосредственно и глубоко повлияет буквально на все сферы вашей жизни. Я не прошу, чтобы вы поверили мне на слово, просто попробуйте практику на вводном уровне и сами для себя решите, стоит ли игра свеч (так или иначе, но ситуация будет вполне очевидной, я вам это обещаю).

Учтите, что, выполняя эту практику, вы будете испытывать на себе все традиционные полезные эффекты, связываемые с обычным методом осознанной внимательности — от улучшения здоровья и интеллектуальных способностей до более сбалансированной эмоциональной жизни, более удовлетворительных отношений и углубления способности искренне и вовлечённо воспитывать своих детей. Однако вы также получите и положительный эффект в виде раскрытия, демонтажа и искоренения устаревших моделей и карт, из-за которых вы сталкиваетесь с различными неприятными ситуациями в жизни. Вы сможете заменить эти устаревшие карты обновлёнными и более адекватными моделями, картографирующими территории вашей жизни намного более здоровым, радостным, целостным и разумным образом. По сути, вы превратите всю свою жизнь в вереницу роскошных потоковых состояний.

Но ведь даже ребёнок может находиться в великолепном потоковом состоянии, разве не так? Именно поэтому мы хотим удостовериться, что вы будете испытывать эти потоковые состояния (включая пробуждение или просветление) исходя из наиболее развитых, адекватных и зрелых уровней развития, которые только возможны. Мы вовсе *не* хотим, чтобы вы стали просветлёнными «чудаками», — поверьте мне, это вполне вероятный исход в иных случаях! Напротив, мы будем совмещать основные уровни взросления с основными состояниями пробуждения, что в результате позволит открыть перед вами наилучший и светлейший



из всех возможных миров. Эта возможность появилась лишь относительно недавно, когда практики древних традиций мудрости (такие, как осознанная внимательность) были объединены с воззрениями и методиками этих передовых эволюционных и революционных точек зрения (таких, как интегральная теория). Впервые в истории взросление объединено с пробуждением, структуры с состояниями, полнота со свободой, поистине искусные средства с предельной мудростью — в этом и состоит основная суть интегральной осознанности!

### ***Каким образом интегральная осознанность помогает нам становиться более здоровыми, счастливыми и продуктивными?***

Мы уже немного затронули этот вопрос, но позвольте мне добавить, что интегральная теория смогла успешно разведать и объявить о существовании многих из этих скрытых карт (и, если вам не понятно, что именно означает понятие «скрытые карты», обещаю: очень скоро мы рассмотрим множество примеров, после чего вам всё станет предельно ясно). Мы воспользуемся подходом, известным под общим термином «интегральная методология». Это сложный термин для обозначения очень простой идеи: интегральный подход утверждает, что буквально все человеческие дисциплины — от науки и морали до литературы, экономики и духовности — имеют свою долю истины, свою меру «частично истинных» идей. Возьмите в качестве примера литературу. Её зачастую противопоставляют науке, которая, как полагают, выдаёт истину в последней инстанции. Литература же, как считается, взаимодействует с воображаемыми и вымышленными мирами. Мирами, которые не реальны. Но делает ли это литературу неистинной? Во все нет: литература также касается того, каким образом люди создают интерпретации. А интерпретация — это основополагающая и сущностная истина человеческого бытия. Даже наука зависит от интерпретаций. Посему литература не является исключительно

чем-то воображаемым: она «истинна, но лишь частично». Равно как и фактически все другие дисциплины, которыми занимаются люди. Стало быть, вопрос более не стоит следующим образом: «Какие из этих подходов действительно истинны?» Напротив, теперь основной вопрос звучит так: «Как получилось, что наш мир организован таким образом, что все эти подходы обладают каким-то аспектом истины?» Или, иными словами, «все правы» — в той или иной степени. Поэтому интегральную теорию интересует не «кто из них прав?», а «каким образом мы можем всех их объединить?». Само слово «интегральный» означает «целостный», «всеобъемлющий», «всевключающий», «всеохватный», «обёртывающий» — соединяющий вещи воедино.

Итак, когда интегральные теоретики начали исследовать все карты, созданные человечеством в течение своей истории (в досовременности, современности и постсовременности), они разложили все эти разнообразие карты перед собой и начали создавать сводную и всеобъемлющую карту — суперкарту, если можно так выразиться. Эта суперкарта создана для того, чтобы включать частично истинные аспекты всех существующих карт, используя каждую из них для того, чтобы восполнить пробелы, имеющиеся в остальных. Получившаяся в результате составная картография содержит основополагающие элементы практически всех основных карт, когда-либо созданных человечеством по всему миру и в течение всей его истории.

Это не скрупулёзная, с разрешением до микроскопических масштабов карта (таковую, пожалуй, и невозможно создать), а скорее взгляд с высоты десяти тысяч метров, позволяющий охватить самые базовые контуры и указать на фундаментальные

аспекты и сферы человеческого «бытия-в-мире»<sup>1</sup>. Мы обозначаем эту сводную суперкарту, или интегральную метакарту, термином AQAL. Это сокращение от выражения «все квадранты, все уровни»<sup>2</sup>. Также данный термин включает в себя «все линии, все состояния и все типы». Поверьте мне, вам не придётся с самого начала заучивать все эти термины. Каждый из них будет подробно объяснён в нужный момент.

Сейчас же основная мысль попросту состоит в том, что всевключающая природа этой составной системы координат позволила интегральной теории выявить скрытые карты практически во всех сферах человеческой деятельности, ибо буквально все они включены в эту сводную карту. Благодаря этому стали очевидны недостатки или пробелы — «больные места» — каждой из этих карт, взятых в отдельности.

По мере продвижения мы будем давать простые и ясные объяснения различных аспектов этой сводной карты. Мы воспользуемся данной общей картой, чтобы помочь вам обнаружить разнообразные скрытые карты, или модели, которые вы уже используете прямо сейчас для того, чтобы ориентироваться в самых разных аспектах своей жизни. Затем на основе раскрываемой интегральным подходом здоровой версии каждой из этих карт мы поможем вам распознать карты, всё ещё остающиеся для вас неизвестными. Далее мы будем сосредотачиваться на них посредством внимательного осознания, чтобы ослабить их хватку и позво-

---

<sup>1</sup> Поскольку индивиды никогда не существуют в отдельности, каждый человек является «бытием-в-мире». Иными словами, индивиды всегда являются частью некоторого коллектива, а посему в интегральной карте AQAL указаны «внутреннее» и «внешнее» измерения и индивидуумов, и коллективов.

<sup>2</sup> Термин «AQAL» читается как *áквал*, и с английского расшифровывается (опять же сокращённо) как *all quadrants, all levels* — «все квадранты, все уровни». — *Прим. пер.*

лить вам заменить их более адекватными, цельными, всевключающими и здоровыми вариантами.

В информатике есть известная присказка: «мусор на входе приводит к мусору на выходе». То есть если вы введёте неточную или плохо упорядоченную информацию в свою систему, то на выходе тоже получите неточную и плохо упорядоченную информацию. Именно так и действуют скрытые карты. Это как если бы у нас была сильно искажённая система грамматики, — в таком случае многое из того, что мы говорим, было бы лишено смысла. На самом деле в большинстве языков есть диалекты, не следующие правилам стандартной грамматики. Подобный разговорный язык обычно считается признаком плохого образования или принадлежности низкому социальному классу. Мы здесь не выносим никаких оценочных суждений, просто такие фразы, как «ехай дальше», «положь их-нее», «откель припёрся?» [«I ain't got no car», «They done theirselves proud», «This here pie got flies all over it»] — всё это характерные примеры нелитературного языка. В общем, у большинства людей грамматические системы их скрытых карт немногим лучше, чем эти предложения, да и связанные с ними результаты тоже не особенно хороши. Интегральная осознанность позволяет их раскопать, освежить при помощи света чистого сознания и заменить более совершенными версиями. Это повлияет на все сферы вашей жизни, в которых вы будете применять данную практику. *Вот так* она и поддерживает вас в том, чтобы становиться всё более здоровыми, счастливыми и продуктивными во всех сферах своей жизни.

## **ДВА ТИПА ДУХОВНОСТИ**

***Является ли осознанная внимательность духовной или религиозной практикой, если да — то в каком смысле?***

Что ж, мы хотим продвигаться постепенно, шаг за шагом, по простой и ясной траектории. Многое ведь зависит от того, как именно вы используете слово «духовный» и что подразумеваете под

ним. Так что нам сперва необходимо обсудить, что же именно мы имеем в виду под такими терминами, как «религия» или «духовность» (а также обратить внимание на тот факт, что многие люди утверждают, что они «духовные, но не религиозные»). Если вы один из тех, кто вообще не видит ничего интересного в духовности или религии — в том виде, в каком они обычно сегодня нам подаются, — тогда вопрос определений терминов будет для вас очень важен. Так что если вы такой человек, тогда очень вероятно следующее: (1) ваше понимание «духовности» не отражает «хороший» её вариант (а именно — тот, что напрямую ведёт к пробуждению); (2) как только вы обнаружите, что же представляет собой «хорошая» версия духовности, то, скорее всего, именно она вас и заинтересует!

Стало быть, давайте вновь обратимся к следующему факту: есть, по меньшей мере, две довольно разных формы религии или духовности и два типа целей, которых они пытаются достичь. Первую форму академические учёные часто называют *повествовательной* (*нарративной*). Самой распространённой её формой является «мифико-буквальная». В мифико-буквальном подходе религия понимается как набор мифических историй, сказаний и повествований, обычно направленных на то, чтобы разъяснить связь вселенной и человека с некоей божественной сущностью (а также на то чтобы разъяснить серию правил, или «заповедей», в отношении того, каким образом должен себя вести человек, дабы вступить в «правильные» отношения с божественным существом).

Такой подход, как правило, воспринимает мифические истории как нечто буквально и абсолютно истинное (отсюда и термин — «мифико-буквальный»). Часто он лежит в основе различных фундаменталистских религий. Так, например, христианский фундаменталист верит в то, что Моисей действительно буквально

«разверз» воды Красного моря, Господь и вправду убил всех людей, кроме семьи Ноя, посредством Великого потопа (а сам Ной и вправду смог собрать на своём ковчеге по паре всех животных... ну, там, две бактерии, мужскую и женскую особь, два вируса, мужскую и женскую особь, и по два экземпляра каждого из 180 000 видов насекомых... я очень надеюсь, что он захватил с собой хороший фумигатор от комаров и мошкеры!).

Если вы веруете в мифический нарратив, — что обычно включает в себя заявление, будто представитель абсолютной божественной сущности является одним-единственным спасителем всего человечества, — тогда, согласно ему, вы в конечном счёте будете проводить всю вечность в присутствии этого божественного существа в Царстве Небесном. Если же вы не верите ни во что такое и не принимаете одного-единственного истинного спасителя, тогда вы будете вечно гореть в аду (или же вам придётся прожить бесконечную вереницу ужасающе мучительных воплощений). Это один тип религии. Он фокусируется на *структурах* сознания, причём зачастую речь идёт о структурах, которые не очень хорошо развиты или представляют ранние, детские стадии развития, которым соответствуют собственные ранние, детские карты (иными словами, данный тип религии фокусируется на более ранних стадиях взросления в духовной линии).

Второй тип духовности представляет собой не систему верований или убеждений, а психотехнологию трансформации сознания. Он направлен на изменение *состояний* сознания. То есть в нём используются различные медитативные и созерцательные практики, с тем чтобы фундаментально переориентировать сознание и открыть новые, более высокие состояния — включая и прямое чувство единства со всей вселенной (иначе говоря, он фокусируется на чистом пробуждении). В число таких практик входит осознанная внимательность, первоначально являвшаяся формой буддийской медитации, целью которой является достижение наивысшего состояния, известного как нирвана. Посредством практики внима-

тельного осознания вневременного настоящего, согласно учениям, сознание может начать переживать единство с предельной, безграничной, неопишуемой, бесформенной основой всего сущего. Это состояние известно как просветление, освобождение или пробуждение<sup>1</sup>. По сути, то, от чего индивид пробуждается, это несмолкающие, хаотичные и спутанные мысли и способы восприятия реальности, управляющие значительной частью человеческой деятельности и порождающие бесконечную вереницу из состояний страдания. То же, к чему человек пробуждается, — это чистое, прозрачное, открытое, пустотное, ясное сознание, свободное от путаных и расколотых мыслей и концептуальных моделей.

Такое пробуждение часто описывается как открытие своего наивысшего, или истинного Я, своей подлинной природы. Процесс открытия больше похож на психологию, чем на религию. Стало быть, если под духовностью вы имеете в виду именно это, тогда практика осознанной внимательности и вправду духовна, с самого начала являясь чистой духовной практикой. Так получилось, что у неё есть ещё и множество других, менее значимых, но всё равно довольно ценных «побочных» эффектов — таких как улучшение состояния здоровья, психологического благополучия и оздоровление межличностных отношений. Посему многие современные западные практикующие стесняются даже упоминать духовный аспект осознанности и внимательности. Они опасаются, что их слова примут за мифико-буквальные «глупости», столь типичные для многих проявлений религии, преобладающих в современном мире, — то есть за первую из описанных нами форм религии или

---

<sup>1</sup> В настоящей книге для упрощения подачи материала автор не вдаётся в различия между такими терминами, как «пробуждение» и «просветление». В некоторых традициях (таких как, скажем, махамудра тибетского буддизма), в зависимости от избираемой терминологии, под пробуждением понимается первичный опыт недвойственного постижения, а под просветлением — стабилизация этого опыта, полное очищение от дуалистических привычек сознания и открытие его глубинных и экстраординарных измерений на постоянной основе (реализация «состояния будды»). — *Прим. пер.*

духовности, известную как «религия повествования» (или «нарративная религия»). Ведь если вы именно и только её подразумеваете под духовностью, тогда ваша осознанная внимательность ни на йоту не «духовна».

Поэтому нам важно соблюдать крайнюю осторожность в том, каким образом мы пользуемся данными терминами. Если под «духовностью» вы имеете в виду одну из ранних стадий взросления, или зрелости, в духовной линии (в особенности что-то вроде мифико-буквальной стадии), тогда практика осознанной внимательности никоим образом не духовна. Если же под духовностью вы подразумеваете достижение наивысшего состояния сознания или сознания — чистого сознания единства, или Наивысшего тождества, — тогда осознанная внимательность изначально являлась глубоко духовной практикой, оставаясь таковой и поныне.

## **ВАШЕ ЛИЧНОЕ РАЗВИТИЕ**

***Каким образом мне следует применять интегральную осознанную внимательность в своём личном развитии?***

Это прекрасный пример того, где можно начать применять интегральную теорию. Возможно, вы знакомы с общей идеей, что люди не рождаются на свет с полностью развитыми способностями. Напротив, во всех нас заложен ряд потенциалов, которые с течением времени разворачиваются, растут и развиваются в направлении зрелости. Подобно тому, как жёлуди вырастают и превращаются в дубы, яйца в куриц, так и люди вырастают из эмбрионов в зрелые организмы. Существуют дюжины различных моделей этого общего процесса развития. Это последовательности различных стадий, через которые прогрессируют наши способности на пути роста и развития (то есть это модели взросления).



И всё же примечательно то, что, как мы ранее уже упоминали, почти все эти модели обрисовывают, по сути, одни и те же 6–8 базовых, основных уровня развития. Мы также отмечали, что эти уровни единообразно проявляются по всему миру. Более сотни таких моделей развития описаны в серии таблиц в конце моей книги «Интегральная психология». Удивительно, что если внимательно присмотреться к этим схемам, то начинаешь видеть, сколь существенно сходство между уровнями, приводимыми в разных моделях. Некоторые являются более конденсированными схемами и предлагают около пяти уровней; другие намного более детализированы и содержат 16 и более уровней. Но, с учётом вышесказанного, можно сказать, что одни и те же 6–8 базовых уровней вновь и вновь проявляются повсюду.

Итак, эти уровни являются базовыми картами, используемыми людьми для осмысления своего мира. Они представляют собой то, что мы называем структурами, или скрытыми «грамматическими» системами — скрытыми картами, управляющими тем, как мы в действительности воспринимаем, интерпретируем и чувствуем мир, опираясь на каждый из этих восьми или около того уровней. Большинство людей верят, что то, что они видят «вовне», и в самом деле находится вовне, и что все видят один и тот же мир — всё, что требуется, это просто смотреть, и вы увидите то же, что и все. Однако исследования развития безошибочно показывают, что на каждом уровне своего развития мы в действительности видим, чувствуем и интерпретируем мир кардинально иными способами. Каждая стадия нашего развития обладает своей собственной грамматикой, собственной структурой, собственной картой территории, с которой она сталкивается. И они очень отличаются. Настолько отличаются, что некоторые из исследователей развития утверждают, что каждая из этих различных стадий в действительности имеет или *являет собой* отдельный мир. И вправду, они очень отличаются друг от друга. Так

что как только вы начнёте их распознавать, то увидите, что они буквально повсюду вокруг вас.

Коль скоро дело обстоит так, давайте взглянем на эти карты-уровни в качестве введения в применение интегральной медитации к вашему личному развитию. Ведь они будут частью того, на чём вы будете сосредотачиваться посредством собственного внимательного осознания. Это позволит вам увидеть (скорее всего, впервые в жизни) те скрытые карты, грамматические системы, или системы координат, которые на самом деле управляют почти всеми сферами вашей жизни, о чём вы раньше даже и не подозревали!

Это означает, что мы официально начинаем нашу практику интегральной осознанности с рассмотрения некоторых из недавно открытых феноменов. Они будут служить объектами нашей медитации внимательного осознания. Мы будем осознавать эти 6–8 «скрытых карт», или скрытых грамматических структур, во многом управляющих тем, как мы воспринимаем и переживаем мир. На протяжении миллиона лет, в течение которого мы пребываем на этой планете, эти карты, или скрытые субъекты, были известны (открыты) только в последнее столетие. Я столь сильно акцентирую на этом внимание, потому что это и вправду одно из самых монументальных открытий, когда-либо сделанных человечеством!

1.

**ВЗРОСЛЕНИЕ: СКРЫТЫЕ  
КАРТЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО  
РАЗВИТИЯ**

**М**ы начнём с краткой экскурсии по этим 6–8 основным стадиям, или уровням, развития-взросления, представляющим собой наши «скрытые карты». В отношении этих стадий существует общий консенсус практически во всех современных школах исследований развития. Это стадии/уровни, поочерёдно возникшие в ходе исторического, или эволюционного, процесса. После того как такая стадия возникает и обретает свою форму, она продолжает существовать и в дальнейшем переживается всеми без исключения последующими поколениями людей, — причём это происходит в том же порядке, в котором последовательность стадий была изначально заложена. Это можно сравнить с археологическими пластами — наслоениями человеческого бытия и сознания. Мы увидим доказательства существования каждого из этих пластов по мере нашего продвижения по материалу данной книги. Пока же давайте приступим и начнём с самого раннего, древнего, наиболее «примитивного» — или, по крайней мере, «первичного» — из всех наших уровней бытия, познания и чувствования. Речь об инфракрасном «архаическом» уровне.

## **Уровень 1: (ИНФРАКРАСНЫЙ) АРХАИЧЕСКИЙ**

Младенец рождается на свет, по сути, без ощущения отдельного «я». Он не может отличить своё тело от среды, в которой находится. Он един с матерью и окружением в состоянии полного слияния. Эта стадия, или уровень 1, иногда называется архаической, симбиотической, стадией слияния или базовой сенсомоторной и физиологической стадией. Мы даём ей цветовое обозначение «инфракрасной» стадии.

(Стадии иногда маркируются и упоминаются в изложении при помощи цветowych обозначений, поскольку каждой из них соответствует столько различных характеристик, что любое отдельное название — включая и такие термины, как «архаический» или «симбиотический», — слишком узко в сравнении с тем, что представляет собой стадия в целом. Любое имя, в каком-то смысле, вводит в заблуждение. Посему, чтобы обойти эту проблему, используются нейтральные цвета или, иногда, порядковые числительные. Мы будем обращаться ко всем трём способам обозначения стадий — названиям стадий, цветowym и числовым обозначениям. Вы к ним привыкнете, и, как я надеюсь, оцените удобство их использования).

Вновь подчеркну: сейчас нет необходимости запоминать все эти подробности. По мере вашего продвижения по главам книги мы будем предоставлять всю необходимую информацию именно тогда, когда это будет нужно. Сейчас же просто учитывайте, что это общий обзор того экстраординарного эволюционного путешествия — путешествия развития сознания, — через которое проходят все люди по мере того, как в процессе взросления развёртываются всё более зрелые, но при этом всё ещё скрытые карты, или тайные грамматические структуры, управляющие нашим миром.

В среднем, приблизительно в возрасте четырех месяцев, во время подфазы, известной в психологии детского развития как «вылупление», младенец обычно научается отличать своё *физическое* тело от *физической* среды. Но он всё ещё не может отличить свою *эмоциональную* самость от эмоциональной самости других людей — в особенности матери. Ребёнок переживает себя и свою мать в виде чего-то вроде «двойного единства» — большого и находящегося в слиянии самоощущения, в котором ещё нет реальной границы между вашими эмоциями и эмоциями окружающих (опять же, в особенности матери). Психоанализ называет это «оральной стадией»; в иерархии потребностей по Абрахаму Маслоу это называется стадией «физиологических потребностей»

(включающих еду, тепло, воду и кров над головой); психолог и исследователь развития Жан Пиаже называет это началом сенсомоторных подстадий; философ Жан Гейбсер – «архаической» стадией. В течение, по меньшей мере, первого года жизни, даже после вылупления, младенец всё ещё преимущественно существует в этом состоянии недифференцированного слияния – на инфракрасной архаической стадии.

В случае отсутствия серьёзного поражения мозга, болезни Альцгеймера на продвинутой стадии или чего-то подобного, очень немногие взрослые полностью остаются на этой стадии. Однако возможно, что некоторые аспекты сознания могут привязаться к этой стадии, или фиксироваться на ней. В психоанализе это называется «оральной фиксацией» (не просто «оральным влечением», а «оральной фиксацией», – через мгновение мы рассмотрим, в чём именно заключается важное различие между этими двумя понятиями). Стало быть, нам стоит внимательно отслеживать вероятность формирования подобной фиксации. Многие люди имеют оральные фиксации – или, с другой стороны спектра, «оральные диссоциации» (мы рассмотрим оба типа дисфункции). Это, соответственно, приводит либо к «оральным зависимостям» (или «аддикциям»), либо к «оральным аллергиям». В целом это означает наличие проблем с самыми базовыми физиологическими потребностями и влечениями-побуждениями<sup>1</sup> человеческого организма. Посему это и является той стадией, на которую нам стоит начать направлять своё интегральное внимательное осознание.

---

<sup>1</sup> Автор использует понятный англоязычному читателю, но труднопереводимый термин *drive* («драйв»), который первоначально появился в американской психоаналитической литературе, придя на смену неудачному термину «инстинкт» («инстинкт смерти», «инстинкт жизни»), который англоязычные (и русскоязычные) переводчики использовали для перевода фрейдовской концепции влечений. В современном широком значении «драйв» означает и влечение, и внутреннее побуждение, и тягу, и стремление, и побуждающую-влекущую-движущую силу. В настоящем издании мы будем использовать различные синонимы в зависимости от контекста. – *Прим. пер.*

(Если выражаться кратко и просто, — и в дальнейшем мы рассмотрим множество конкретных примеров, — каждая из стадий развития превосходит и включает предыдущую. Это попросту означает, что каждая новая стадия развития включает в себя предыдущую, но затем добавляет к ней что-то новое, новаторское и вновь возникшее, — то есть нечто, не встречавшееся на предыдущей стадии. Именно это и делает новую стадию «более высокой»: она обладает всем, что есть у предыдущей стадии, плюс имеет и что-то новое, дополнительное. Она «больше», «шире», «выше».

Так, в последовательности стадий эволюции или развития «от атомов к молекулам, клеткам и организмам» каждая из данных стадий выходит за пределы предшествующей путём привнесения чего-то нового, какой-то новизны, чего-то вновь возникшего: каждая стадия «трансцендирует» предыдущую (то есть «превосходит» или «выходит за пределы». — *Прим. пер.*), подобно тому как молекулы трансцендируют атомы, то есть выходят за их пределы. Однако каждая стадия также полностью «обёртывает», окутывает собою или «включает» в себя, предыдущую — подобно тому, как молекулы буквально включают в себя атомы.

Тот же самый процесс трансценденции и включения действует в отношении всех 6–8 стадий роста, развития и эволюции человека, обзорным исследованием которых мы здесь и занимаемся. В этом повсеместно наблюдающемся процессе всегда может что-то пойти не так в отношении какого-то из этих двух шагов, или подстадий. Если что-то идёт не так с шагом «превосхождения», или «трансценденции»<sup>1</sup>, — то есть если более высокая стадия проявляет неспособность чисто и ясно выйти за пределы предыдущей стадии, — тогда аспекты этой новой стадии останутся «за-

---

<sup>1</sup> Термин «трансценденция» и связанный с ним глагол «трансцендировать» важны как в словаре Кена Уилбера, так и в теории и практике медитации в целом. Важно к нему привыкнуть. В настоящем издании мы будем использовать его попеременно с более понятно звучащими для русскоязычного читателя терминами «превосхождение» и «выход за пределы». — *Прим. пер.*

стрявшими», или «фиксированными», на предыдущей стадии. Таким образом, в новой стадии образуется множество *зависимостей*, или *аддикций*, к аспектам, на которых произошла фиксация.

С другой стороны, если что-то пойдёт не так с шагом «включения», то есть если новая стадия не включает, или не интегрирует в себе, предыдущую, а вместо этого диссоциирует, или отчуждает, отрицая и отщепляя её части, тогда формируется *аллергия* к этим отчуждённым и нежеланным её аспектам.

«Зависимости и аллергии» — это две универсальные проблемы, потенциально присущие каждой из стадий эволюции из-за неотъемлемо «превосходящей и включающей» природы процесса развития. Мы рассмотрим множество примеров этого для каждой стадии по мере развития нашего повествования.)

Итак, если начать с чего-то, соответствующего этой самой ранней стадии — с желания пищи — интегральная осознанность здесь подразумевает просто соприкосновение прямо в настоящем мгновении с желанием поесть. Если вы голодны, сосредоточьтесь на этом желании; если нет, представьте себе, будто вы испытываете сейчас голод. Есть глубочайшая жажда, могущественное примитивное влечение к удовлетворению самого базового из желаний — желания поесть, наполниться пищей, насытиться, перестать быть голодным. Когда это влечение у вас возникает, если нельзя сказать, что вы его полностью «превзошли и включили», — то есть если у вас всё ещё есть какая-то сильная привязанность к этой стадии и вы имеете не просто оральное влечение, но оральную фиксацию, — тогда оно будет вами на время всецело «овладевать». Влечение к пище будет *иметь* вас, вместо того чтобы *быть* у вас. В таком случае можно говорить о том, что оно остаётся в качестве «скрытого субъекта» в вашем сознании, в вашей системе отождествлений (или идентичности). Какая-то часть вас самих всё ещё *отождествлена* с этой стадией.



Если это в какой-то мере справедливо для вас, тогда, когда данное влечение к утолению голода (или любое другое базовое влечение — к утолению жажды, обретению тепла и убежища) возникает в вас, вы не будете просто его *иметь* или им *обладать*: вы *будете* этим влечением. Оно будет переживаться как часть вашего сердцевинного самоощущения, часть того, кто вы есть. Вы будете *становиться* голодом, стремясь к удовлетворению своей жажды насытиться. Тогда не будет ничего более важного, кроме удовлетворение вашего голода. Весь мир станет пищей, а вы станете одним большим ртом. Все остальные заботы будут отодвинуты, пока увлечённость жаждой пищи всецело доминирует в сознании. Вы будете хотеть одно и только одно: приглушить эту мучительную неудовлетворённую потребность; удовлетворить и избавиться от неё, хотя бы временно (пока она вновь не подымет свою голову — вновь и вновь ошеломляя и завладевая вами).

Когда-то в детстве вы впервые достигли этой стадии, и *вся ваша самость* была с нею отождествлена. У вас не было желания поесть — вы *сами были* желанием поесть: весь мир и вправду был едой, а вы всецело были ртом (поэтому данной стадии и дали название «оральной»). В той степени, в какой вы всё ещё отождествлены с аспектами этой стадии, можно сказать, что у вас имеется *зависимость от еды*. Быть может, у вас избыточный вес и даже клиническое ожирение. Во многих случаях это является серьёзной формой зависимости. В США, согласно данным Национального института здравоохранения, около 60 % взрослого населения страдают от избыточного веса, а треть — от патологического ожирения, нуждающегося в медицинском лечении. В этих конкретных случаях американское сознание коллапсирует в архаический уровень, движимый этими самыми ранними, базовыми и первобытными влечениями, которыми обладают живые организмы, — влечениями к утолению голода и жажды (если обобщать, то происходит обострение проблем, связанных с самыми фундаментальными физиологическими потребностями, необходимыми

ми для выживания, — потребностями в пище, воде, тепле и крове. Нет ничего более примитивного и первобытного).

Важно отметить, что это одновременно и *самые фундаментальные* влечения, и *наименее значимые*. В интегральной теории в любой вложенной (по принципу гнёзд) иерархии, то есть *холархии*<sup>1</sup>, более «низкие», «меньшие», или «ранние» стадии являются более фундаментальными, потому что от них в действительности зависит существование всех последующих, более высоких компонентов. В холархической последовательности, которую мы недавно упомянули (атомы — молекулы — клетки — организмы), можно отметить, что атомы являются наиболее фундаментальным уровнем, поскольку все более высокие стадии включают их как необходимые ингредиенты. Так, если вы уберёте атомы, тогда исчезнут и все более высокие стадии: перестанут существовать и молекулы, и клетки, и организмы. Просто потому, что атомы выполняют настолько фундаментальную роль.

Тем не менее более высокие стадии являются более «значимыми», поскольку сами они включают в себя больше уровней — включают больше бытия и реальности в своей структуре, тем самым «означая» куда большую часть реальности: организмы весьма значимы, ведь они содержат и атомы, и молекулы, и клетки в своём существовании. Но они не являются особо фундаментальными, ведь мало что состоит из организмов или включает их в свою структуру. (Таким образом, если вы уберёте из иерархии организмы, то атомы, молекулы и клетки всё равно продолжают существовать. В этом смысле они не сильно фундаментальны. Но они *необычайно* значимы, потому что «означают» или «включают» *все* предыдущие стадии, представляя намного бóльшую реальность, чем, к примеру, атом.) Человек же является самым значимым и наименее фундаментальным существом из всех, что нам сегодня известны.

---

<sup>1</sup> Холархия — термин, предложенный Артуром Кёстлером для обозначения того, что каждая последующая, более высокая стадия целостно превосходит и включает предыдущую.

Кстати говоря, ингредиенты «холархий» — это «холоны», то есть целостности, представляющие собой части других целостностей. Так, целый атом является частью целой молекулы; целая молекула — часть целой клетки; целая клетка — часть целого организма и т. д. Реальность во всех её измерениях — внутреннем и внешнем, индивидуальном и коллективном — состоит преимущественно из холонов. Куда бы вы ни посмотрели во вселенной, всюду холоны. Каждая из стадий, каждый из уровней, которые мы сейчас рассматриваем, каждая из этих скрытых карт — это холон. Иными словами, это целое в рамках своей стадии, становящееся частью целого последующей, более высокой стадии. Вот почему эти стадии неизбежно становятся всё более и более целостными — более сложными и при этом более интегрированными; более всевключающими и при этом более всеохватывающими.

Мы увидим, что это справедливо для всего спектра идентичности — от исключительно эгоцентрической тождественности, сфокусированной на «мне», до этноцентрической тождественности, или «нас», и, далее, от мирозцентрической тождественности, или «всех нас», до космоцентрической<sup>1</sup> тождественности со всеми сознающими существами, со всей вселенной.

Итак, после небольшого отклонения в сторону общего экскурса давайте вернёмся к нашей основной теме: если у вас избыточный вес, — и я понимаю, что вам множество раз говорили, что вы, дескать, что-то делаете «неправильно», раз находитесь в таком состоянии (а также, скорее всего, вас такие разговоры просто достали, так что заранее прошу прощения), — то одна из основных вещей, являющихся для вас предметом заботы, состоит в том, что

---

<sup>1</sup> «Космос» (*Kosmos*) — греческое слово, означающее весь мир: физическое, эмоциональное, ментальное и духовное. В интегральной теории одним из главных смыслов термина «космоцентризм» является обозначение общей стадии-сферы развития «центрированности на всём мире», включая не просто всех людей, но и всех сознающих существ — всю реальность как таковую.

какая-то часть вашей самоидентичности остаётся фиксированной на этой ранней стадии. Это влечение продолжает оставаться реальной, но скрытой частью вашего самоощущения, вашего актуального чувства бытия собою. Оно остаётся частью вашего субъекта, вашего «я». Именно поэтому увидеть его как объект, — применив к нему внимательное осознание, как мы уже начинаем делать, — означает в действительности начать отпускать его, «разотождествляться» с ним, *смотреть на него* вместо того, чтобы *смотреть* и *ухватывать* мир через него. Иметь его вместо того, чтобы оно имело вас.

Стало быть, в следующий раз, когда у вас будет возникать чувство голода (независимо от того, страдаете ли вы от избыточного веса или нет), по-настоящему обратите на него своё внимание, направьте на него своё внимательное осознание. Это похоже на то, когда вы что-то снимаете на видео: вы становитесь совершенно *нейтральной видеокамерой*, видящей всё так, как есть, без каких-либо суждений об опыте: вам не нужно критиковать то, что вы испытываете, порицать или отождествляться с этим. Просто осознавайте переживание, сохраняя нейтралитет, — осознавайте его всепронизывающим образом, со всех ракурсов. Где расположено чувство голода (в голове, во рту, в сердце, в желудке, в руках, в ногах...)? Какого оно цвета (какие бы ассоциации у вас ни возникали)? Какой формы (то же самое)? Как оно пахнет (снова что бы ни возникло у вас в ответ на этот вопрос)? Подлинно ощутите первобытность и настойчивую интенсивность этого влечения — то, как оно проявляется в вас как *влекущая сила*. Сделайте это субъективное влечение объектом внимательного осознания — сознаваемым предметом. По-настоящему всмотритесь в него, стабильно и продолжительно. Напрямую его ощутите при помощи своего *чувствующего сознания*, что можно рассматривать как ещё один термин для «внимательного осознания».

Возможен и альтернативный вариант: быть может, у вас не выработалась фиксация на этой стадии, но вы пришли к другой

крайности — излишне с ней разотождествились. При нормальном стечении обстоятельств вы в конечном счёте должны разотождествиться с каждой стадией, прекратить отождествляться исключительным образом с её потребностями, влечениями и побуждениями, сохраняя её при этом в своём сознании: вы более не *есть* она, вы её *осознаёте* — «превосходите и включаете» её. Но если подобное разотождествление становится чрезмерным, то вы не просто разотождествляетесь: на самом деле вы начинаете отчуждать опыт данной стадии, диссоциироваться<sup>1</sup>, вытеснять его. Если это происходит на оральной стадии развития, тогда у вас вырабатывается не зависимость от еды (аддикция), а *отторжение еды* (аллергия). Она может проявляться во всём, что угодно, от булимии до анорексии или болезненно малого веса. Каким образом в данном случае вам может помочь внимательное осознание? Оно позволяет вам «превзойти и включить» влечение к еде, подчеркнув аспект «включения», присущий процессу развития.

Как мы уже сказали, каждая стадия развития «превосходит» («трансцендирует») и «включает» предыдущую. Вспомните пример простейшей эволюционной последовательности: атомы — молекулы — клетки — организмы. Каждая из этих стадий «превосходит», или выходит за пределы, предыдущей посредством привнесения новых эмерджентно возникших качеств<sup>2</sup> в своё бытие (каждая более высокая стадия, например, является «более це-

<sup>1</sup> Термин «диссоциация» в большинстве случаев означает патологическое и дисфункциональное отчуждение, излишнее отстранение от своего опыта. Ты как бы отделяешь себя от своего болезненного опыта, проводишь невидимую стену между собой и душевной мукой. Боль есть, но ты её как бы не испытываешь, она происходит с кем-то другим, каким-то существом, но не тобой; а ты остаёшься в эмоциональном и чувственном онемении, вне контакта со своими переживаниями, чувствами или потребностями. Во многих случаях это нормальная защитная реакция на психическую травму, но часто её последствия требуют психотерапевтического исправления. — *Прим. пер.*

<sup>2</sup> Эмерджентных качеств — то есть качеств нового эволюционного уровня, которым свойственна новизна, непредсказуемая и не вытекающая из свойств и отдельных элементов предыдущего уровня. — *Прим. пер.*

лостной»). Но каждая стадия также ещё и «включает», или в действительности обёртывает предыдущую — подобно тому, как клетки буквально включают молекулы, а молекулы буквально включают атомы. Сознанию как таковому свойственно подобное качество «трансценденции и включения»: осознавая какой-то объект, оно выходит за его пределы, но при этом включает его, то есть, на самом деле, «соприкасается» с ним подобно тому, как зеркало непосредственно соприкасается со всеми образами, в нём отражёнными. (Процесс трансценденции и включения является центральной динамикой самой эволюции, — он происходит и во всём человеческом развитии. Вы вскоре начнёте очень хорошо понимать этот сущностный механизм вашего собственного роста, развития и эволюции.)

Стало быть, если вы подвергли отчуждению или отринули эти связанные с голодом влечения, тогда вы можете мягко и осторожно, но при этом прямо и неотрывно посмотреть в сторону побуждений к утолению голода, а затем научиться стабильно их осознавать — просто удерживать их в пространстве своего чувствующего сознания. Тем самым вы возвратите их на орбиту своего «дружеского отношения», по мере того как ваш зеркальный ум соприкасается с отражением чувства голода, непосредственно им осознаваемым. Это не приведёт к тому, что вы отождествитесь с влечением к утолению голода: зеркало не застревает в отождествлении с каким-либо из отражаемых объектов, — оно свободно позволяет всему, что им отражается, приходиться и уходить на своё усмотрение. Однако по мере отражения (в осознании), отражаемые образы пребывают в непосредственном «единстве» с зеркалом: зеркало напрямую «касается» всех своих отражений. В конечном счёте мы убедимся на собственном опыте, что эта природа сознания как «единства» лежит в основе способности чувствовать своё «единство» со всей вселенной в радикальном «сознании единства». Пока же просто сохраняйте побуждение к утолению голода в осознании прямо и чисто — ясно и всепроникающе записывая его на «видео». Вы

таким образом начнёте превосходить и включать его. Аспект превосхождения, или «трансценденции», положит конец любым проявлениям зависимости в рамках данной стадии, а аспект включения положит конец любой аллергии.

Направьте то же самое внимательное осознание на все свои фундаментальные физиологические влечения — не только к утолению голода, но и утолению жажды, стремлению к теплу, если слишком холодно, или прохладе, если слишком жарко, стремлению к крову над головой, если вы хотите спать. Человеческое тело эволюционировало в течение миллионов лет, развив самые утончённые отношения с необычайным множеством природных переменных, которые необходимы для поддержания жизни в физическом организме. Мы начинаем с архаической стадии — с самотождественности, которую фундаментальнейшим образом влекут эти и только лишь эти потребности, — и всё же в конечном счёте мы придём к тому, что мастер дзен Догэн обозначил как «тело-ум отброшены!»: тогда наша узкая отождествлённость лишь с этим обособленным организмом будет превзойдена и включена в предельном состоянии Наивысшего тождества — тождества со всем, с целой вселенной.

Звучит притянуто за уши? Что ж, очень скоро мы начнём выполнять упражнения, которые позволят вам обрести прямое переживание именно такого состояния, так что далеко не отходите. Пока же посвятите некоторое время превращению этих глубинных физиологических влечений, этих телесных *субъектов*, в *объекты* сознания, тем самым выходя за их пределы и включая их в своё бытие.

## **Уровень 2: (пурпурный) магики-племенной**

В современном мире где-то в возрасте восемнадцати месяцев младенцы начинают обучаться проведению фундаментального различия между «я» и другим на уровне эмоций и чувств, в ре-

зультате чего обретают способность по-настоящему различать между собою и тем, что их окружает. Эта стадия на самом деле называется «психологическим рождением младенца», потому что лишь по достижении примерно полутора лет происходит действительное рождение обособленной самости у младенца. Эта обособленная или отдельная самость первоначально испытывает влечение к моментальному удовлетворению импульсов; ей присущи магический или фантазийный способ мышления; также она сфокусирована на непосредственном моменте сейчас.

Эта стадия, уровень 2 в нашей модели, часто называется «импульсивной», «магической» или «эмоционально-сексуальной» (поскольку базовые эмоции начинают особенно развиваться именно на данном этапе вместе с отдельным «я»). Она обозначается пурпурным цветом. Стадия называется «магической», потому что, во-первых, её мышление, как правило, базируется на фантазии, согласно которой любое желание, в которое ты веришь, магически материализуется. А во-вторых, коль скоро самость только начинает отделять себя от окружающей среды, она путается в отношении того, где она, а где различные внешние объекты среды, поэтому внешняя среда принимает на себя человекоподобные качества.

Приписывание человеческих свойств и мотивов внешним объектам технически известно под термином «анимизм»: согласно такой перспективе, вулкан извергается, потому что он гневается на меня; гром грохочет и молнии сверкают в попытке уничтожить меня; цветение цветов происходит, потому что я влюблён, и так далее. Проблема же состоит не в том, что природе приписывается сознание, витальная жизнь или предназначение. Проблема состоит в приписывании *человеческих* качеств всей природе, что и является антропоморфным магическим мышлением, в котором субъект и объект путаются и смешиваются, потому что они всё ещё полностью не отделены (не дифференцированы), — следовательно, кажется, что и то и другое друг на друга магически влияет антропоцентрическим



и сказочным способом. Но такое суеверное, фантазийное, магическое мышление сегодня является важной стадией развития у детей, в частности в возрасте от одного года до трех-четырёх лет.

С исторической точки зрения данная стадия возникла где-то около 200 000 лет назад. Она стала первым по-настоящему «человеческим» способом бытия и существования. Человек начал свою длительную миграцию из сердца Африки в Европу, на Ближний, а затем и Дальний Восток; в конечном счёте люди заселили Америку (Северную и Южную), вероятнее всего добравшись туда по суше через Сибирь и Аляску. Свойственная эволюции динамика трансценденции и включения способствовала тому, что, когда возник первый человек, он уже превосходил и включал каждый из основных уровней существования (и типов холонов), произведённых к тому моменту эволюцией, начиная с Большого взрыва.

Иными словами, изначально люди включали в себя — то есть буквально обёртывали в своих телах — кварки, субатомные частицы, атомы, молекулы, прокариотические и эукариотические клетки и организмы, включая базовую биохимию, впервые развившуюся у растений, нервную хорду рыб и амфибий, рептильный ствол мозга пресмыкающихся, лимбическую систему древних млекопитающих (например, лошадей), кору мозга приматов и венец эволюции в форме триединого мозга и новой коры — самого комплексного холона во всём Космосе (в котором больше нейрональных синаптических связей, чем звёзд в известной нам вселенной). На этом эволюция не остановилась. Сами люди продолжили своё развитие и эволюцию, производя всё новые эволюционные стадии (стадии взросления), причём каждая последующая выходила за пределы предыдущей и включала её. Так и продолжилось неизбежное «возрастание целостности» космической эволюции, теперь посредством человеческого вида.

Эти ранние люди жили в малых племенах, с экологической точки зрения способных прокормить не более 30–40 человек; часто

для регуляции роста населения практиковалось умерщвление младенцев. Пещерное искусство, относящееся к этому общему периоду, часто рисовалось множеством наложенных друг на друга слоёв, из чего можно предположить отсутствие различия между ними. Исполнить танец дождя означало (магическим образом) заставить природу «разродиться дождём». Взаимоотношения между людьми определялись наличием кровного родства; так что если и происходили встречи между племенами разных кровных линий (что поначалу происходило довольно редко, ибо их было очень мало), у людей не было какого-либо предустановленного способа вступать друг с другом в отношения. Результатом часто становились военные конфликты.

(После периода постмодернистского «воспевания» и «романтизации» первобытных племён недавние исследования позволили нарисовать более точную картину. Она указывает на значительную распространённость насилия и частые случаи хищнической эксплуатации окружающей среды, происходившие в тот период. То, что результатом такой деятельности были сравнительно незначительные негативные последствия, связано не с общераспространённой «исконной мудростью» наших предков, а попросту с отсутствием технологических средств, позволивших бы сделать масштабы бедствия по-настоящему значительными. Ничто из этого не было особо «плохим» или «хорошим»: всё это были простые шаги, необходимые для того, чтобы взобраться по эволюционной лестнице от эгоцентризма к этноцентризму, миротризму и космоцентризму. При этом каждая из этих ранних стадий всё ещё продолжает пребывать с нами — в точности соответствуя тому факту, что каждый человек рождается в начале пути и должен начать свой процесс роста и развития с архаической стадии, затем перейти к магической и так далее, проследовав через 6–8 стадий, произведённых на сегодняшний момент эволюцией... причём очевидно, что нас ожидают и ещё более высокие стадии в будущем...)

Что до самой архаической стадии как таковой, лишь немногие взрослые всё ещё полностью остаются на этой магической стадии развития. Она была широко распространена 50 000 лет назад, однако последующая эволюция сделала её довольно ранним этапом общей траектории развития в современном мире. Если она и встречается, то наблюдать её можно в случаях пациентов с продвинутой стадией болезни Альцгеймера или различными типами повреждений головного мозга, у некоторых лиц с серьёзными психическими нарушениями и т. д.

С другой стороны, мягко выраженные аспекты этой стадии остаются у взрослых, которые проявляют суеверное поведение и магическое мышление, придерживаясь таких верований, как вуду или сантерия. Согласно этим верованиям, если вы сделаете образ человека в форме куклы, а затем проткнёте куклу иглой, это действительно нанесёт повреждение реальному человеку. Это рудиментарный остаток присущего данной стадии магического мышления: мол, всё, что вам нужно сделать, это пожелать чего-то, и волшебным образом это произойдёт. (Коль скоро «я» и окружающая среда, субъект и объект, мысль и вещи всё ещё плохо различаются, манипулирование мыслью или образом вещи напрямую влияет на саму эту вещь. Магия!). Любой трёхлетний ребёнок мыслит подобным образом. Дети думают, что если они спрячут голову под подушкой, пытаясь стать невидимыми, тогда — трепещите! — волшебным образом никто их не может увидеть. Тем временем взрослые веселятся, видя, как торчат ноги ребёнка, пока он прячется под подушкой.

Эти примеры также указывают на то, что некоторые из «нарративных» форм религии, которые мы обсуждали ранее, являются рудиментарными остатками данного раннего магического периода нашей эволюции, ведь в них довольно буквально истолковываются «чудесные» истории, скажем, из Библии (о буквально разделении Моисеем вод Красного моря). По сию пору некото-

рых взрослых привлекают магические элементы в их религии; более того, вполне вероятно, что религия привлекла их в первую очередь из-за того, что их искренне восхищают такие магические действия, как хождение по воде, воскресение из мёртвых, исцеление слепых, обращение воды в вино, чудодейственное умножение «рыб и хлебов». Религиозные практики некоторых сект могут включать в себя, например, взаимодействие с живыми ядовитыми змеями, с убеждённой уверенностью, что вера волшебным образом защитит их адептов. (К сожалению, лидер одной из крупнейших подобных сект недавно умер в возрасте чуть более сорока лет после того, как его укусила гремучая змея при исполнении подобного ритуала.) Некоторые из современных духовных подходов и теорий, – такие, например, как «Секрет» или «What the Bleep Do We Know?!»<sup>1</sup>, – содержат большую дозу подобных магических убеждений. Как мы убедимся, они обращены к эгоцентрическому, или самовозвеличивающему, аспекту нашей самости. Основывающаяся на фантазии магия – это скрытая карта, лежащая в основе значительной доли концепций нью-эйджа, таких как «закон притяжения».

Итак, подобная инфантильная словесная магия очень отличается от реальных паранормальных способностей, таких как настоящее экстрасенсорное восприятие, предвидение или телекинез, или же идеи ценности стабильного удержания намерения в достижении своих целей. Строго контролируемые научные эксперименты продемонстрировали, не оставив ни малейших сомнений, что некоторые из этих способностей и вправду весьма реальны.<sup>2</sup> Однако вероятность успеха в обретении этих паранормальных спо-

---

<sup>1</sup> На русский язык название этого вышедшего в 2004 году нью-эйджевского фильма было переведено как «Так что же мы знаем?!». Критика этого фильма содержится также в книге автора «Интегральная духовность». – Прим. пер.

<sup>2</sup> Это мне сообщил в личной коммуникации д-р Роджер Уолш в мае 2014 года. Д-р Уолш является влиятельным исследователем сознания и др. смежных областей.

способностей, по всей видимости, радикально снижается, если человек мотивирован исключительно своекорыстными, эгоцентричными, нарциссическими или властными побуждениями. Есть огромное различие между магической фантазией и реальными пси-способностями, так что имейте это в виду.

Итак, вам, возможно, присущи некоторые из этих, в основе своей — магических и суеверных, идей. Вы можете легко определить, являются ли они скрытыми магическими картами, а не реальными паранормальными способностями, обратив внимание на то, сколь много мотиваций к возвеличиванию себя крутится вокруг этих магических идей. Если они содержат в себе желания исключительно вашей собственной славы, успеха, стремления быть особенным человеком или одержания победы над другими ради обретения какого-то вознаграждения, причём вы используете магические практики (в сущности представляющие собой разновидность расширенного способа осуществления желаний), тогда, вполне возможно, значительная часть вашего сознания всё ещё застряла на этой ранней стадии — стадии магической и эгоцентрической фантазии.

Если так, то вы будете практиковать медитацию, чтобы чудесным образом приумножить своё собственное величие, или магически получить какие-то блага (заполучить себе девушку, машину, новый дом, повышение на работе), или же автоматически сбросить вес, и стать неотразимо привлекательной, и чудодейственно исполнить все ваши эгоические желания *в мгновение ока по мановению руки*, и сделать вас наипервейшим и самым важным человеком во всём мире (фу!).

Если у вас довольно много подобных магических верований, то рекомендация конечно же будет состоять в том, чтобы распознать их — распознать эти скрытые карты в вашей жизни, увидеть, насколько значительная часть вашей жизни управляется этими суеверными магическими убеждениями, чтобы затем удержи-

вать их в непосредственном внимании, направив на них сияющий свет чистого осознания и лучезарного присутствия, превращая их, тем самым, в простые объекты сознания. Увидьте эти верования и убеждения как объекты в поле вашей осознанности вместо того, чтобы использовать их в качестве субъектов — скрытых карт, *через которые* вы взираете на мир. Смотрите *на* них, а не *сквозь* них. Смотрите *на них напрямую и интенсивно* — *перестаньте взирать на мир через них или при их помощи*. Записывайте их на своё внутреннее видео до их полного отмирания!

В своих сеансах практики медитативного осознания, как мы ещё будем неоднократно видеть, вашей целью будет намеренное сосредоточение на чувстве, соответствующем той или иной стадии, в данном случае — на чувстве своей исключительной необычайности. Увидьте себя знаменитыми на весь мир: мол, вы идёте по красной ковровой дорожке на Каннском кинофестивале, и корреспонденты множества изданий фотографируют вас, критики поют вам дифирамбы, фанаты скандируют ваше имя. Удерживайте это чувство чистой славы — просто непреклонно ощущайте его, видьте его, смотрите на него, как если бы вы его записывали на видео: не осуждая, не порицая и не отождествляясь с ним, просто встречая его своим чистым сознанием. Переведите его из субъекта или самости в разряд объектов, тем самым расчищая пространство для рождения нового и более высокого уровня самости и сознания. Когда вы видите скрытую карту, это означает, что вы делаете её объектом сознания, то есть «раскрываете» её. Она, таким образом, перестаёт управлять вашим поведением, освобождая место для более высоких картографий — более точных и адекватных.

(Итак, через некоторое время мы подробнее рассмотрим сам вопрос «превращения субъекта в объект». Поначалу может казаться, что это несколько абстрактно или путано, однако очень рекомендую потерпеть, ведь это, вероятно, одна из самых важных вещей, которые были открыты человечеством в отношении нашего роста,

развития и эволюции. Это является подлинным ключом к невероятному успеху практики осознанной внимательности и пути пробуждения, а также основополагающим компонентом пути взросления и обретения личностной зрелости. Так что, пожалуйста, оставайтесь с нами, вскоре мы этого коснёмся, обсудив и изложив всё предельно простым и ясным образом. Это не просто какое-то неудобопонятное, академичное и интеллектуальное мозголомство: это, по-видимому, центральное звено во всём вашем росте, развитии, трансформации и эволюции. Я не шучу.)

Итак, удерживайте все магические и суеверные убеждения в своём непосредственном осознании: смотрите на них напрямую, с нейтральных позиций, без критики, обвинений или отождествления. Просто записывайте их на видео. «Превосходите и включайте» их: осознавайте их, тем самым «трансцендируя», делайте их из субъекта объектом, приводя к разотождествлению с ними (иными словами, видение их как объекта сознания резко вырывает их из субъекта сознания, — они перестают быть отождествлёнными с самостью, перестают быть предметом привязанности, фиксации или зависимости). Насколько зависимы вы от чувства своей «супермегаособенности»? Ежедневно и во всех своих взаимодействиях и отношениях отмечайте свои убеждения, связанные с этим. Просто предавайте их осознанию.

(И конечно же здесь важно отметить, что абсолютно каждый человек несомненно является особенным существом — совершенным проявлением Божественного, проявлением Великого совершенства, будучи в точности таким, какой он уже есть. Здесь же мы говорим об инфантильных формах «особенности», нарциссических, зацикленных на себе и эгоцентричных формах, при которых ваша собственная «особенность» зависит от убеждённости в отсутствии этой особенности в других, — «ибо только один лишь я особенный!», — тогда как зрелое проявление чувства особенности заключается в восприятии всех сознающих существ как исконно и неотъемлемо обладающих Великим совершенством; та-

ково космоцентрическое, в отличие от эгоцентрического, чувство особенности. Но для того чтобы освободить место для подобной космоцентрической особенности, нам нужно выкорчевать любые скрытые карты, застрявшие в эгоцентрической особенности. Именно этим занимается практика внимательного осознания, на чём мы сейчас и фокусируемся.)

Так что в следующий раз замечайте, как вы попадаетесь в ловушку суеверных мыслей (чёрная кошка перебежала вам дорогу; вам нужно пройти под лестницей; вы разбили зеркало; просыпали соль), и обратите внимание на то, как вы — если вы зафиксировались на этой стадии или попали от неё в зависимость, — и вправду думаете, что эти происшествия приостановят действие законов природы просто для того, чтобы изменить вашу собственную «особенную» судьбу. Действительно ли вы (или кто-либо из нас вообще) настолько особенны? Действительно ли, поистине ли то, что чёрная кошка перебежала вам дорогу, приведёт к тому, что всё течение истории сфокусируется на вас отрицательным и «неудачным» образом, изменившись только лишь потому, что у вас есть эта «магическая способность»? Сделайте это убеждение, этот субъект, объектом, — и перестаньте с ним отождествляться!

Таким образом, при помощи чувствующего осознания или интегральной осознанности «трансцендируйте и включите» любые суеверные магические мысли, которые у вас могут обнаружиться: посредством «трансцендирующего» аспекта (непосредственного объективирующего осознания) разбейте остатки любой фиксации или зависимости от этого уровня; посредством же «включающего» аспекта (сознания, соприкасающегося с познаваемым объектом) разбейте остатки любого отчуждения или аллергии на этот уровень.

«Магическая аллергия», кстати говоря, наблюдается в ситуациях, когда возникает магическая или суеверная мысль в вашем уме или самости, а вы не просто разотождествляетесь с ней



(«у меня есть эта мысль, но я не есть эта мысль»), но «перебарщиваете» и отчуждаете её, диссоциируете от неё, всецело её отрицаете («это не моя мысль!»). Тем самым вы «вытесняете» её, изгоняя в подвалы бессознательного, откуда она затем обычно проецируется на других людей: так что внезапно множество людей «вовне» кажутся переполненными этими глупыми магическими идеями. Они начинают видеться вам повсюду. «Я знаю, что у кого-то есть эти глупые мысли, но, поскольку это не могу быть я, должно быть, это кто-то другой — любой другой человек, — причём этот человек, эти люди начинают меня реально раздражать и бесить». На самом деле это моя собственная «тень», или отчуждённый импульс, пытающийся пробить барьер к моей самости, вызывая всевозможные неприятные столкновения и напряжения.

Подобное «отчуждение» и проецирование находящихся в тени, или бессознательном, импульсов может происходить — и в реальности происходит — фактически на каждом уровне развития, как мы ещё убедимся. В большинстве случаев это приводит к возникновению «аллергии» на «теневого» материал, из-за чего мы вынуждены до конца дней своих «боксовать с тенью» (или же, если речь идёт о фиксации, формируется зависимость, и мы занимаемся «объятиями с тенью»). Внимательное осознание актуального содержимого нашего бытия, позволяющее трансцендировать и включать их, является одним из немногих способов практически гарантированно исправить эти проблемы.

### **УРОВЕНЬ 3: (КРАСНЫЙ) МАГИКО-МИФИЧЕСКИЙ**

По мере того как самость продолжает развиваться и всё более дифференцироваться от окружающей её среды, — тем самым переходя от общего уровня 2 к уровню 3, — она во всё большей и большей степени приходит к осознанию факта своего шаткого отдельного существования и начинает беспокоиться о безопасности и самозащите. Для того чтобы защититься, она развивает се-

рьёзный набор *влечений к силе*. Эта стадия часто называется «самозащищающейся», стадией «безопасности», стадией «властной силы» или «оппортунистической» стадией (мы её обозначаем красным цветом). Одна из моделей развития, известная как спиральная динамика, называет её стадией «богов силы», поскольку она всё ещё эгоцентрична и сфокусирована на себе (а посему является своим собственным богом), но также наполнена ещё и ощущением силы.

Эта стадия, если она продолжается нездоровым образом и во взрослом возрасте, часто становится источником криминального поведения и значительной коррупции. Влечение личности к силе и власти, представляющее собой скрытую карту (или бессознательные грамматические правила), контролирует её поведение; при этом она ещё не развилась до следующей, более высокой, стадии — конформистской стадии закона и порядка, — а посему такие люди устанавливают свои собственные стандарты и создают свои собственные законы, управляемые потребностью в безопасности и власти, свойственной их скрытой карте. Чего бы они ни возжелали, они вправе получить это, и они намерены попросту взять то, что им причитается, и плевать хотели на общество (в конце концов, они же являются богами силы).

Нездоровая версия этого красного уровня властной силы широко встречается в криминальных институтах, картелях, мафиозных организациях и коррумпированных правительствах. Данная стадия видит мир исходя из следующей перспективы: выживает наиболее приспособленный; побеждает самый большой и сильный; важно упредить чей-то удар своим; всем заправляет закон джунглей, мы живём в хищном и кровавом мире. Индивиды, оперирующие с этого уровня, способны на поистине ужасные деяния. Иосиф Сталин является идеальным примером индивида, оперировавшего с патологического красного уровня, когда в 1930-х он организовал большой голод (уничтоживший более 8 млн украинцев) и Великий террор (когда было уничтожено более четырёх пятых всей

культурной элиты тогдашнего СССР)<sup>1</sup>. Другие извечные фавориты этой стадии варьируются от Гитлера до Пол Пота, причём некоторые с недавних пор добавляют сюда и Владимира Путина<sup>2</sup>.

Эти три первых базовых уровня или стадии, как мы уже упоминали, называются «нарциссическими» или «эгоцентрическими». Это значит, что самость на них всё ещё застряла в перспективе первого лица («меня»/«моё»). Она буквально не способна «примерить на себя роль другого» — она не способна принять на себя точку зрения другого человека и почувствовать, что же он чувствует; она не может принять иной перспективы, кроме своей собственной.

(Это прекрасный пример тех вещей, которые, как многие из нас думают, присутствуют в человеке с самого начала, — однако, на самом деле, способность реально почувствовать, что же чувствует другой человек, посмотреть на мир его глазами представляет собой *эмерджентную* черту — то есть свойство, которое возникает только в процессе роста и развития, а не дано изначально.

---

<sup>1</sup> Разумеется, и в сталинском терроре, и в массовом голоде пострадали не только украинцы, но и белорусы, русские и представители других национальностей. При подготовке настоящего русского издания автор согласился с необходимостью это отметить в отдельном примечании. Также, на взгляд переводчика, важно быть осторожными в излишне упрощённом применении стадийных моделей к оценке политических властителей, которые могут быть комплексными и противоречивыми натурами, чьи действия, часто бесчеловечные, важно понимать всесторонне, чтобы предотвращать в будущем подобные бедствия и выбирать наиболее конструктивные пути развития общества. — *Прим. пер.*

<sup>2</sup> При обсуждении этого момента с переводчиком автор согласился с тем, что малоубедительна идея о принадлежности президента такой гигантской и сложно организованной страны, как Россия, какому-то одному, причём столь раннему, уровню сознания. Скорее всего, по мнению автора, речь идёт о личности, как минимум, оранжевого уровня (описание этой стадии см. далее по тексту книги) с сильно выраженной «субличностью» на красном уровне. С этим, в свою очередь, трудно спорить, если учитывать реалии развития страны последних десятилетий: скорее всего, у любого сумевшего выжить и состояться политического деятеля будет сильная «силовая» субличность. Остальное — вопрос интерпретации. — *Прим. пер.*

Можно поставить эксперимент и взять резиновый мячик, окрашенный с одной стороны в красный цвет, а с другой – в зелёный. Положите мячик между собой и четырёхлетним ребёнком. Многократно покажите ребёнку обе стороны мячика, чтобы он имел возможность увидеть, что каждая сторона окрашена по-своему. Затем поверните мячик так, чтобы его красная сторона смотрела на вас, а зелёная – на ребёнка. Спросите ребёнка: «Какой цвет *ты* видишь?» – он правильно ответит: «Зелёный». Затем спросите его: «Какой цвет *я* вижу?» – на что он не ответит «красный», что было бы правильно; он ответит: «Зелёный», – то есть именно то, что видит *он сам!*

Дети в этом возрасте автоматически считают, что вы должны видеть то же, что и они. Другими словами, они не способны принять вашу перспективу, не могут посмотреть на мир вашими глазами, не могут никоим образом примерить на себя роль другого. Так что конечно же правильно говорить, что их мир эгоцентричен или нарциссичен. Они не принимают решение быть эгоцентричными: у них попросту нет никакого выбора. Способность принимать на себя роль другого не возникает до следующей стадии – стадии 4. Именно тогда, когда вы спросите: «Какой цвет *я* вижу?» – они верно ответят: «Красный».

Это судьбоносный скачок в развитии, как мы убедимся, являющийся прекрасной иллюстрацией того факта, что большинство человеческих способностей не присутствуют с рождения: они возникают эмерджентно, растут и развиваются, – следуя за стадиями взросления.)

Итак, на данном этапе – на красной стадии 3 – самость всё ещё считает, что она – пуп земли. Самость всем заправляет; важнее всего самость и всё, чего она хочет. «Дай мне», «для меня» и «моё» являются принципами, стоящими во главе угла. Все мы знаем людей, о которых можно сказать, что они до сих пор застряли на этой стадии в какой-то значимой степени. Они, скорее

всего, служат источником существенного раздражения в нашей жизни. «Почему же они всегда думают только о себе? — восклицаем мы. — Почему они вообще не проявляют ни малейшего интереса ко мне и моей жизни?» Теперь мы видим почему: их скрытая карта, их фундаментальная грамматика даже не признаёт реального существования другой личности, включая и вас (вот почему вы никогда не чувствовали себя «увиденными» этим человеком). Для них это не выбор, они попросту не способны принять на себя роль другого. Оттого и не принимают.

Стало быть, в вас всё ещё может в какой-то степени присутствовать эта скрытая эгоцентрическая карта, ориентирующаяся на влечения и побуждения, связанные с властью и силой. Если вы думаете, что такая вероятность есть, тогда примените практику интегральной осознанности. Сперва воспользуйтесь интегральной теорией (или любой другой широко распространённой моделью развития), с тем чтобы определить, действительно ли качества этой стадии в какой-то мере вам присущи. Вполне вероятно, что есть какая-то сфера вашей жизни, сколь бы малозначительной она ни была, которая реактивирует эту стадию и оставляет вас в хватке централизованного на себе стремления к власти и контролю.

Вспомните какую-нибудь реальную ситуацию, в которой это произошло. Или же попросту сфокусируйтесь — настолько прямо, насколько возможно, — на чувстве чистой и безграничной власти над людьми, способности контролировать других, иметь полный контроль над всем происходящим. *Вы всё контролируете!* Представьте себе, как вы идёте сквозь толпу людей и при помощи своей чистой и интенсивной силы магическим образом заставляете всех преклоняться перед вами, пока вы проходите мимо. Вообразите себе, что все они ниже вас, они суть прах у ног вашей чудесной и могущественной личности. Ощутите чистую радость от того, что вы заставили всех поступать так, как вы хотите, и от того, какие же они все неудачники, раз так делают. Вы можете полу-

читать всё, что хотите: славу, богатство, всех женщин в мире, либо, напротив, все мужчины соперничают друг с другом, лишь бы добиться вашего расположения... у вас машины, яхты и виллы по всему миру... просто потому, что у вас появилось желание и вы взяли то, что хотели! Вы воистину неуязвимы; вы в совершенной безопасности и защищены. Всё это благодаря вашей несокрушимой мощи!

Далее продолжайте удерживать это чувство или образ непосредственно в своём сознании и выполняйте практику осознанности на нём как объекте. Каково это ощущать — такую тягу к власти, чистому контролю над миром? На что она похожа, какого она цвета, где она находится в теле, что вызывает её? Осуществите доскональную видеозапись всего, что вы испытываете, пока не почувствуете, что познакомились со всеми гранями этого чувства. Тогда удерживайте его стабильным образом — как объект, на который вы смотрите, а не субъект, посредством которого вы видите и ощущаете мир. Вы более с ним не отождествлены: вы откинули это чувство, отпустили, отрешились от него, трансцендировали его. Это и есть интегральная осознанность.

Небольшое замечание о названии стадии «магико-мифическая». Во многом это переходная стадия между чистой магической структурой предыдущей стадии и чистой мифической следующей. Различие между «магическим» и «мифическим» лежит преимущественно в том, где индивид локализует «чудодейственные» силы. На магической стадии способность совершать чудеса находится («магически») во мне. Я выполняю танец дождя, который заставляет природу разродиться ливнем. Мысли и образы всё ещё плохо дифференцированы от реальных вещей, а посему, например, если умирает мой отец, вскоре после того, как я в сердцах пожелал ему, чтобы он умер, тогда, мол, именно я — причина его смерти. Упоминали мы уже и культ вуду, согласно верованиям которого, протыкая иглами образ реального человека, мы спо-

собны по-настоящему ему навредить. Всё это чистые и незамутнённые магические представления.

Исторически к тому времени, как начала эволюционно возникать мифическая стадия, человек стал понимать, что он на самом деле не может совершать чудеса, — но сверхъестественные, трансцендентальные, мифические Существа могут, будь то бог, богиня или Дух. Если только я буду знать точный ритуал, молитву или последовательность действий, которые будут благоприятно восприняты Духом и приведут его к тому, чтобы вмешаться в ход истории ради меня, — чтобы вырос урожай, закончилась засуха или меня ждал успех на охоте.

«Магико-мифическая» стадия, таким образом, являлась — и является — переходной между этими двумя стадиями. Она обычно помещает «чудодейственные силы» в богов или духов (богов силы), однако и некоторые могущественные люди могут прослыть богами силы. Мамочка, например, может превратить этот противный шпинат в сладкую конфетку, если захочет: она богиня силы! С исторической точки зрения на этой стадии, когда первые великие воинственные империи начали своё распространение по всему земному шару, главы этих государств почти повсеместно *буквально* воспринимались как боги, причём очень могущественные. Они действительно считались богами силы!

Боги силы могут делать всё, что им заблагорассудится. Они могут магически приказывать миру, создавать богатство, славу, изобилие, сексуальные удовольствия, материальные блага, — стоит им только соизволить. В мире они проявляются в разных формах — от целых личностей до одного отдельно взятого импульса (импульса эгоцентрически контролировать, или править, или «возыметь власть» над чем-то). Эта стадия является последним крупным пристанищем нарциссических и эгоцентрических влечений, пока человек не переходит к этноцентрическим (с доминированием группы) влечениям, управляющим несколькими последующими стадиями.

Так что будьте бдительны в отношении подобных самовозвеличивающих побуждений к власти, которые могут продолжать возникать в вашем сознании. С одной стороны, это может быть *пристрастие к власти* — зависимость от неё, при которой имеется серьёзная фиксация на этой стадии, и отождествлённость с нею. Это побуждает вас к тому, чтобы восхвалять силу и власть во всех её формах, что приводит и к преувеличению форм деятельности, которые, в иных случаях, являются вполне здоровыми: например, боевые искусства, культуризм или успех в бизнесе, а также стремление быть «королём» социальных сетей или «принцессой» в группе сверстников или коллег.

С другой стороны, противоположной крайностью являются разнообразные *аллергии к власти*, при которых человек вытесняет свою собственную силу и власть, проецируя таковые на других, что приводит к возникновению бессильных и безвольных «маменькина сына» и «папенькиной дочки», отдающих свою собственную силу другому, да вообще кому угодно. Тогда вы чувствуете, будто весь мир пытается вас контролировать, принуждать вас к чему-то, делать вас узником — в общем, «обрести власть над» вами. Вот тут-то и поселяются ваши собственные тёмные влечения к силе и власти.

В обоих случаях «трансцендируйте и включайте» проявления влечений к власти, когда бы они ни возникали, направляя на них прямое и непосредственное внимательное осознание, превращая эти субъекты в объекты: вам следует разотождествляться с ними, но при этом включать их в осознание — по мере того, как ваше собственное сознание продолжает радостное восхождение к всё более высоким, обширным и глубоким стадиям своего развития.

В усиленном и преувеличенном виде влечения к власти проявляются у людей в форме «внутреннего критика» или «внутреннего контролёра», постоянно следящего за всем, что вы делаете, с



критическим, негативным, контролирующим посылом. Он всегда принижает вас, даёт вам понять, что вам чего-то недостаёт, что вы никчёмное создание, неудачник и жалкое ничтожество.

Один из способов установить контакт с подобной субличностью — в данном случае, с властной или контролирующей субличностью — состоит в том, чтобы вступить с нею в «голосовой диалог»<sup>1</sup>. Иными словами, запишите «внутренний диалог», который вы ведёте между своим нормальным «я» и живущим внутри вас внутренним контролёром. Просто попеременно принимайте на себя обе роли в диалоге и начните, например, с того, чтобы в качестве нормального «я» спросить контролёра:

— Чего ты хочешь? Отчего ты меня так сильно критикуешь? Почему ты всегда пытаешься меня контролировать?

Затем сыграйте от лица контролёра и ответьте на эти вопросы. Быть может, у вас получится что-то вроде:

— Я здесь, чтобы следить за тобой, потому что ты такой неудачник; ты никогда ни в чём не преуспеваешь; ты смехотворен; если бы не я, ты бы пустил всю свою жизнь под откос!

Ответ нормального «я»:

— Чего же именно ты хочешь?

Контролёр:

— Я хочу контролировать все грани твоей жизни!

Фактически у всех людей, в той или иной мере, имеется подобный внутренний критик. Во многих случаях он первоначально был создан путём «интроецирования» — процесса, противополо-

---

<sup>1</sup> О диалоге голосов см. книгу Денниса Генпо Мерцеля «Большой Ум — Большое Сердце» (М.: Открытый Мир, 2009). — Прим. пер.

ложного «проецированию». (В случае проекции я беру что-то, что на самом деле принадлежит мне, и вытесняю вовне, видя это как что-то, присущее *другим* людям. В случае же интроекции я беру что-то — идеи, суждения, осуждающую критику — от других людей и отождествляюсь с этим, как будто это часть меня. Это становится чужеродными, ложными элементами, ошибочно «проглоченными», или «интроецированными», мною внутрь).

Зачастую эти изначальные негативные, принятые внутрь критические заявления исходили от родителей, порою и от других членов семьи или же первых учителей. Но они сохраняют свои раннедетские качества упрямства, недостатка заботы и сострадания, нарциссического раздувания и общей неприглядности (они сохраняют качества — и возраст — той стадии/уровня, на котором они впервые были интроецированы: зачастую это пурпурный магический или красный магико-мифический уровень).

Итак, если бы вы занимались чем-то вроде психоанализа и открыли в себе этого внутреннего критика, то начали бы исследовать его ранние истоки, быть может, переживая множество моментов, когда эти переживания впервые закладывались в вас, а также используя иные способы обретения психологического понимания, связанного с ними. Это может быть очень полезным подходом, и я, безусловно, верю, что они могут быть вполне уместны (это то, что мы называем «расчищением»).

Но это не то, что мы делаем при помощи практики осознанной внимательности. Здесь одной-единственной задачей для нас будет осознавать этого внутреннего критика — видеть этот скрытый субъект как объект сознания; смотреть на него, а не через него; во всех подробностях записывать его на внутреннее видео. Не пытайтесь разобраться в своих переживаниях, — просто непосредственно их созерцайте.

Стало быть, вы можете воспользоваться диалогом голосов, чтобы проявить, насколько возможно, своего внутреннего критика, а

затем пронзите его лазером внимательного осознания. Быть может, в начале работы с этим красным внутренним контролёром вы захотите выполнять упражнение по голосовому диалогу раз в день в течение одной-двух недель, впоследствии же можно перейти на более свободный режим.

В любом случае отчётливо предавайте его своему осознанию, просто созерцайте, ощущайте, смотрите на него. Не отвлекайтесь на попытки «понять» его или обнаружить его реальные истоки (если, конечно, они сами естественно не возникают в вашем осознании, что замечательно, — в таком случае, сделайте их объектом своей практики медитативной осознанности). Всё, что нужно — сделать этот скрытый субъект объектом чувствующего сознания. Тем самым вы начнёте процесс своего фундаментального разотождествления с этой необычайно разрушительной внутренней субличностью.

#### **УРОВЕНЬ 4: (ЯНТАРНЫЙ) МИФИКО-ТРАДИЦИОННЫЙ**

Начиная со следующей основополагающей стадии развития — уровня 4, известного как «конформистская» стадия, стадия «мифического членства», стадия «дипломат» или стадия «принадлежности» (обозначается янтарным цветом), — самость и вправду обретает способность принимать на себя роль другого; таким образом, её идентичность способна расшириться от себя самой до принадлежности к различным группам: своей семье, своему клану, племени, своей нации, религии, политической партии и т. д. Это известно как переключение от *эгоцентрической* к *этноцентрической* идентичности — переход от сфокусированности «на мне» к сфокусированности «на нас» или группе. Это очень важный переход.

Как подразумевает одно из наименований данной стадии, она изначально несёт очень конформистский характер: самость способна принимать роль другого, но она теряет себя в этой роли.

Это приводит к формированию воззрений типа «это моя родина — неважно, права она или нет», «это моя религия — неважно, права она или нет» или «закон и порядок превыше всего». Строгая приверженность правилам здесь очень важна. Нам известны примеры из человеческой истории, когда принуждение к следованию этим правилам осуществляется вполне варварскими способами. К примеру, можно вспомнить отрубание рук вора́м или забивание женщин камнями за прелюбодеяние.

Когда индивидуумы на этой стадии объединяются в криминальные и коррумпированные янтарные сообщества, эти преступные организации часто имеют очень строгие и жёсткие правила и кодексы поведения — как, например, «правило молчания», или «омерта», в случае мафии, требующее не раскрывать информации о криминальном сообществе. «Коза ностра» — на самом деле именно так члены мафии называют свой синдикат: буквально это означает «наше дело». Так что о своих поделельниках они не говорят «он часть мафии»; они говорят: «Он участвует в нашем деле». Или: «Не говори никому об этом нашем деле». Акцент здесь делается на особом чувстве принадлежности, характеризующем данный уровень. Нарушение этого «нашего кодекса» часто ведёт к быстрым и тяжёлым последствиям (нередко смерти), претворяемым в жизнь каким-то ярким и драматичным образом, чтобы всем было понятно, что это результат возмездия (например, аккуратный выстрел в затылок).

На этой стадии мышление очень конкретное, а посему ему соответствует то, что известно как «мифико-буквальное» воззрение: легенды и сказания, такие как библейские мифы (Господь убил всех первенцев египтян; Илия живым вознёсся на небеса в колеснице огненной), или миф о том, что Лао-цзы родился девятистолетним старцем, и т. д., воспринимаются конкретным и буквальным образом как абсолютно истинные. (Клэр Грейвз, один из пионеров исследований развития личности, называл этот янтарный уровень «абсолютистским мышлением»). Как мы увидим, абсо-

лютистские верования, или совершенно и всецело *не подвергаемые сомнению* убеждения, служат подсказкой о том, что активирована именно эта стадия. Можно вспомнить, что первая базовая форма религии — нарративная, или повествовательная, — часто является мифико-буквальным фундаментализмом. Когда она обретает форму *фундаменталистской религии*, то происходит преимущественно из этого абсолютистского уровня — янтарного мифико-конформистского уровня 4.

Понятие фундаментализма применимо ко всем яростно и абсолютно проповедуемым убеждениям, в отношении абсолютной и буквальной истинности которых питается вера, лишённая каких-либо доказательств. Речь может идти о фундаменталистском христианстве, фундаменталистском марксизме, фундаменталистском феминизме, фундаменталистской науке (так называемый «сциентизм»), фундаменталистских криминальных семьях и т. д.

Как мы отметили, в своих нездоровых проявлениях данная стадия часто лежит в основе криминальных сетевых группировок, базирующихся на удержании власти — конгломератов олигархической коррупции, мафиозных криминальных семей, наркокартелей, целых ветвей коррумпированных правительств, уличных банд, империалистически и колониалистски настроенных правителей, которые преследуют свои собственные интересы (при этом всегда заявляя, будто делают это «во благо народа»), и так далее. Правительствам, имеющим подобную этноцентрическую идентичность, особенно если они заражены остаточными властными стремлениями, характерен глубокий империализм и колониализм. Они всегда стремятся расширить свои империи любым возможным способом, прибегая к любым доступным им средствам — от использования экономических рычагов до военных конфликтов, вторжения и оккупации.

Данный уровень сознания зачастую придерживается убеждения, будто истина воплощена в одной-единственной книге, которую

надлежит воспринимать как абсолютную и предельную истину — неважно, будь то Библия, Коран, какая-то сутра буддийского культа Чистых земель или же «Маленькая красная книжица» Мао. Сходным образом правительства, в которых данная структура сознания преобладает, часто наделяют властью одного-единственного могущественного лидера или всемогущего диктатора. Или иногда — небольшую группу избранных индивидов, держащих в своих руках всю власть и управляющих страной авторитарно. Это справедливо для нацистского режима Германии, многих стран коммунистического блока во времена холодной войны, СССР в течение значительной части его истории, Ирана, Китая и многих других стран.

Всем нам известны люди, преимущественно находящиеся на данной конформистской или абсолютистской стадии развития, в особенности среди фундаменталистских религий и представителей крайне правого политического крыла. Они верят в строгое установление и соблюдение закона и порядка, а также в то, что называют «семейными ценностями» или «религиозными ценностями». Они националистически и крайне патриотично настроены. Их беспокоят вопросы иммиграции, разрушения семейных ценностей и трудовой этики. Они выступают за полное отсутствие контроля за продажей оружия<sup>1</sup> (утверждая, что им нужно оружие, чтобы защищаться от тех, кто не разделяет с ними их фундаменталистских убеждений, будь то индивидов или правительств). Они часто придерживаются крайне гомофобских и сексистских взглядов (это касается и мужчин, и женщин, — женщины-фундаменталистки верят, что должны подчиняться своим мужьям, как на то указано в Библии). Они верят, что Соединённые Штаты были созданы Господом как исключительная нация, которой суждено быть лидером мира и даже контролировать процессы по всей планете согласно плану Господню. Иные представите-

---

<sup>1</sup> В США продажа оружия в целом разрешена, и это является острой темой социополитических дебатов. — *Прим. пер.*

ли этой стадии ведут себя более тихо, выступая в роли добропорядочных участников того, что когда-то называлось «безмолвным большинством»; они верят в Бога, свою страну и семью, пытаются вести трезвую и благопристойную жизнь, прилежно трудясь в величайшей стране мира. Всё это, безусловно, является предметом веры, будто это некая абсолютная истина, не подвергаемая никаким сомнениям вообще.

Пусть вы и не застряли на этой стадии целиком и полностью, у вас могут по-прежнему оставаться определённые убеждения, которые вы считаете абсолютно и несомненно верными, так что вы даже готовы отдать за них свою жизнь. Быть может, вам стоит посмотреть на них; это может быть и достойная глубокого уважения приверженность делу и личная отвага, но может быть и проявление скрытых мифико-буквальных абсолютистских убеждений (к этому мы вскоре ещё вернёмся).

Если в вас присутствует некоторая доля этой конформистской стадии, — быть может, она проявляется в желании соответствовать какой-то социальной группе, не выделяться и никоим образом не отличаться от её представителей, чтобы нравиться всем и все о вас хорошо думали, — тогда, скорее всего, вы не распознаете, что это лишь определённая стадия развития, а будете полагать, что в реальности всё так и обстоит. Скорее всего, вы не проявите желания что-то изменить в отношении проявлений этой стадии. Если вы придерживаетесь фундаменталистских религиозных убеждений, то едва ли вы захотите их изменить (вы будете считать, что любые подобные изменения, скорее всего, приведут к вечному проклятию и геенне огненной).

Однако всё, о чём мы вас попросим во время упражнений по внимательному осознанию, это просто непосредственно взглянуть на эти убеждения и верования — просто удерживать их в осознании, видеть их как объект, а затем посмотреть, к чему же это приведёт. Если это и вправду непреходящие и неизменные

ценности, тогда они продолжают пребывать в вашем сознании; если же это всего лишь результат фиксации на определённой стадии развития, тогда эта стадия, как правило, начнёт отмирать и со временем заменяться следующей, более высокой стадией. В таком случае вы естественным образом обнаружите, что ваши ценности становятся всё более и более всевключающими — прямо на ваших глазах! Тогда это не будет чем-то нежеланным или пугающим: вы воспримете это как открытие к ещё более высоким и широким формам сознания, любви и сострадания.

Если существенная доля этой стадии развития остаётся частью ваших скрытых карт, управляющих разнообразными сферами вашей жизни, и вы решите заняться медитацией, тогда, скорее всего (в той степени, в какой вы исходите из этой стадии), вы оцените её структуру, фиксированную рутину, ежедневный паттерн, помогающий привести бóльшие порядок и стабильность в вашу жизнь. Вы оцените возможность заниматься фиксированной практикой с определённым набором правил, неизменных по своей природе и способам воплощения. Вы будете тщательно стараться не пропускать ни единого сеанса медитации и пытаться следовать правилам досконально. В таком случае оптимальным сценарием для вас явится ситуация, когда правила выполнения практики будут изложены максимально прямым и конкретным способом, без оставления какого-либо места для индивидуальных предпочтений. Вас намного меньше будут интересовать подробности, почему эта практика работает, и намного больше — что именно вам нужно делать и как именно это надо выполнять.

Если практика начнёт оказывать на вас сильное влияние, то, возможно, вы даже начнёте думать, что этот подход к духовности является единственно верным духовным подходом. Тогда вы станете кем-то вроде «фундаменталиста от практики осознанности», считая, что все религии, в которых нет данного типа практики, неадекватны и ущербны, — и уж точно не способны принести подлинное спасение или истинное пробуждение.



На самом деле многие индивиды на значительно более высоких стадиях развития, приступая к некоей практике или начиная придерживаться какой-то системы убеждений, оказавшей огромное влияние на их жизнь, приходят к тому, что «регрессируют» к данному абсолютистскому уровню и начинают превращаться в «истинно верующих». Они в действительности вырабатывают у себя фундаменталистское отношение к своей новой практике или системе убеждений. Тренировка внимательности и осознанности никоим образом не «привита» от подобного эффекта. Многие преподаватели практики внимательности имеют «фундаменталистский» настрой. Они убеждены, будто только практика внимательности, и лишь она одна, несёт в себе ответ на все предельные вопросы в отношении всего самого важного в жизни.

То же происходит и со многими учёными, которые начинают с очень рационального и объективного взгляда на науку, а затем медленно, но верно превращают науку в свою собственную «религию» — часто называемую «сциентизмом». В итоге они начинают проповедовать всевозможные идеи, на самом деле представляющие собой мифы (исходящие с мифико-буквальной стадии), вводя их в свои — в ином случае рациональные — системы убеждений. Это происходит, поскольку их скрытые карты регрессируют к данному уровню.

На самом деле огромное количество идей, в которые абсолютно верит среднестатистический учёный, являются мифами, не поддерживаемыми и малой толикой доказательств. В эти идеи учёные верят попросту потому, что они звучат правдоподобно с точки зрения научного воззрения, ставшего для них абсолютной реальностью. Список подобных идей может включать в себя следующие: «вселенной не свойственны ни творчество, ни сознание»; «жизнь — это исключительно случайный процесс, не имеющий ни цели, ни направленности»; «вся реальность есть не что иное, как упорядоченность материальных атомов и субатомных частиц». Ни у одного из этих утверждений нет ни малейших доказательств. Та-

кие учёные забывают, что нет никаких научных доказательств у самой науки как таковой; наука попросту является очередным, пусть и чрезвычайно важным, истинным, но ЧАСТИЧНЫМ подходом к реальности. Так к ней и следует относиться.

Эта мифико-абсолютистская стадия впервые вышла на передний план около 4 тысяч лет до н. э. Вершины своего могущества она достигла в районе тысячного года до н. э. и продолжила доминировать в человеческой цивилизации вплоть до эпохи Ренессанса и Просвещения, когда стала возникать следующая более высокая рациональная стадия. Сегодня мифическая стадия типична для 7–12-летних детей. Однако абсолютистские, беспрекословные, «единственно верные» верования очень распространены в современном мире, поскольку эта стадия сегодня тайно присутствует в жизни многих взрослых людей.

Что если у вас всё ещё остаётся какая-то грань этой стадии как часть ваших скрытых карт, тайно управляющих некоторыми из наиболее важных сфер вашей жизни? Вновь повторяю: сначала необходимо осознать данную скрытую карту. Воспользуйтесь этой составной картографией развития (представляющей собой лишь один из аспектов интегральной теории, подкреплённый, как мы отметили, десятками независимых моделей развития) — системой координат по стадиям развития, — чтобы отметить любые сферы, где, как вам кажется, вы мыслите абсолютистским, фундаменталистским и «единственно верным» образом.

В особенности сфокусируйтесь на чувстве своей *правоты* — абсолютной правоты. Представьте себе недавнюю ситуацию, в которой вы ликовали по поводу своей правоты в связи с какими-то вопросами и твердили собеседнику: «Я же говорил тебе! Ведь говорил же!». Сосредоточьтесь на этом ощущении радостной правоты и том, что все знают, что вы правы. Насколько значимо для вас это чувство? Считаете ли вы, что всегда правы? (Вспомним шутку: «Последний случай, когда я был неправ, имел место, когда я подумал, что ошибся».)

Далее второй шаг: просто начните осознавать подобного рода мышление, подобное отношение, подобное чувство — чувство *своей правоты*, — и внимательно сохраняйте его в своём осознании. Взгляните на него со всех ракурсов: насколько оно большое? Какой у него цвет? Где вы его ощущаете (в голове, сердце, животе)? Как вы себя чувствуете, когда думаете подобным образом? Чем вам выгоден подобный ход мыслей? Не осуждайте и не порицайте его: просто внимательно осознавайте.

Опять-таки воспользуйтесь предложенным приёмом: как если бы вы исследовали свою внутреннюю пещеру и обнаружили в ней редкое сокровище; начните осуществлять видеозапись, со всех сторон его запечатлевая. Просто нейтрально снимайте, вновь и вновь, это ментальное убеждение, эту идею, или установку такой, какая она есть, подобно видеокамере. Удерживайте её в своём осознании и ясно рассматривайте её в качестве объекта, не осуждая то, что вы испытываете, не порицая и не отождествляясь с этим.

Обратите внимание на те моменты, которые приводят эту скрытую карту в действие, активируют её: быть может, вы реагируете, когда обсуждают религию или политику; или же ваша реакция имеет место в условиях обмена идеями с супругом или супругой; вы пытаетесь научить своего ребёнка чему-то, что считаете очень важным, чтобы он понял; вы читаете книгу, с которой вы не согласны.

Сходным образом вспомните момент, когда вам доказали, что вы неправы, особенно если это произошло в каком-то коллективе: все на вас смотрят и знают, что вы *неправы*. Вместе с чувством *своей правоты* почувствуйте чувство *своей неправоты* прямо и открыто. Записывайте переживаемое на видеокамеру своего сознания. Заметьте, как активируется карта «я должен быть прав!»: обратите внимание на свои реакции в виде мыслей, идей, которые вы начинаете перебирать в попытке защитить свою правоту в глазах других людей или в своих собственных; какие вы обычно используете слова; какие эмоции сопровождают актива-

цию этой скрытой карты — этой погружённой в подсознание ценностной структуры, желающей быть правой и ненавидящей быть неправой. Осознавайте эти закамouflированные грамматические правила, тайно управляющие вашим поведением.

Просто, безусильно, безмолвно замечайте эти убеждения и скрытые карты, обращая эти скрытые субъекты в объекты, — превращая их из того, *через что* вы обычно взираете на мир, в нечто, *на что* вы смотрите напрямую. Не взираете *при помощи*, а взираете *на них*.

Теперь, чтобы показать, как это можно делать, предлагаю взять ещё одну характеристику данного уровня и приложить к ней интегральную осознанность. Мы упомянули, что одним из названий этого уровня является термин «мифическое членство». «Мифический» аспект касается абсолютистской природы мышления на этом уровне, тогда как «членство» указывает на конформистскую природу значительной части данного уровня. Мы уже обсуждали тот факт, что практику осознанной внимательности можно применять к любой из характеристик, которые, как указывает интегральная составная карта, представляют собой аспект данного уровня. Прodelывая это, вы также сможете обнаружить интересную разновидность «взаимного соответствия» различных характеристик уровня друг другу, как будто они каким-то образом принадлежат друг другу. На самом деле так и есть, они принадлежат друг другу как характеристики или качества, которые, невзирая на то что они могут существовать практически в любом контексте, особенно ярко присутствуют именно на данной стадии (речь идёт о таких качествах, как «абсолютистский» и «конформистская принадлежность»). Чувствование всех этих характеристик вместе позволит ускорить процесс обращения данного субъекта в объект. Вы намного быстрее освободитесь от него.

Поэтому предлагаю обратиться ко второй основополагающей характеристике этого янтарного уровня принадлежности, а имен-

но — часто испытываемому конформистскому чувству принадлежности как таковому. Это чувство бытия в «мы». На этом уровне, как мы видели, впервые появляется способность к принятию перспективы второго лица, а посему он позволяет сознаванию расширяться от эгоцентричной отождествлённости с «я» до этноцентричной групповой «мы»-идентичности. Давайте сфокусируемся на этом чувстве «мы». Хотя оно есть у всех сознающих существ, мы сосредоточимся на том, как оно проявляется именно у людей.

Чтобы напомнить вам значение этих терминов, упомяну, что «первое лицо» — это лицо, которое разговаривает («я» или «меня»); «второе лицо» — лицо, с которым разговаривают («ты» или «вы»); «третье лицо» — лицо или предмет, о котором идёт разговор («он», «она», «оно» или «они»)<sup>1</sup>. Когда мы совмещаем «я» первого лица с «ты» второго лица, то получаем «мы» [«я» + «ты» = «мы»]. Хотя с точки зрения грамматики правильно говорить, что «мы» — местоимение первого лица множественного числа, в интегральной теории мы часто обобщаем «ты», «вы» и «мы» под одной категорией «второго лица».

Итак, вкратце 1-е, 2-е и 3-е лица можно обозначить как «я», «мы» и «оно». Далее мы увидим, насколько важными являются эти различные перспективы. Важно повторить, что мы, люди, не обладаем врождённой способностью к принятию всех этих перспектив; такая способность приобретается по мере роста и развития в процессе взросления и достижения всё большей зрелости. В нашем повествовании мы сейчас дошли до момента, когда перспектива второго лица только начинает возникать вместе с янтарной конформистской стадией, или стадией мифического членства.

Обратите внимание на то, что все человеческие группы, которые вам известны и членом которых вы являетесь (быть может, ваша семья, ваш рабочий коллектив, ваши сограждане, ваш круг дру-

---

<sup>1</sup> В английском языке мы специально ввели новое слово «its» («они») для обозначения множественного числа местоимения «оно», хотя, разумеется, более привычными местоимениями для обозначения 3-го лица мн. ч. являются «they» и «them».

зей), имеют различные совместно разделяемые внутренние ценности, соразделяемые смыслы, общий язык, общие понимания, совместно разделяемую историю и т. д. Всем им, если выразиться иначе, свойственно некое чувство «мы», чувство «нашей общности». Именно оно удерживает такие группы вместе изнутри (точно так же, как их система, или сетевая структура, есть то, что удерживает их извне).

Стало быть, вспомните чувство, которое вы испытываете, когда проводите время со своими родными, быть может, на семейном торжестве во время какого-то праздника – Нового года или Рождества. Сфокусируйтесь на этом семейном «мы»-чувстве. Вы точно чувствуете себя иначе, когда пребываете вместе с этими людьми: каково это чувство, это ощущение «нашей общности»? Если вам трудно уловить какое-то определённое чувство «мы», это оттого, что вы слишком сильно с ним субъективно отождествились. Именно поэтому очень важно научиться воспринимать его в качестве объекта.

Осознавайте его, видите, как оно выглядит, чувствуйте, как оно ощущается. Какого оно цвета (просто заметьте любую ассоциацию, которая всплывает, когда вы задаётесь этим вопросом)? Какую форму имеет? Как пахнет (опять же, любые ассоциации)? Где оно расположено (в голове, сердце, животе, где-то ещё)? Направьте на это «мы»-чувство лазерный луч осознания.

Далее представьте, как вы идёте на работу, и обратите внимание на то, в сколь значительной степени меняется ваше «мы»-чувство, когда вы входите в здание, где работаете вы и ваши сослуживцы. Заметьте, как вы начинаете думать о различных коллегах, с которыми вы сталкиваетесь в фойе. Какие-то сослуживцы вам очень нравятся, кто-то из них вам неприятен. Если так и есть, то разделите их на две разные группы и ощутите, как отличается чувство «мы» в отношениях с каждой из них: вам будет очень нравиться чувство «мы», соразделяемое с теми, кто вам симпатичен; вам будет неприятно и дискомфортно чувство «мы», возникающее в контакте с неприятными коллегами.

Как бы то ни было, обратите внимание на то, что у этих групп есть и внешнее проявление: как они выглядят при взгляде извне, при принятии внешней межобъективной перспективы. Также у них есть и внутреннее проявление: как они ощущаются изнутри в качестве межсубъективного «мы», участником которого вы являетесь. На внешнюю сторону, или «они»-измерение, вы можете посмотреть; внутреннее же «мы»-измерение можно не столько видеть, сколько ощущать, чувствовать или осознавать изнутри.

Сосредоточьтесь на этом «мы»-ощущении. Заметьте, что оно отличается от чувства вашего я». Это что-то очень отличающееся от него: множество «я», объединившихся в единое «мы». Это ощущение также отличается и от «оно», или простого чувствования объекта. Здесь вы не взираете на некий «оно»-объект извне, воспринимая его как внешний предмет, — вы чувствуете группу изнутри, соразделяя взаимное сознание и взаимопонимание.

Продолжайте внимательно осознавать это «мы»-чувство. Фокусируйтесь на нём с внимательностью. В процессе своей жизни вы будете причастны ко множеству разнообразных типов групп, или «мы»-объединений, — иногда по своему выбору, иногда по воле случая или вынужденно. Обратите внимание на те «мы», к которым вы присоединяетесь по своему выбору. Если вы, скажем, учитесь в институте и изучаете науку, то, возможно, состоите в какой-то научной секции (например, в секции по физике, математике, экологии и т. д.).

Подумайте о группе, или «мы», к которому вы присоединились добровольно, и вспомните, по какой причине вы это сделали. Почти всегда это нечто, во что вы верите и в отношении чего испытываете сильные чувства. Часто приходится пройти значительные испытания, чтобы стать членом такой группы: участие в ней требует существенного «членского взноса»; возможно, вам пришлось поднять все свои связи, чтобы войти в круг избранных.

Иными словами, испытываемое в таком случае групповое чувство — главный кандидат для того, чтобы служить источником любых мыслей, чувств или идей, в отношении которых вы, возможно, питаете настолько сильную приверженность, что легко можете впасть в фундаментализм и абсолютизм. Если вы ультраконсерватор или радикальный либерал, то, возможно, вы присоединились к местному отделению консервативной или либеральной партии, неоднократно вызывались добровольцем, чтобы выполнять какие-то партийные задачи, и абсолютно верите, что это единственно верное политическое движение на всей планете. Если вы принадлежите какой-то местной конгрегации и посещаете церковь из религиозных соображений, то, скорее всего, вы посвятили ей всю свою веру и глубокую убежденность — абсолютным и фундаменталистским образом. Мы увидим, как на следующем уровне — уровне достигателя — вы, возможно, проявите желание присоединиться к местному загородному клубу «для избранных». Это будет служить для вас главным индикатором, что вы чего-то добились, что вы обрели подлинный успех. В таком случае вы будете очень сильно хотеть стать членом этого клуба в доказательство того, что вы преуспели с точки зрения ценностей, олицетворяемых клубом. Во всех упомянутых случаях ваше членство в группе и ваш абсолютизм идут рука об руку.

Ощущайте совместность этих двух ценностей: вы в действительности присоединились к «абсолютистскому „мы“», то есть стали его участником. Если это так, то сделайте этот интенсивный субъект объектом: удерживайте эти чувства («абсолютизм» и «принадлежность») сначала в отдельности, а потом и совместно. Прожгите их ярчайшим светом чистого внимательного осознания, восприняв их со всех возможных ракурсов: как они ощущаются, как выглядят, как пахнут; какого они цвета, размера или формы и т. д. Во всех случаях превратите их в то, *на* что, а не *через* что вы смотрите. Превратите эту субъективную идентичность в осознаваемый объект.

Почему это важно? Я обещал вернуться к этому ключевому вопросу превращения субъекта в объект. Речь вот о чём. Для начала можно



перефразировать высказывание знаменитого исследователя развития Роберта Кигана из Высшей школы образования Гарвардского университета: «Я не знаю никакого иного способа лучше описать процесс развития, чем сказать, что субъект одной стадии становится объектом субъекта последующей стадии». Несомненно, поначалу это может звучать несколько загадочно, однако на самом деле смысл высказывания довольно прямо отражает суть происходящего.

До сих пор мы наблюдали эмерджентное возникновение и развёртывание четырёх основополагающих стадий развития: архаической физиологической (инфракрасной); магической, или импульсивной (пурпурной); стадии богов силы, или оппортунистической (красной); и мифико-конформистской, или фундаменталистской (янтарной). Обратите внимание, что в каждом из этих случаев базовое самоощущение начинает с того, что оно отождествлено с определённой стадией. В случае с архаической стадией 1 самость отождествлена с простым сенсомоторным, или физиологическим, измерением. Иными словами, эта стадия является её субъектом, её самостью как таковой. Индивид не может увидеть эту стадию в качестве объекта, — он видит мир сквозь призму этой стадии как субъекта. Самость не может смотреть *на* эту стадию, она смотрит *через* неё. Однако, когда возникает следующая — магико-импульсивная — стадия, самость отпускает свою исключительную отождествлённость (идентификацию) с предыдущей архаической стадией и переключает себя, свой субъект, свою идентичность на эту новую стадию — этот магико-импульсивный уровень.

Теперь самость может видеть предыдущую стадию в качестве объекта: новая самость, или новый субъект, способна видеть старый субъект (архаическую стадию) в качестве объекта. То есть субъект предыдущей стадии стал объектом нового субъекта данной стадии. Итак, самость, или субъект, неспособна видеть *эту новую* стадию — магико-импульсивную, — ибо она с нею отождествлена. Новая стадия становится новой скрытой картой: самость смотрит через эту карту на мир, но не может взглянуть на саму карту.

Однако на следующей стадии — красной стадии богов силы — самость разотождествится с магической стадией (обретёт способность видеть её в качестве объекта сознания) и отождествится с этой новой стадией — стадией власти, силы и безопасности. И вновь она не сможет видеть свою *новую* стадию как объект, ибо новая стадия теперь является субъектом, или самостью как таковой, идентичностью. Индивид теперь воспринимает мир *сквозь* эту структуру, не имея способности посмотреть *на* неё.

Снова и снова субъект одной стадии становится объектом субъекта следующей стадии. Жан Гебсер, один из первых великих исследователей развития, пришёл к тому же самому пониманию, выдвинув идею, что «самость одной стадии становится инструментом последующей стадии», — субъективная идентичность становится объективным инструментом, или тем, что можно увидеть и использовать в сознании.

Почему же этот процесс столь важен? Что ж, откровенно говоря, всё это может звучать как какая-то академичная болтовня, но дело в том, что данный процесс представляет собой фактический способ, посредством которого каждая стадия эволюции становится всё более сознающей, всё более открытой, всё более всевключающей, более свободной и полной, более охватывающей, более целостной и более развитой. Путём разотождествления с более низкой, узкой и ограниченной самостью, путём видения её в качестве объекта и, одновременно, сдвига идентичности к новой, более высокой и всевключающей, более сознающей и всеобъемлющей самости — именно таким образом мы открываем себя всё более высоким, широким и глубоким стадиям эволюции. Стадиям развития сознания и расширения идентичности.

Мы видели, что идентичность расширяется от *эгоцентрических* стадий, на которых самость отождествлена только лишь с самой собою, только лишь с «я» или «мною», к *этноцентрическим* стадиям, на которых самость отождествляется с целыми группами (кла-

ном, племенем, нацией, религией) — не просто со «мною», но с «нами». И уже на следующей стадии мы увидим, что она расширяется от этноцентрических «нас» к *мироцентрической* тождественности со «всеми нами». Это тождественность не просто с каким-то отдельно взятым племенем или группой, а со всеми группами, всеми людьми независимо от расы, цвета кожи, пола или вероисповедания. Это поистине космополитическая идентичность, служащая движущей силой таких явлений, как борьба за всеобщие права человека (а не просто права какой-то отдельной избранной группы, как это было в течение большей части истории).

Многие из нас в какой-то степени уже ощущают эту большую мироцентрическую идентичность: мы чувствуем себя частью глобальной деревни; мы чувствуем, что ко всем людям необходимо относиться справедливо, независимо от их расы, пола или вероисповедания. Опять же, это очень новая идея, только сравнительно недавно возникшая в человеческой истории. Она пришла в мир лишь с возникновением этой более высокой мироцентрической стадии. Стадии, на которой мы обретаем понимание, что нечто происходящее на другом конце света может напрямую на нас повлиять, потому что те, кто живёт там, в каком-то смысле *и есть* мы (глобальное потепление, например, не является правдой только лишь для индуистов, — оно затрагивает всех нас).

Отсюда идентичность может расширяться ещё дальше — от мирозентризма к *космоцентризму*, или тождественности не просто со всеми людьми, но со всеми сознающими существами, со всеми формами жизни, с системой Геи<sup>1</sup>, Космосом и Основой всего Бытия вообще. Это необычайное эволюционное развёртывание —

---

<sup>1</sup> Гипотеза Геи (или Гайи; англ. *Gaia hypothesis*) в своей расширенной интерпретации подразумевает, что жизнь на планете представляет собой единую, чрезвычайно тесно взаимосвязанную систему. Говорят даже о некоем духовном сверхорганизме, что, впрочем, с точки зрения Уилбера, является преувеличением. Для Уилбера этот термин означает в широком «иносказательном» смысле «тотальность биосферы», а в узком, более техническом и первоначальном смысле — планетарную «сеть прокариотических организмов» (см. его книгу «Секс, экология, духовность»). — *Прим. пер.*

от эгоцентризма к этноцентризму, мироцентризму и, наконец, космоцентризму — возможно именно потому, что существует весь этот чудесный спектр бытия и сознания. Каждый из 6–8 уровней данного спектра представляет собой процесс трансценденции и включения — превосхождения и вбирания в себя. Вот почему каждый из уровней становится всё более и более цельным, всевключающим и всеобъемлющим.

То же самое можно сказать и исходя из чуть иного ракурса: подобно любой эволюционной последовательности (например, атомы — молекулы — клетки — организмы), каждый новый уровень, каждая новая стадия «превосходит и включает» предыдущие: молекулы включают в себя атомы, но также трансцендируют их, или выходят за их пределы, охватывая их в ещё большей целостности молекулы; клетки включают молекулы, но также трансцендируют, или превосходят, их, обёртывая их в даже ещё большей целостности клетки; организмы включают в себя клетки, но также и выходят за их пределы, обворачивая их в своей ещё большей целостности как организмов. Развитие есть обвитие (как считал Плотин), а посему оно прогрессивно приходит ко всё большим всевключению, охвату и интегральности. Каждая из рассматриваемых стадий, подобно любой иного рода эволюционной стадии, трансцендирует и включает предшественников, тем самым становясь всё более, и более, и более целостной.

Это распространяется и на человеческую эволюцию: развитие может начинаться с одного отдельного человека, чья идентичность — ваша собственная идентичность — может затем расшириться и включить в себя бóльшую целостность групп, чтобы затем ещё более расшириться и включить даже ещё более высокую целостность всех групп, всех людей на планете, в конечном счёте расширяясь (трансцендируя и включая) ещё дальше, дабы буквально объять всю совокупность явлений. И всё это возможно потому, что человеческая идентичность бесконечно пластична: она может переходить от наименьшей единичной идентичности, которую только можно

себе представить (эгоцентричность), до всетождественности (космоцентричности). И всякий раз вы будете ощущать, что становитесь буквально всё больше, и больше, и больше, включая всё больше, и больше, и больше феноменов в своём сознании и своей самости, до тех пор пока ваша самость как таковая и вся вселенная не станут одним и тем же чувством, что будет означать, что вы наконец-то вернулись к своей исконной и истинной природе.

Звучит неправдоподобно? Что ж, я прошу лишь о том, чтобы вы на время отложили свои предубеждения и последовали за процессом, пока мы шаг за шагом продвигаемся через каждую стадию. Тогда вы сможете проверить на своём собственном опыте справедливость наших утверждений и принять своё собственное решение. Ведь если то, о чём здесь сказано, верно и если практика осознанной внимательности действительно способна приводить к тому, для чего она изначально и была создана (а именно — показывать на опыте бесконечную целостность вашего собственного сознания), тогда вы приближаетесь к одному из самых шокирующих постижений в своей жизни, — я вам это гарантирую!

## **Уровень 5: (ОРАНЖЕВЫЙ) РАЦИОНАЛЬНЫЙ МОДЕРНИСТСКИЙ**

Итак, теперь мы подошли к моменту, когда уже возникла янтарная мифико-конформистская стадия — уровень 4. Идентичность переключилась из эгоцентрического режима в этноцентрический. Другими словами, для этого уровня характерно рождение перспективы второго лица (а тем самым и начальной способности примерять на себя роль другого); именно благодаря этому идентичность имеет возможность перейти от *эгоцентризма* к *этноцентризму*<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Повторимся, что первое лицо — это «я», лицо, которое говорит; второе лицо — это «ты», или лицо, с которым говорят; в комбинации с «я» оно также может сформировать «мы»; третье же лицо — это «он», «она» или «оно» — лицо или вещь, о которой объективно говорят. Мы уже видели, что первое лицо формируется вплоть до красной стадии власти; затем с янтарной конформистской стадией возникает способность к принятию перспективы второго лица.

Следующий же, ещё более высокий, оранжевый уровень 5 сопровождается появлением ещё более высокой перспективы — *перспективы третьего лица*. Это способность принимать объективную, научную, универсальную перспективу. Тем самым происходит переключение идентичности от локальной этноцентрической к универсальной или глобальной *мироцентрической* — переход от «нас» ко «всем нам».

Это более универсальное, глобальное и просторное сознание образуется, потому что сознание переходит от того, что известно как конкретно-операционный режим, к формально-операционному режиму. Способность выполнять «формальные операции» означает, что мысль может оперировать не просто конкретным материальным миром, но и самой мыслью как таковой. Мышление обретает здесь способность осознавать само себя, тем самым создавая возможность для возникновения интроспективной, добросовестной, саморефлексивной и универсальной идентичности — космополитической идентичности.

Философ Кант предложил определение космополитическому сознанию в своём трактате «К вечному миру», выдвинув утверждение, что «нарушение права в одном месте чувствуется во всех других». Другими словами, существует глубоко ощущаемая солидарность со всем человечеством, и вопрос о всеобщих правах человека впервые в истории ставится именно на уровне 5 (исторически это совпадает с периодом Просвещения). Речь идёт не о правах какого-то отдельно взятого клана, племени, клуба, религии, нации или группы личностей, а о правах всех групп, всех людей, всех наций. Эта идея находит выражение в знаменитом высказывании: «Я человек, и ничто человеческое мне не чуждо». Она укрепляется по мере того как моё сознание вновь расширяется, продолжая свой эволюционный марш ко всё более и более глубоким, широким и высоким уровням бытия, целостности, сознания и идентичности. Как мы уже вкратце отмечали, этот важнейший скачок к новому и более высокому уровню сознания

и культуры окрасил собою, к примеру, то, что нам сегодня известно как западное Просвещение (которое, подобно и всем стадиям, также имело и свои негативные стороны).

Коль скоро данная стадия — уровень 5 — характеризуется формально-операционным сознаванием, или способностью мышления оперировать мышлением как таковым, ей часто даются такие наименования, как рассудок, разум, рациональность, стадия формальных операций, добросовестная стадия, стадия достижений, совершенствования и самоуважения (она обозначается оранжевым цветом).

На этом уровне формируется потребность в том, чтобы у личности возникли самоуважение и позитивная самооценка, по той причине, что обретение перспективы третьего лица означает, что индивид может, если можно так выразиться, отстраниться от отождествлённости с собой и сформировать о себе объективное мнение. Как следствие, совершенно естественно, что люди на данной стадии хотят, чтобы их самооценка была настолько положительной, насколько возможно, поэтому здесь и идёт речь о потребностях, связанных с самоуважением. Так, к примеру, «иерархия потребностей» Маслоу простирается от физиологических потребностей (уровни 1 и 2) к потребности в безопасности, защите себя, силе и власти (уровень 3), потребности в принадлежности и конформизме (уровень 4) и потребности в самоуважении (рассматриваемый сейчас уровень 5). Следом идут два ещё более высоких уровня, которые мы вскоре рассмотрим.

Стало быть, хотя идентичность человека на уровне 5 и расширяется до глобальной и мироцентрической перспективы, данный уровень также характеризует и возникновение настоящей *индивидуальности*, ведь именно здесь формируется способность к саморефлексии вследствие разотождествления с конформистско-коллективистской ролью, свойственной предыдущей стадии. Из *этноцентрического конформиста* рождается *мироцен-*

*трический индивидуум*, и на миротцентрическом фоне самость желает обрести собственные высокие самоуважение, самопризнание, самоидентификацию и добиться личных успехов. Посему данной стадии также характерно и возникновение стремления к совершенствованию, преуспеванию, достижениям, заслугам и прогрессу.

Перспектива третьего лица позволяет личности выйти за пределы только лишь сиюминутного и начать осознавать историческое время. Тем самым человек обретает способность сопоставлять настоящее с прошлым и воображаемым будущим. Следовательно, возникает желание улучшить настоящее настолько, насколько возможно, которое приводит к увлечённости совершенствованием, преуспеванием, достижениями, заслугами и прогрессом.

Появившееся восприятие развёртывания исторического времени (которое вскоре породит и осознание самой эволюции как таковой) кардинально отличалось от предыдущего мифического времени. Последнее, будучи конкретным и привязанным к природным циклам, просто бесконечно ходило по кругу — от весны к лету, осени, зиме и снова к весне, вновь, вновь и вновь бесконечно повторяя себя и никуда не приводя.

Но вместе с поразительным новшеством — появившейся способностью к принятию перспективы третьего лица — возникло историческое время. Вместе с ним появилось и понимание того, что обстоятельства можно улучшить, а не просто без конца болтаться по кругу в статус-кво: можно трудиться над тем, чтобы кардинально исправить положение дел. К этому прилагается целый комплект влечений к заслугам, превосходным достижениям, совершенствованию и прогрессу. Такого рода влечение или устремлённость очень заметно проявляется в индивидуумах (и целых культурах). Его легко заметить, поскольку оно значительно отличается от влечений к еде, сексу (удовлетворению эмоционально-сексуальных потребностей), власти и любви (а также принадлеж-



ности), соответствующих более ранним стадиям — все они по-просту бесконечно циклично кружили вместе с природой.

Мы уже отмечали, что данная стадия, представляющая собой эволюционный скачок к более высокому уровню сознания и культуры, характеризовала западное Просвещение. Известные историки Уилл и Эриель Дюран назвали её «эпохой разума и революций». Разум (позволяющий мыслить с точки зрения «как если бы» и «что если») позволяет рассматривать различные альтернативные реальности: альтернативы рабству (что если мы упраздним рабовладение?), монархии (что если мы установим представительную демократию?), патриархату (что если мы предоставим женщинам равные права с мужчинами?), фундаменталистской мифической религии (что если наука содержит в себе больше истины?).

Затем *революции* порождали эти новые альтернативные реальности, будь то политические французская и американская революция; или же революционный запрет рабовладения на законодательном уровне во всех основных индустриально-рациональных странах мира (все предыдущие стадии имели ту или иную форму рабовладения, а эта стадия впервые во всей человеческой истории запретила рабовладение как таковое!); или же поистине революционные науки современности — от физики и химии до эволюционной биологии и социологии. Всё это плоды трудов этого важного уровня сознания — оранжевого рационального уровня 5. Как мы упоминали, каждый вертикальный уровень роста сознания в действительности приносит с собой и новый, во многих моментах отличающийся мир. Нигде это наблюдение не становится более очевидным, как в этом переходе от янтарного традиционного мифического мира к оранжевому современному рациональному миру модерна, или Нового времени.

Возникновение оранжевого уровня развития и вправду принесло с собой эпоху разума и революций. Практически каждый ребёнок сегодня проходит через сходные внутренние перевороты «разума

и революции», когда достигает подросткового периода, во время которого начинают формироваться оранжевая рациональность и потребность к самоуважению. Неожиданно на смену предыдущей конформистской стадии и её сильнейшему желанию не выделяться и быть таким же, как все, теперь приходит радикально индивидуалистическая стадия со своим сильным желанием именно выделяться и отличаться от других. Стало быть, если выбирать из этих двух уровней, на каком из них вы больше находитесь? Хотите ли вы не выделяться или же хотите отличаться? Приспосабливаться к социуму или же принимать свои собственные решения? Принадлежать к какой-то группе или же быть личностью? Являетесь ли вы убеждённым патриотом или же чувствуете себя жителем глобальной деревни? Выбираете ли вы национальную принадлежность или же космополитизм? Миф или разум?

Мы ещё к вернёмся к этому вопросу, однако от того, что вы выберете (или, быть может, выбор будет в пользу совершенно иной стадии, включая даже ещё более высокие уровни, которых мы коснёмся дальше), в значительной мере будет зависеть и то, почему и как вы будете заниматься практикой интегральной осознанности. И речь не идёт о том, что что-то одно правильно, а другое — нет; как выразился Гегель, каждая стадия адекватна, и каждая более высокая стадия ещё более адекватна. Поэтому вполне может оказаться, что вы менее «адекватны», то есть находитесь на более низком уровне (в каком-то смысле все мы «менее адекватны», поскольку всегда существуют ещё более высокие уровни сознания, поскольку эволюция в сущности своей бесконечна). Однако основная мысль состоит в том, что независимо от того, к какому из этих «менее адекватных» уровней вы принадлежите, практика интегральной осознанности поможет вам перейти ко всё более и более высоким уровням, каждый из которых всё более и более адекватен, целостен и сознателен.

Мы обсудим этот вопрос довольно скоро, пока же давайте отметим, что в то время как мы сейчас изучаем эти скрытые карты,

управляющие столь многими аспектами нашего поведения, в мире развернулась серьёзная битва между двумя конкретными стадиями — янтарной стадией 4 (мифико-фундаменталистская и конформистская, часто именуемая «традиционными ценностями») и оранжевой стадией 5 (рационально-достигающая и ориентированная на прогресс, часто именуемая «современными ценностями»). Большинство великих цивилизаций и империй прошлого — от Месопотамии до Древней Греции, Рима, Оттоманской империи, Индии и Китая — в качестве своей движущей силы имели стадию 4, или стадию мифической принадлежности. В своих самых ранних формах она зародилась около 6–7 тысячелетий назад и доминировала в человеческом сообществе вплоть до возникновения современности (модерна) на Западе; это произошло всего-то четыре столетия назад. С тех пор эти две основополагающих ценностных системы — традиционная и современная — находятся почти в перманентной войне друг с другом, характеризующейся противостоянием правительств, базирующихся на налагаемом «сверху вниз» контроле и принуждении (янтарная монархия, фашизм, коммунизм), с правительствами, базирующимися на разворачивающейся «снизу вверх» демократии (оранжевый уровень).

Эту битву между коллективистским уровнем 4 и индивидуалистическим уровнем 5 можно наблюдать почти повсеместно на нашей планете. Сам мировой политический порядок сегодня сталкивается не с новым мироцентрическим порядком (как на то надеялись ранее), а с избытком более ранних этноцентрических устремлений и режимов. В некоторых случаях наблюдается фактическая *регрессия* от мироцентрических к этноцентрическим режимам. Вместо открытости новым идеям, экономическим системам, универсальным ценностям и международным соглашениям, центральными элементами здесь становятся этнические взаимосвязи, кровь и почва, геополитические территории, империалистические интересы и действия, которые благоприятствуют только родной для той или иной группы расе, крови, почве, территории.

Несколько злободневных примеров включают в себя украинский кризис и восстания в арабских странах. На востоке и юге Украины высока доля этнического русского населения, в результате чего насущной является угроза раскола страны (не без прямого интереса, исходящего от российского президента Путина). «Арабская же весна» не произвела на свет серию новых демократий, вопреки радужным надеждам мирового сообщества. Вместо этого произошёл взрыв *этноцентрических сегментов* населения, что привело к печальным последствиям: религиозная война в Сирии; хаос в Ливии и Йемене; восстановление диктаторского режима в Египте; а также провал Туниса (который некоторые силы рассматривали в качестве единственного успеха «арабской весны»), который проявил неспособность контролировать свою южную границу с Алжиром и Ливией. Триполи ныне является центральным плацдармом, на котором разворачиваются противостояния этнических племён, бандформирований и ополчений, каждое из которых стремится к захвату территории. Дамаск же является центром — но не всей Сирии, а территорий, подвластных её самому влиятельному военному лидеру Башару Асаду. Багдад является столицей области, принадлежащей суннитским племенам, а над остальными областями доминирует находящийся по соседству Иран. Также существует фактически независимый и принадлежащий курдам северный регион страны и джихадистский «Суннистан» на западе — вотчина сотен военных кланов, расположенных по всей территории вплоть до Средиземноморья. Иран представляет собой средневекового типа этноцентрическую шиитскую монархию, владычествующую над значительной частью Аравийского полуострова и находящуюся в состоянии опосредованного военного противостояния с Саудовской Аравией. Говоря вкратце, можно заключить, что Ближний Восток де-факто деволюционировал в бессчётное количество анархических, этноцентрических и контролируемых полевыми командирами фрагментов.

Сам же ислам в глубине своей раздираем противостоянием между своим соответствующим стадии 4 фундаменталистским сег-

ментом, — которому свойственно представление, что всё написанное в Коране является буквальной истиной, глубокая вера в шариат, или мусульманское законодательство (часто отражающее мифическую стадию 4) и джихад (священные войны), — и своим более соответствующим стадии 5 современным сегментом, стремящимся привести ислам в глобальное сообщество современного мира.

В Тихоокеанском регионе фактически все когда-то затронутые холодной войной государства — Китай, Сингапур, Вьетнам, Малайзия, Южная Корея и Япония — получили преимущества благодаря многолетнему периоду экономически продуктивного капитализма (являющегося продуктом стадии 5). Однако общим результатом во многих случаях стало усиление этноцентрического территориализма, причём настолько значительное, что мировая доля Азии в импорте вооружений возросла с 15 % в 1990-е годы до впечатляющих 40 % сегодня, причём большая часть вооружений направляется в зоны территориальных диспутов за области в Южно-Китайском и Восточно-Китайском морях. В Азии процветает этноцентрический национализм, который базируется на расовой и этнической принадлежности и подпитывается империалистическим территориализмом. Индия и Китай, долгое время мирно разделённые Гималаями, всё больше противостоят друг другу по мере того, как технологии сократили расстояния. Средний класс значительно вырос в Субсахарской Африке, но геополитические реалии привели к обострению множества этноцентрических, племенных и религиозных конфликтов, таких как конфликт между Центрально-Африканской Республикой и Южным Суданом.

Европейский союз, с другой стороны, является многообещающим примером объединения людей, движущихся от перспективы этноцентрической страны (когда существуем только я и моя нация *в противостоянии* всем другим нациям) к более мироцентрическому союзу (в который включены я, моя нация и многие

другие нации). В подобном мироцентрическом союзе все нации объединяются друг с другом под сенью общего интегрирующего принципа. Это результат подлинной эволюции в направлении к более высокому уровню сознания и культуры — перехода от сознания стадии 4 к сознанию стадии 5 (и даже более высоких стадий развития).

Стало быть, мы видели, каким может быть ваш подход к медитации внимательного осознания, если вы исходите преимущественно из традиционной стадии 4 — стадии принадлежности. Какой же будет практика, если вы исходите из более современной, рациональной ментальности — ментальности достижения (стадия 5)? В таком случае, опираясь на высокую увлечённость достижениями и самосовершенствованием, вы, возможно, будете практиковать медитацию с намерением значительно улучшить свою жизнь в некоторых очень важных для вас сферах, добившись в них реальных достижений и заметного прогресса. Возможно, вы даже почувствуете дух соперничества в отношении других людей, занимающихся сходной практикой, и захотите обойти их, став лучшим практиком медитации в данной группе. В особенности если вы практикуете в контексте бизнеса (ведь многие бизнесмены и вправду практикуют медитацию осознанности), вы, возможно, будете представлять себе результат в виде получения новых навыков, которые позволят вам обойти своих конкурентов, полностью выключив их из игры и победив в рыночной войне, выйдя на совершенно иной уровень прибыли. Медитация поможет вам стать тем сверхчеловеком, которым вы всегда хотели быть в рамках своей профессии. Она становится предельным способом развить новый навык и добиться в этом высот, подобно спортивным тренировкам, когда вы толкаете себя к всё большему успеху и достижениям, опережая любых «конкурентов», которые тоже этим занимаются. Возможно, медитация даже попадёт в целый список множества методик самосовершенствования, которые вы уже используете для того, чтобы стать лучше, больше, более успешными и достигнуть большего. Мир де-

лится на победителей и проигравших, и вы конечно же будете победителем, а медитация существует для того, чтобы помочь вам добиться именно этого.

Разумеется, все эти примеры предложены здесь в своих крайних формах; у вас они могут быть выражены в значительно меньшей степени и всё ещё исходить в основе своей из данной стадии достигателя.

Итак, что, если вы и вправду исходите из данной стадии? Мы уже начинаем видеть общий паттерн, каким образом выполняется практика интегральной осознанности (хотя мы ещё продолжим добавлять несколько других вещей по мере нашего продвижения). Но включает она, по меньшей мере, базовые шаги «раскапывания», «замечания», «видеозаписи» и «отпускания».

**Раскапывание.** Сперва мы раскапываем эту скрытую карту, о существовании которой раньше и не догадывались, равно как не догадывались и о том, насколько сильно она контролирует наше поведение и нашу жизнь. При помощи общей составной, или интегральной, карты мы «диагностируем» нашу текущую психологическую конфигурацию, — в данном случае мы высматриваем основную базовую стадию развития, на которой находимся, высматриваем нашу базовую «высоту» в общем развитии — находится ли она на пурпурном, красном, янтарном, оранжевом... или, быть может, на одной из трёх или четырёх более высоких стадий, до которых мы очень скоро доберёмся?

**Замечание.** Делаем мы это посредством выявления общих характеристик каждой из стадий. Затем мы сравниваем себя самих, свои убеждения и своё поведение с этими характеристиками, взвешивая, какая стадия или уровень наиболее к нам применима в основных сферах нашей жизни. Будьте бдительны: различные сферы нашей жизни могут активировать разные стадии; мы можем быть на одном уровне на работе — например, на

стадии 5, или стадии достижений, — и на другом, когда находимся со своей семьёй, — где мы можем возвращаться к отношению более тесной сопричастности, или принадлежности, соответствующей стадии 4, отождествляясь не с глобальным сообществом, а только лишь с нашей семьёй в этих ситуациях. И по мере того как мы будем рассматривать ещё более высокие уровни, вы, возможно, заметите те сферы, которые активируют и их. Но просто обратите внимание на свои базовые реакции с точки зрения их стадийной принадлежности: на работе, в отношениях, в своих религиозных верованиях, если у вас таковые имеются, и во время развлечений.

**Видеозапись.** Как только вы определили свою базовую стадию, или основополагающую скрытую карту, начните её удерживать, — думать её, чувствовать или видеть, — и применять к ней внимательное осознание. Иначе говоря, сядьте в удобную позу (вы можете полускрестить свои ноги, сесть в стандартную позу лотоса или же сидеть с прямой спиной в удобном кресле, соединив руки вместе и положив их на бёдра или на колени). Затем сфокусируйтесь на определённой карте, которую вы скрыли в своём сознании, — на этих фундаментальных грамматических правилах, управляющих значительной частью вашей жизни. Если это оранжевые достижения, сосредоточьтесь на том, что вы делаете, когда по-настоящему хотите чего-то достичь, что-то заполучить или ухватить. Непосредственно, прямо и тщательно прочувствуйте это ухватывание, — и запишите его на видео. Ведите съёмку со всех возможных ракурсов: какого цвета эти достижения? Какого они размера? Где они расположены (голова, сердце, живот, где-то ещё или в какой-то комбинации этих мест)? Как это выглядит, ощущается, пахнет? Какие вещи, как правило, активируют ваше схватывание, или склонности к совершенству и преуспеванию? Фокусируйтесь на этом чувстве преуспевания, достижения, получения, купания в превосходных результатах, и рассмотрите его со всех сторон.



Каждой стадии, в общем, свойственно какое-то ухватывание, цепляние или страстное желание что-то заполучить. На пурпурном уровне это жажда незамедлительного удовлетворения импульса; на красном – жажда власти; на янтарном – жажда Божьей любви или принадлежности абсолютной общине и т. д. Но на данной (оранжевой) стадии фундаментальный фокус лежит на цеплянии за совершенствование и превосходные достижения – как таком чувстве, что вы жаждете чего-то большего, лучшего, похвального, более великого и ценимого в обществе. Сфокусируйтесь на этом желании, этом «достижении», этом цеплянии, на том, как вы тянетесь к чему-то большему и лучшему. Ощутите его столь интенсивно, насколько сможете. Увидьте, как вы достигаете какой-то из своих целей, причём успех превосходит все ваши ожидания. Как ощущается достижение этого изобильного положения? Позвольте ему насытить всё ваше бытие, позвольте себе полностью пребывать в нём, всё время направляя на него своё осознание.

И замечайте, что по мере того, как вы осознаёте какой-то конкретный момент или объект, вам совершенно ничего не нужно с ним делать. Практика внимательного осознания или осознанности не выполняется исходя из идеи, будто должно произойти что-то ещё: вы практикуете осознание просто ради него самого. Просто осознавайте объект; просто удерживайте его в чувствующем сознании и записывайте на внутреннее видео. *Цель именно в этом простом удержании.* В рамках каждого конкретного сеанса медитации в этом-то и заключается цель или задача процесса: только лишь в простом присутствующем сознании, и больше ни в чём.

Эффектом данной практики в конечном счёте станет раскрепощение вашей отождествлённости с этим скрытым субъектом. Вы позволите сознанию разотождествиться с ним, тем самым создавая открытость или просвет в сознании для возникновения следующей, ещё более высокой самости и связанных с нею карт.

Произойдёт глубочайший сдвиг вашей идентичности, а также ваших ценностей и устремлений, того, чем вы мотивированы, что вас увлекает. Вы начнёте замечать это с разных сторон, в особенности если продолжите изучать интегральные и уровневые картографии, описывающие стадии развития сознания. В этот момент вы можете начать применять практику интегральной осознанности к этой новой самости, этому новому субъекту, помогая делать его сознаваемым объектом, — тем самым открывая двери для дальнейшего развития вглубь, ввысь, вширь. Но ни одну из этих идей не нужно удерживать в своём уме в момент, когда вы практикуете интегральную осознанность. Во время самой практики всё, что вам стоит делать, это удерживать в осознании объект вашей медитации — только его, и ничего более.

На одной из иллюстраций художника-карикатуриста Гэхана Уилсона изображён престарелый мастер дзен, который с серьёзным выражением лица сидит на коврике для медитации рядом с молодым учеником, тоже сидящим на коврике, и говорит ему: «Дальше ничего не происходит. Это оно и есть». Что ж, во время каждого отдельно взятого сеанса медитации это оно и есть. Дальше ничего и не должно происходить. Просто пребывайте в этом присутствующем чувствующем сознании. Именно это *и должно* происходить дальше: осознание *и есть* то самое действие, которое вы ищете. Просто удерживайте в осознании скрытый субъект — его характеристики, качества или черты; именно само это удерживание и превращает данный субъект в объект. Вот и все действия, которые вам следует стремиться выполнять на данном этапе практики. Больше совершенно ничего не нужно делать, так что не стоит здесь чересчур что-либо усложнять.

Если вкратце, превращайте эту скрытую субъективную карту в сознательно переживаемый объект вашего сознания. Смотрите на неё напрямую, вместо того чтобы использовать её как нечто, при помощи чего и через что вы видите себя, мир и свою жизнь. Смотрите на неё, а не посредством неё. Сделайте этот субъект

объектом. И по мере того как вы это делаете, попросту отдыхайте в порождаемом этим сознанием — сознанием, которое будет открытым, чистым, расслабленным, зачастую безмолвным и, по большей части, свободным от мыслей. (Ваше сознание будет *осознавать* мышление, тем самым оставаясь *свободным* от мышления; однако если мысли всё же возникают, это нормально: просто отпускайте их и возвращайте свой ум обратно к объекту медитации, пребывая в нём.)

**Отпускание.** По мере того как вы выполняете данную практику, что может произойти во многих случаях<sup>1</sup>, так это то, что вы начнёте ощущать безграничный океан свободы и освобождения, ибо вы высвобождаетесь из ограничивающей отождествлённости с этой скрытой картой и её тесными рамками. Это обширное чувство открытости, просторности и свободы и представляет собой аспект разотождествления, «трансценденции» и отпускания в практике интегральной осознанности. Вы видите этот скрытый субъект, с которым доселе были отождествлены, как объект своего сознания (вы записываете на своё внутреннее видео все его детали); как следствие, он более не является ни чем-то скрытым, ни субъектом как таковым: теперь это осознаваемый объект. Вы разорвали свою тождественность с ним, так что теперь попросту удерживайте его в сознании, как вы удерживали бы камень, дерево или дом — то есть как нечто, что вы видите, а не нечто, чем вы являетесь. (Именно это отпускание и создаёт открытое, чистое, ясное пространство в вашем сознании, в котором может эмерджентно возникнуть — и обязательно возникнет — следующий, более высокий уровень развития.)

Через мгновение мы увидим, что внимательное осознание в действительности позволяет вам соприкоснуться со своим на-

---

<sup>1</sup> К слову, в какой-то степени это *и есть* то, что дальше будет разворачиваться как мощный процесс. Причём вероятность того, что это произойдёт тем выше, чем меньше вы думаете об этом как о цели своей фактической практики, попросту сосредотачиваясь на самом медитативном упражнении как таковом.

стоящим Я, истинным Я, наблюдающим Я, чистым свидетельствующим сознанием. Мы разберёмся, что именно это значит. Пока же просто продолжайте «записывать» при помощи своего внимательного осознания всё происходящее в текущей ситуации, что бы это ни было. Или же, если вы уже распознали свою нынешнюю основополагающую скрытую карту, тогда направляйте лазерный луч внимательного сознания прямо на неё по 20–30 мин или около того один-два раза в день. И в любом случае просто пребывайте в свидетельствующем сознании, пока оно становится всё более и более свободным!

На самом деле, хорошим ходом может быть чередование практики внимательного осознания скрытой карты с краткими периодами внимательного осознания «укореняющего» элемента. Я настоятельно рекомендую, чтобы таким элементом было чистое, неограниченное и безбрежное Сознание как таковое. Так, в данном конкретном случае, когда мы рассматриваем оранжевую стадию 5, после того как вы в течение некоторого времени направляли осознание на различные аспекты своего стремления к достижениям (мы обсудим этот вопрос чуть ниже), отпустите эту практику и переключите внимание на чистое свидетельство как таковое — чистое безграничное Сознание (а не какое-либо сознаваемое содержимое ума). Просто осознавайте своё текущее подлинное чувство Я ЕСТЬ, просто пребывайте в этой чистой Я ЕСТЬ-ности — нерождённой, неумирающей, неограниченной и безбрежной. Просто отдыхайте в обширном, открытом, чистом, ясном, пустотном и прозрачном пространстве, вашем собственном чистом бытии, и кулайтесь в этой изобильной полноте — истинном условии вашей жизни. Выполняйте эту практику в течение пяти минут, затем возвращайтесь к внимательному осознанию карты в течение пяти минут или около того, а затем снова к безграничному сознанию и чистому чувству Я ЕСТЬ. Итак, чередуйте эти практики, выполняя их по пять минут — до конца сеанса медитации.

Одна из целей данного упражнения состоит в том, чтобы всё больше и больше углублять своё знакомство с собственным чистым свидетельствующим сознанием, своим чистым и бесконечным Я ЕСТЬ. В особенности сосредоточьтесь на том, чтобы научиться чётко различать между этим предельным состоянием (вашим истинным Я) и ограниченными картами, с которыми вы ошибочно отождествились (вашим обусловленным, конечным и обособленным «я»). Это позволит придать сверхускорение процессу вашего разотождествления со своим маленьким «я» и будет всё больше и больше открывать вас для истинного Я, вашего Изначального лица, вашего нерождённого и неумирающего Бытия — такого, как оно есть.

Стало быть, начиная чередовать осознание своего малого и конечного «я» с сознанием своего истинного Я, вы придадите ускорение процессу отпускания своего ложного и ошибочного малого «я». *Предлагаю вам с этого момента включить этот момент во все свои медитативные упражнения* (и, когда вы вернётесь назад к просмотру ранее изложенного материала, вы можете внедрить данную практику в сеансы осознания и более ранних стадий, чередуя, например, осознание красной стадии и Я ЕСТЬ, янтарной стадии и Я ЕСТЬ и так далее).

Насколько долго и часто вам следует выполнять эту практику? Я рекомендую начать с малого и постепенно расширять практику. Так что можно начать с выполнения 20-минутного сеанса один раз в день (включив в него две пятиминутные подсессии осознания карты и две пятиминутные подсессии пребывания в Я ЕСТЬ), причём начинайте с закрепления в чувстве Я ЕСТЬ. Затем, по мере того как вы освоитесь с данной практикой, можно добавить ещё один сеанс, так чтобы выполнять практику, скажем, по утрам и вечерам. Далее вы можете расширить длительность каждого сеанса, перейдя к медитациям сначала по 30 минут, а затем и по 40 минут. Постепенно, если хотите, можно довести длительность медитативного сеанса и до целого часа. Также вместо двух полу-

часовых сеансов можно ежедневно практиковать, к примеру, один часовой сеанс.

Однако здесь необходимо подчеркнуть один важный момент: дело не в том, насколько длительной является ваша медитация, а в том, насколько регулярно вы практикуете. Именно регулярность есть самое главное условие. Если вы приступаете к ежедневной практике по 20 минут, а затем вдруг обнаруживаете, что медленно, но верно начинаете пропускать сеансы, — особенно если вы испытываете ужас перед перспективой близящегося сеанса практики, — тогда незамедлительно сократите время сеанса. Просто практикуйте по 10 минут раз в день, но обязательно ежедневно. Не пропускайте ни дня! Разве что вы решите медитировать шесть дней в неделю, а седьмой, подобно Творцу, посвятить отдыху. Это тоже вариант. Но если вы сократите сеансы до 10 минут и всё равно продолжите их пропускать или же с ужасом ожидать, то сократите время буквально до трех-четырёх минут. Всегда можно найти три-четыре минуты, чтобы тихо посидеть в каком-то уединённом месте и просто расслабиться на несколько минут в присутствующем сознании.

И не надо придумывать никаких отговорок, мол, вы не можете уделить практике эти несколько минут в день. Просто относитесь к сеансу медитации как к своему бытийному времени — времени, которое вы посвящаете чувству собственного бытия. И по мере того как вы будете регулярно практиковать, это станет привычкой, а именно привычка к практике и является основополагающим компонентом на начальных стадиях практики. Сформируйте у себя привычку, а затем постепенно расширяйте её, пока снова не начнёте пропускать сеансы или с тревогой их ожидать. В таком случае снова отступите на шаг назад. В какой-то момент вы сможете подобрать для себя идеальные периоды для практики в течение дня. Это справедливо для любой медитативной практики, независимо от уровня или состояния, с которым вы работаете.



Очень скоро мы более подробно рассмотрим эти «свободные от мыслей зазоры» в сознании, которые начинают случаться, когда вы свидетельствуете свои скрытые карты и обращаете субъекты в объекты, тем самым разотождествляясь с более низкоуровневой картой, то есть отпуская её. Как я уже упомянул, вы увидите, что эти области вашего собственного сознания в действительности представляют собой предельную цель и сущностное назначение всех медитативных систем: фактически это открытие доступа к вашей высшей самости, вашему истинному Я, вашему предельному Бытию, чистому Я ЕСТЬ, подлинному Духу, смотрящему вашими глазами, слышащему вашими ушами, ощущающему вашими чувствами. Вот что в дзен, — представляющем собой, пожалуй, самую известную медитативную систему мира, — называется вашим «Изначальным лицом», то есть вашей истинной природой, вашим предельным и пробуждённым Бытием. Именно это Я ЕСТЬ, или Изначальное лицо, и упоминает Христос в Новом Завете: «Прежде, нежели был Авраам, я есмь» (от Иоанна 8:58). Это совершенная правда, и каждый человек может её выразить в отношении себя. Мы ещё будем на собственном непосредственном опыте в подробностях исследовать сознание «Я ЕСТЬ».

Если же вам кажется, что подобное сознание вне вашей досягаемости, позвольте мне упомянуть, что после рассмотрения восьми основных уровней взросления, — которые мы сейчас обсуждаем, — мы перейдём непосредственно к исследованию стадий пробуждения. Вы получите чёткие инструкции для нескольких медитативных упражнений, которые позволят напрямую вызывать в вас и состояние чистого свидетеля, или истинного Я, вашего Изначального лица, и даже ещё более высокое — или предельное — состояние недвойственного сознания, или сознания единства. В нём свидетель исчезает в единстве со всем свидетельствуемым; видящий и видимое обретают Один вкус, и предельная недвойственная реальность — таковость или сущ-

ность этого и каждого мгновения — становится радикально очевидной. Посему, пожалуйста, испытайте на своём опыте эти упражнения, а затем сами для себя решите, как вы ко всему этому относитесь.

В плане исторической прогрессии мы подошли к моменту, когда только возникла оранжевая стадия 5, или современный рациональный уровень. Также мы рассмотрели, где он возникает сегодня в индивидуумах, по мере того как в них пробуждается стадия «разума и революций». Мы коснулись и того, что вы, возможно, находитесь на этом уровне, если всё ещё имеете значительную долю этой стадии в себе. И это является одной из замечательных вещей, которые обнаружили исследователи развития в отношении этих стадий или уровней роста сознания: когда в сознании человека эмерджентно возникает какая-то новая стадия, она продолжает существовать, сохраняя готовность развернуться во всех последующих поколениях людей в той же последовательности или порядке, в котором она первоначально возникла и оформилась. Это подобно археологическому оседанию слоёв эволюционно эмерджентного материала, всецело присутствующего в вашем бытии и готового проявиться.

Так, ваше собственное бытие прямо сейчас полностью содержит в себе все основные уровни развития, которые когда-либо производились на свет. Причём речь идёт не только о самых ранних человеческих стадиях (вы содержите внутри себя архаический, магический, мифический, рациональный — и более высокие — слои): даже на архаической стадии сам человеческий организм уже содержал в себе всё «древо жизни», простираясь вплоть до Большого взрыва как такового. Как мы ранее отметили, человеческий организм содержал (и всё ещё всецело содержит) кварки, субатомные частицы, атомы, молекулы, клетки и элементы всех организмов, — включая базовую биохимию растений, нервную хорду рыб и амфибий, рептильный ствол мозга пресмыкающихся, лимбическую систему ранних млекопитающих, кору головно-



го мозга приматов и новую кору венца эмерджентной эволюции — человека. Всё это прямо сейчас всецело и полностью содержится *в вас самих*, будучи включено и объято в вашем собственном бытии. Вы являетесь не только передовым краем эволюции по мере того как она продолжает своё развёртывание; вы являетесь восклицательным знаком для всего, что эволюция произвела на свет вплоть до сегодняшнего дня. Вы — самый *значимый* холон в целом Космосе!

Сегодня эта многослойная археология проявляет себя в реальном человеческом развитии начиная с первых собственно человеческих стадий (которые уже к этому моменту превосходят и включают все предыдущие уровни во вселенной). Таким образом, хотя значительная часть населения США, к примеру, имеет способность к современной рациональности стадии 5, каждый человек всё равно рождается на первой стадии — архаической сенсомоторной (на которой и пребывают в течение первого года или около того). Далее они продвигаются к пурпурной стадии 2 — магико-импульсивному уровню, — что обычно длится с возраста одного года до трех-четырех лет (этот уровень и представляет собой сущность того, что известно как «ужасная двухлетка»). Затем начинается следующая основополагающая стадия — уровень 3, или красная стадия стремления к власти и безопасности (боги силы/власти). Она длится примерно до возраста шести-семи лет, после чего появляется янтарная мифико-конформистская стадия, или уровень 4. Она длится до подросткового возраста и служит топливом для целой фазы «давления сверстников», которой характерна сильная доминанта потребностей в конформности и принадлежности. В подростковом возрасте может начать возникать оранжевая стадия, или уровень 5 — возраст «разума и революций», когда на первый план вырываются подростковый бунт и индивидуализм.

С исторической перспективы мы видели, что человечество достигло этой стадии лишь примерно 300–400 лет назад, чему соответствовал период Просвещения в западном мире. Эпоха Про-

свещения принесла с собой конец рабовладения, замену монархии представительной демократией, установление гражданских прав и свобод, рост феминизма и движений за охрану окружающей среды (как компенсацию одного из негативных аспектов западного Просвещения — широко распространившегося загрязнения среды, вызванного индустриализацией).

Далее мы ещё коснёмся этого вопроса. Пока же мы просто отмечаем сам факт возникновения оранжевой рациональной стадии, или уровня 5. Это один из самых значимых и важных уровней сознания, которые когда-либо возникали в истории человечества; тень этого уровня падает на весь современный мир — хочется нам того или нет.

## **Уровень 6: (зелёный) плюралистический постмодернистский**

Однако человечеству предстояло наблюдать возникновение ещё одной основополагающей стадии, или уровня, сознания и культуры. Это уровень 6, и о его приходе возвестили студенческие восстания 1960-х (начиная с мая 1968 года в Париже). Впоследствии волнения распространились по всему миру; в результате это привело к формированию движений, которые ранее, в период Просвещения, были представлены лишь в зачаточной форме, включая важное движение за защиту прав человека в США, массовое всемирное движение по защите окружающей среды, феминистское движение, распространившееся на личный и профессиональный уровни, и мультикультурализм в общем. Другими словами, это знаменовало собой эмерджентное возникновение... *постмодернизма*.

«Пост» в слове «постмодернизм» означает, что этот следующий и более высокий уровень сознания, подобно всем всё более высоким уровням, породил новую и более высокую перспективу. Тогда как оранжевая рациональная современность (модерн, или

«новое время») дала начало перспективе третьего лица, эта новая стадия — известная под различными наименованиями: плюралистическая, постмодернистская, или постсовременная, релятивистская, чувствительная, индивидуалистическая, мультикультуральная (обозначается она зелёным цветом) — зародилась вместе с *перспективой четвёртого лица*. Это способность производить рефлексия и критическое осмысление в отношении перспектив третьего лица, включая и науку, что привело к появлению многообразия различных плюралистических воззрений.

(Сам «плюрализм», или убеждённость в том, что существует множество различных, но в равной степени важных подходов к реальности, — может быть возведён в крайность; в таком случае он становится «релятивизмом», или убеждённостью в том, что существует *только лишь* множественность подходов и абсолютно никакие универсальные или глобально унифицированные подходы, никакие «большие картины», верные для всех и каждого, невозможны. Такой взгляд признаёт возможность только лишь локальных и культурно-сконструированных убеждений. Некоторые исследователи развития, такие как Клэр Грейвз, называют данную стадию не «плюралистической», а «релятивистской», подчёркивая тем самым эту общую характеристику значительной части данной стадии.)

Помимо всего прочего, «плюрализм/релятивизм» привёл к появлению весьма влиятельного движения, известного как «деконструкция», в рамках которого более высокая перспектива четвёртого лица занималась рефлексией — не всегда из вполне здоровых побуждений — относительно предыдущих уровней, начав критиковать и «деконструировать» их (в особенности это касается их «универсальных» заявлений), указывая на их важнейшие ограничения и проявления фрагментарности. (Так, согласно этому воззрению, в реальности не существует никаких универсалий, и есть только лишь «локальное знание». Так что все эти «универсальные» притязания на знание истины, действенной для всех, в

действительности представляют собою лишь способы принуждения других к своим убеждениям и ценностям — подлинная попытка притеснять и доминировать над другими. Так что постмодернизм стал всё более самоотжествляться со своими агрессивными критическими атаками на любые «измы», или «большие картины» любого рода. Сюда относятся критика капитализма, марксизма, фундаментализма, расизма, сексизма, патриархизма, эйджизма<sup>1</sup>, видоцентризма<sup>2</sup> и т. д. Это легло в основу целого ряда явлений — от движения за гражданские права до положения о необходимости предоставлять парковочные места инвалидам и законов о преступлениях на почве ненависти.)

Во многих случаях в критике, предложенной постмодернизмом, присутствовала изрядная доля истины (в конце концов, все предыдущие уровни действительно являлись более узкими по своему охвату и включению, нежели этот более высокий и новый уровень сознания). Однако общая тенденция состояла в том, что положения постмодернизма оказывались возведены в крайность; это приводило к тому, что они начинали противоречить сами себе. Постмодернизм утверждал, что все истины культурно сконструированы; что нет никаких универсальных истин; что не может быть никаких больших картин или метанарративов (подобных тому повествованию, которое я сейчас здесь излагаю); что всякое знание является контекстуально ограниченным, причём контекстов может быть бесчисленное множество, а следовательно — всё, что мы знаем, зависит от интерпретации. Проблема, однако, состоит в том, что постмодернизм (центральное положение которого состоит в том, что всякое знание культурно сконструировано) утверждает, что *все* эти моменты, которые я только что перечислил, *не* являются исключительно культурными конструкциями

---

<sup>1</sup> Эйджизм (англ. *ageism*) — дискриминация по возрастному признаку. — Прим. пер.

<sup>2</sup> Видоцентризм (англ. *speciesism*) — дискриминация по признаку принадлежности к другому биологическому виду (то есть дискриминация нечеловеческих видов). — Прим. пер.

или простой плюралистической интерпретацией, а являются абсолютной истиной для всех людей во всех культурах, местах и временных периодах. Короче говоря, постмодернисты утверждают универсальную истинность положения о том, что не существует универсальных истин; они утверждают, что обладают более совершенным воззрением, но при этом также утверждают, что нигде не может быть более совершенных воззрений. Ой! Ввиду вышесказанного данную тенденцию к самопротиворечию необходимо отслеживать в любом постмодернистском движении или идее — включая ситуации, когда идеи эти проявляются и в вас самих, как мы вскоре увидим.

Большинство организаций по защите прав человека на Западе находятся на этой зелёной плюралистической и мультикультуралистской стадии — или уровне 6. Они убеждены в том, что все люди абсолютно равны (этот взгляд известен как «эгалитаризм») и что никакая культура не лучше какой-либо другой культуры. Большинство общественных, или неправительственных, организаций (НПО) также находятся на данной зелёной стадии ценностей. Именно здесь в дело вступает обычное постмодернистское самопротиворечие, что приводит к плачевным результатам. Типичная НПО, исповедующая релятивистские ценности постмодерна, верит, что ни одна культура не превосходит другую и не является лучше другой; однако она идёт в другие страны, в которых осуществляет свою работу из допущения, что её собственные ценности каким-то образом лучше или совершеннее, чем ценности той культуры, которой она помогает. Если бы было иначе, с какой стати такой организации вообще считать свою деятельность «помощью», коль скоро у неё нет ничего более ценного из того, что она могла бы предложить, в сравнении с тем, что уже имеется у принимающей «помощь» стороны? Так, многие НПО (со своими ценностями уровня 6) начинают работать с развивающейся страной, основные ценности которой всё ещё лежат на красном племенном уровне стремления к власти и силе (уровень 3) или же уровне традиционного мифического фундаментализ-

ма (уровень 4), и пытаются навязать свои плюралистические ценности уровня 6 культуре и населению этой страны, что приводит к ужасным последствиям. (Например, навязывание зелёных демократических структур подобным обществам попросту приводит к «свободным выборам» очередного военного диктатора.)

Опять же, одно из важных открытий исследований развития состоит в том, что продвижение по стадиям/уровням развития можно ускорить, однако их нельзя пропустить или перескочить, а посему — совершенно невозможна ситуация, когда какая-либо структура уровня 3 или 4 сразу же напрямую превратится в структуру уровня 6. Вместо этого необходимо предлагать и возводить на местах ряд социальных и культурных систем, которые произрастают из органического социокультурного фона самой развивающейся страны, а не навязаны извне. Тогда будут появляться *станции жизни* (организации, институты, рабочие места и профессии, системы образования, правительственные структуры и т. д.), и они будут разворачивать здоровые и функциональные версии каждой из основных стадий сознания и культуры. Любой культуре, за малым исключением, требуется пройти процесс органического роста — слой за слоем, подобно концентрическим годичным кольцам на дереве, — прежде чем она вообще сможет пустить корни.

В США примерно 40 % населения находится на янтарной волне традиционных мифико-религиозных ценностей; около 50 % — на оранжевой волне модернистских, рациональных и научных ценностей; и примерно 25 % — на зелёной волне плюралистических и постмодернистских ценностей. (В сумме получается больше, чем 100 %, из-за того, что имеются значительные взаимоналожения волн развития сознания друг на друга.) Однако обратите внимание на то, что именно эти три основные системы ценностей и лежат в основе так называемых «культурных войн» (эти три системы ценностей представляют собой на самом деле последние из трёх основных уровней развития, затронутых в нашем повествовании, которые возникли в человеческой истории,

причём каждая до сих пор борется за доминирование). Обще-признано, что культурные войны – это баталии между традиционными «религиозными» ценностями, современными «научными» ценностями и постсовременными «мультикультуралистскими» ценностями, что в точности совпадает со стадиями 4, 5 и 6.

До тех пор, пока эти три системы ценностей являются основными стадиями, доступными американцам, эти войны будут продолжаться, не стихая. Причина состоит в том, что каждая из них является скрытой картой. И дело в том, что вы не сможете изменить скрытые карты человека посредством аргументов, данных, свидетельств или каких-либо иных доказательств, поскольку то, что сама карта будет признавать в качестве «данных» или «доказательств», широко варьируется от карты к карте. Религиозные фундаменталисты не признают научных доказательств (например, доказательств эволюции): они признают Богом данную истину, откровением которой является Библия. Учёные же не признают истины религии, которые они считают детскими мифами. А постмодернисты не признают ни то ни другое, воспринимая всё в качестве исключительно социальных конструкций, в одинаковой степени нереальных.

Культурные войны являются одной из простейших иллюстраций реального существования этих стадий-уровней развития и того необычайно мощного влияния, которое они оказывают на все сферы жизни. И никогда не установится гармония в культуре, где эти стадии сражаются друг с другом (пока не возникнут более высокие стадии, которые каким-то образом, выражая даже ещё более высокую целостность, предложат выход из ситуации, – и это является довольно реальной возможностью, к исследованию которой мы очень скоро приступим).

Пока же давайте посмотрим на зелёный плюрализм или релятивизм (и начнём отслеживать его в себе, если что-либо из указанного применимо к вам). В первую очередь, данный уровень ве-

рит, что в мире нет ничего, что было бы лучше чего-либо другого; что то, что истинно для конкретного человека, представляет собой истину именно для него, — нельзя навязывать свои убеждения кому-то другому, утверждая, будто вы правы, а этот человек не прав. У тебя своя правда, у них своя, и разговор закончен. Сходным образом, любое ранжирование и любые иерархии строго табуированы. Что должно возникнуть, так это партнёрские общества, в которых все люди — в особенности все мужчины и все женщины — воспринимаются как равные.

Даже стремление к превосходным результатам и достижениям — ключевой признак предыдущей модернистской стадии — воспринимается зелёным постмодернизмом как нечто подозрительное, ведь оно приводит к вынесению суждений о том, что кто-то лучше или хуже или достиг большего, чем кто-то другой, а это, с его точки зрения, есть не что иное, как притеснение. Встречи считаются успешными не в случае, когда они приводят к какому-то конструктивному разрешению, а в случае, когда каждому дана возможность высказаться и выразить свои чувства; на это, однако, обычно требуется бесконечно долгое время, так что в результате предпринимается ничтожно малое количество реальных шагов. Все предыдущие подходы к какому-либо вопросу считаются чем-то по сути своей неверным, чем-то, что движимо притеснением, или патриархальностью, сексизмом, расизмом, колониализмом или империализмом, и, как следствие, зелёный плюрализм всё это изменит и приведёт к правильному знаменателю, базирующемуся на чистом равенстве, товариществе и отсутствии ранжирования или иерархизирующих суждений.

Можно добавить, что появляющийся в результате новый подход не основывается на абстрактной рациональности или логике: он основывается на чувствах и исходит прямо из сердца, а не из головы; мышление нужно отключать, а к чувствам подключаться. Сердце является основой всей доподлинной истины, которая только возможна, и оно должно быть «воплощено» — заземлено в чув-



ствах, а не мыслях. Все предшествующие подходы являются «старой парадигмой», а этот новый подход — «новая парадигма». Старая парадигма является рациональной, аналитичной, разделяющей, ньютоновско-картезианской, эгоцентричной, ненавидящей и отрицающей Землю, сексистской, расистской, колониалистской, выстроенной на вопиющем коммерциализме, стремлении к наживе и выгоде. Тогда как новая парадигма сонастроена с «новой» физикой (то есть квантовой физикой, которая, правда, уже перевалила за столетний рубеж) и является эгоцентричной, а не эгоцентричной; она базируется на партнёрстве, заботе и любящей доброте; она холистична и органична (а не раздроблена и механистична) и «конгруэнтна» теории систем; она феминистична, гецентрична<sup>1</sup>, центрирована на планете Земля и глокально<sup>2</sup> направлена (то есть объединяет глобальные и локальные подходы).

Итак, первое, что вы, возможно, захотите сделать, если данная стадия представлена в значительной мере, это уделять особое внимание тому, как она сама себе противоречит. Так, социальные философы подвергли её серьёзным нападкам за то, что она совершает нечто известное как «перформативное противоречие». Эта сложная фраза попросту означает ситуацию, когда в своём собственном поведении вы проявляете то, что, по вашим заявлениям, вообще нельзя делать или что делать совершенно аморально. Иными словами, вы сами делаете то, что, по вашим утверждениям, никто не должен делать и что вообще делать недопустимо.

Ранее мы уже упоминали, что данный плюрализм или релятивизм (под релятивизмом понимается более интенсивный вариант плюрализма) утверждает, будто всякое знание есть социальная конструкция, основывающаяся на интерпретации; наука не более реальна, чем поэзия, ведь и то и другое суть интерпретации и социально сконструированные феномены; все смыслы зависят от

<sup>1</sup> То есть ориентирована на планетарную систему Геи в целом. — Прим. пер.

<sup>2</sup> «Глокальный» — неологизм от англ. *glocal*, то есть *global* + *local*, или «глобальный» и «местный». — Прим. пер.

контекста, из чего следует, что не существует универсальных истин, а есть лишь локально и культурно обусловленные и социально сконструированные истины. Однако тот же самый плюрализм верит, что любое из данных утверждений не является только лишь интерпретацией или социальной конструкцией, — он верит, что они верны для всех людей во все времена и во всех культурах (таким образом, плюрализм выдвигает утверждение об универсальной истинности того факта, что универсальных истин не существует... с таким же успехом можно написать десятитомную работу, доказывающую утверждение о том, что писательство не существует). Хотя плюрализм и заявляет о том, что не существует воззрений, которые превосходили бы другие, и что ни у кого нет права говорить другому, что истинно, а что ложно, сам он откровенно верит в то, что *его собственное* воззрение истинно и что все, кто с ним не согласен, ошибаются; его воззрение превосходит другие в мире, где ничто, казалось бы, не должно быть выше чего-либо другого.

Стало быть, вы, возможно, захотите отслеживать, как сами осуждаете людей за то, что они кого-то осуждают; или то, как вы свысока смотрите на людей, которые допускают какое-либо ранжирование; или чувствуете себя некомфортно в присутствии кого-то, кто полагает, будто сам он знает истину, а другим она недоступна. В таких эпизодах вы будете видеть, что делаете в точности то же самое, за что порицаете других. Вы осуждаете их за то, что они осуждают; вы ранжируете их за то, что они ранжируют; вы чувствуете, что обладаете истиной, а не они, когда они заявляют о том, что знают истину. Быть может, вы будете говорить что-то вроде: «Твоя правда — это твоя правда; я и не подумаю навязывать тебе свою», — однако вы серьезно возражаете против людей, которые придерживаются иного взгляда, нежели того, что выражается *этим вашим* убеждением. На самом деле вы бы хотели навязать свои взгляды людям, которые навязывают свои взгляды другим людям. Если вкратце, вы хотите относиться ко всем людям равным образом, но открыто или тайно недолюбливаете тех, кто не разделяет *данного* вашего воззрения. Так что вы сами

совершаете именно то, что, по вашим же словам, делать нельзя. Факт остаётся фактом: пусть зелёный и говорит, будто он относится ко всем людям одинаково и видит всех людей как равных, однако он с пренебрежением относится ко всем оранжевым ценностям (в особенности к капитализму, бизнесу, выгоде, достижениям и признанию превосходных результатов), равно как и ко всем янтарным ценностям, интегральным ценностям и так далее.

Поэтому можно начать с того, чтобы наблюдать за теми способами, посредством которых вы осуждаете людей за то, что они выносят суждения. Обычно вы будете чувствовать, будто сами вы свободны от всех этих мерзких суждений, однако все эти люди вокруг беспросветно погрязли в них, — тогда как само это убеждение как раз и есть суждение, ранжирование и выстраивание иерархии. Так что начинайте свои медитативные сеансы — после центрирования себя в чистом Я ЕСТЬ — с удержания в своём осознании самого акта вынесения негативного суждения о чём-либо.

Возьмите в качестве примера какую-то конкретную ситуацию, в которой вы кого-то осуждали, и твёрдо удерживайте эту ситуацию — то, как вы осуждаете этого человека, — в своём уме. Например, каково это, когда вы кого-то осуждаете за то, что он расист? Итак, заметьте, что само это суждение — негативная оценка расизма — может быть истинным и универсально верным суждением (сам я лично так и считаю). Однако если вы допускаете вероятность универсально верных моральных суждений, тогда вы не противоречите себе, — в таком случае вы не являетесь и постмодернистским плюралистом, отрицающим все универсальные суждения. Посему вы можете либо выносить всецело корректное суждение, либо участвовать в перформативном противоречии, — всё зависит от того, что вы в действительности думаете об универсальных суждениях. Но, поскольку плюралистическая стадия участвует во многих выносимых нами — корректным или противоречивым образом — суждениях, нам, в любом случае, имеет смысл осознавать сам процесс вынесения суждений: именно такого рода субъекты мы и хотим сделать осознаваемыми объектами.

Так что давайте продолжим свою практику интегральной осознанности и сфокусируем внимательное осознание на этой сфере — процессе вынесения суждений. Начните с негативных суждений: когда вы судите кого-то за то, что этот человек нетерпим, расист, сексист и т. д. Выберите какой-то один из примеров, чтобы мы могли продолжить...

Итак, как именно ощущается негативное суждение? Как выглядит взирание на кого-то свысока? Как это пахнет? Какого это цвета? Где оно расположено (в голове, сердце, животе, где-то ещё)? Каковы качества того человека, которого вы особенно осуждаете? Что именно в его качествах вызывает в вас это скрытое осуждение? От вас не требуется ничего делать с этим осуждением, — просто удерживайте его в пространстве чувствующего сознания и отчётливо воспринимайте его в качестве объекта. Помните о том, что необходимо чередовать сеансы внимательной фиксации своего процесса осуждения на внутреннюю видеокамеру с сеансами просто пребывания в чистом присутствии и чувстве Я ЕСТЬ.

Теперь немного измените природу того, каким образом вы выносите суждения. Взгляните на вещи, которые вы оцениваете, — как только вы распознаете, насколько распространён процесс вынесения суждений, — и посмотрите, есть ли области, в которых вынесение суждения на самом деле может быть рассмотрено как нечто *хорошее* или имеющее подлинно верные основания. (Это в особенности важно, если вы действительно исходите из этой стадии: это будет процессом созерцания суждений, которые могут быть универсально правильными, хотя, пребывая на этой стадии, вы будете испытывать сомнения в том, что такое вообще может существовать. Так что если вы и вправду сомневаетесь, тогда точно продолжайте выполнять эту практику...) Согласно зелёному постмодернизму, таких областей быть не может, ибо любое ранжирование или вынесение оценки — плохо. Однако это не что иное, как ещё одно оценивающее суждение: оно оценивает без-оценочность как нечто более высокое и лучшее, чем оценива-

ние, — что само по себе и есть серьёзная оценка. Стало быть, как только вы увидите, что ранжирование, или оценивание, неизбежно, — вот почему вы столь много им занимались, пусть и утверждали обратное, — предлагаю взглянуть, каким может быть базис для построения правильных принципов ранжирования и оценки.

Итак, это довольно непросто, ведь каждый уровень будет давать свой ответ на этот вопрос. Поэтому предлагаю взять основные ценности данного уровня — постмодернистского плюралистического уровня б — и посмотреть, в каких контекстах вынесение оценочного суждения будет не просто чем-то нормальным, но даже рекомендуемым, в соответствии с ценностями самого этого уровня.

Этот уровень ценит равенство больше, чем что-либо ещё. Поэтому давайте просто заметим, что не все уровни разделяют данное воззрение. На самом деле ни один из других уровней его не разделяет. Красное стремление к власти подразделяет мир на хищников и добычу и предпочитает те вещи, которые помогают только ему и никому другому; здесь наблюдается полное отсутствие равенства как такового. Янтарный фундаментализм подразделяет мир на спасённых и проклятых, праведников и грешников и ценит только тех, кто принял единственно правильного спасителя, тогда как все остальные являются неверными, и их ожидает геенна огненная на веки вечные; равенство здесь распространяется только на тех, кто следует единственно истинной вере. Оранжевый уровень подразделяет мир на победителей и неудачников и ценит достижения, заслуги и превосходные результаты превыше всего остального, тогда как все эти идеи о равенстве ему неинтересны. Только зелёный ценит равенство и видит всех людей сквозь призму эгалитаризма, как по природе своей равных существ.

Теперь же предлагаю обратить внимание на тот факт, что и этот уровень как таковой является не чем иным, как уровнем развития. Это шестая стадия в общем процессе развития. Так что первое суждение, которое вы можете вынести, основываясь на этих ценно-

стях, состоит в том, что вертикальное развитие — от архаической стадии к магической стадии, стадии власти, мифической стадии, рациональной стадии и плюралистической стадии — намного лучше, чем отсутствие подобного развития. Другими словами, эти более низкие уровни могут быть оценены и ранжированы в том смысле, что они менее ценны, чем эта стадия, или уровень 6, поскольку только лишь данный уровень верит в равенство, и достижение этого уровня требует процесса роста и развития. А причина состоит в том, что, как мы видели, каждый последующий уровень развития характеризуется возрастанием целостности: каждому последующему уровню присуща всё большая идентичность, становящаяся всё более и более всевключающей, — а ведь по-настоящему нравственно относиться к людям можно лишь через отождествление с ними. Стало быть, красное стремление к власти нравственно лишь по отношению к себе; янтарный этноцентризм морален по отношению ко всем своим религиозным братьям и сёстрам, но исключает из круга моральной заботы всех неправовверных. Оранжевая современность (или модерн) распространяет права на всех людей и начинает относиться ко всем людям честно и нравственно, однако замечает, что некоторые люди разделяют это его воззрение, а другие нет, а посему начинает судить людей с точки зрения того, насколько они толерантны или нетолерантны. Тогда как зелёная пост-современность, или плюрализм, доводит это до крайности и даже делает шаг ещё дальше, попросту относясь ко всем людям равным образом независимо от того, относятся ли они к другим так же или нет. На самом деле плюрализм, опираясь на свои же собственные ценности, *должен был бы* сказать, что всё, что помогает человеку добраться до данной стадии, на которой они могут начать относиться к людям с позиций равенства, это хорошо; недостижение же этой стадии целостности, а следовательно — неспособность относиться ко всем людям справедливо, это плохо, неправильно, хуже, чем могло бы быть. Это истина, верная для всего спектра развития сознания, — а именно: каждый уровень адекватен и хорош для своих собственных обстоятельств, однако каждый более высокий уро-

вень «более адекватен», а следовательно, в каких-то смыслах и «более хорош». Каждый более высокий уровень всё более и более всевключающий, более всеохватывающий, более целостный, более сострадательный, более нравственный и любящий.

За примером этого можно обратиться к стадиям морального развития у женщин, исследованным Кэрол Гиллиган. Она обрела известность благодаря тому, что в своей книге «Иным голосом» выдвинула утверждение, что мужчины и женщины мыслят по-разному: мужчины мыслят с акцентом на иерархии и автономии, а женщины — с акцентом на отношениях и сопричастности. Феминистки, верившие в то, что любые иерархии — это плохо, ухватились за предложенный Гиллиган аргумент, что именно мужчины, а не женщины, мыслят иерархически, и начали его использовать для того, чтобы обвинить мужчин (и патриархат) во всех бедах человечества. Однако эти феминистки, да и постмодернисты в целом, старательно игнорировали второй тезис, выдвинутый Гиллиган в своей книге: а именно что и мужчины, и женщины проходят процесс развития через одни и те же четыре базовых *иерархических* стадии (она сама использует этот термин). Гиллиган следующим образом обозначила эти стадии в применении к женщинам: стадия 1, стадия *себялюбия*, или *своекорыстия*, — женщина заботится только о себе (в нашей терминологии это *эгоцентрический* уровень); стадия 2, или стадия *заботы*, — женщина расширяет круг своей заботы и включает в неё не только себя, но и группы (наш *этноцентрический* уровень); стадия 3, или стадия *универсальной заботы*, — женщина ещё больше расширяет круг своей заботы и включает в него всех людей, независимо от их расы, цвета кожи, пола или вероисповедания (наш *мироцентрический* уровень); и стадия 4, названная ею *интегрированной*, — где женщины и мужчины интегрируют установки противоположного пола (наша *интегральная* стадия). Посему женщины, возможно, и вправду имеют склонность мыслить неиерархичным образом, однако *неиерархическое мышление женщин само по себе развивается через четыре иерархические стадии*. Этот простой факт до сих пор не смогли понять феминистки (и постмодернисты).

Это означает, что они упустили из виду ещё один важный факт: нельзя просто утверждать, что, дескать, наши западные культуры, находящиеся под гнётом патриархата, нуждаются в большей доле женственных ценностей, — такую идею сегодня можно довольно часто услышать, — ибо совершенно ясно, что в чём мы не нуждаемся, так это в первых двух стадиях женственных ценностей. Мы *не* нуждаемся в ещё большем количестве своекорыстного/нарциссического и сексистского/расистского мышления, — которые являются первыми двумя (и наиболее представленными в популяции) из женственных ценностей, описанных Гиллиган. Даже согласно самим постмодернистским теоретикам — включая и феминисток, — эти ценности ведут нас к уничтожению. Более высокие стадии развития (стадии 3 и 4 по Гиллиган) не являются «в равной степени столь же хорошими», — они *лучше*: они имеют бóльшую целостность, они более всевключающи, а следовательно — и более моральны, более заботливы, более любящи, более ценны (и являются менее притесняющими и менее доминирующими). Мы нуждаемся в женственных, или феминных, ценностях, исходящих из более высоких стадий — из мироцентрической и интегральной волн сознания (следует, однако, отметить, что точно так же мы нуждаемся и в мужественных, или маскулинных, ценностях, исходящих из столь же высоких стадий). Вот такое суждение является и истинным, и хорошим, и приносящим благо, и всё больше людей *должны* начать думать подобным образом, ведь чем больше в мире мышления такого уровня, тем лучше будут относиться друг к другу люди.

В общем и целом, будьте осторожны, когда думаете, будто бы вы не выносите суждений, тогда как в действительности вы ровно этим и занимаетесь. Затем взгляните на тип суждений, которые вы выносите, и попытайтесь обосновать их в хорошо проверенных фактах о развитии сознания. Если обобщить, то можно сказать, что каждый уровень развития хорош, но каждый более высокий уровень «ещё более хорош»: он является более всевключающим, более целостным, более сознательным, более нравственным, бо-



лее заботящимся (исследования развития сознания стабильно указывают именно на это). И уж если есть уровни более высокие, чем уровень 6, тогда данные уровни должны быть даже ещё в большей степени «более хорошими» и более ценными. А такие уровни ведь и вправду есть!

Прежде чем мы приступим к рассмотрению этих уровней, отметим, что всё вышесказанное указывает на ещё один важный факт, который почти всегда упускается из виду постмодернистским плюрализмом: существует два типа иерархий, а не один. Есть иерархии *доминирования* и иерархии *роста*. Иерархии доминирования и вправду являются чем-то омерзительным (притесняющим и доминирующим), включающим такие явления, как кастовая система или жёсткие иерархии в преступных организациях (где чем выше вы находитесь в иерархии, тем большее количество людей вы можете притеснять, доминируя над ними). Однако иерархии роста есть нечто прямо противоположное: чем выше уровень, на котором вы находитесь, тем более всевключающим, заботливым, любящим и объёмлющим вы являетесь (то есть менее доминирующим и притесняющим).

Все модели развития сознания, которые мы здесь обсуждаем, — в том числе и общие 6–8 стадий взросления, нами рассматриваемые, — это иерархии роста, как в случае с моделью Кэрол Гиллиган. На самом деле в природе большинство иерархий являются иерархиями роста, как в случае с последовательностью от атомов к молекулам, клеткам и организмам. Каждый из этих уровней «превосходит и включает» предыдущий, так что он становится всё более и более цельным, всё более и более всевключающим, всё более и более всеобъемлющим. И более высокие уровни не притесняют более низкие уровни, — они их объёмлют и любят. Молекулы не ненавидят атомы, не подавляют их и не доминируют над ними. Они их включают и обнимают. Если что и можно сказать об их взаимоотношениях, так это что они их любят. Поэтому учитывайте этот момент, рассматривая иерархии роста. Это

будет для вас особенно сложной задачей, если вы основательно базируетесь на плюралистической стадии б, ведь ей присуща ненависть ко всем иерархиям, причём она воистину не ведаёт, что творит. Это часть её «перформативного противоречия»: она помещает феномен иерархии на низший уровень *выстраиваемой ей самой* иерархии.

Стало быть, если при помощи данного интегрального обзора вы обнаруживаете в себе скрытую карту стадии б, тогда имеет смысл направить на неё яркий луч осознанности и испепелить её лазером своего осознания. На что вам следует направить своё осознание и к чему приложить свою осознанность, так это на простую установку на вынесение *оценочного суждения* — будь то отрицательной или положительной оценки. Смысл же в том, чтобы просто записывать на внутреннюю видеокамеру само действие по вынесению *суждения*, само чувство этого, сам акт мышления или чувствования, что *вот это* лучше, чем *вот то*.

Итак, мы уже подчёркивали, что в некоторых случаях, по крайней мере в относительном мире явлений, встречаются ситуации, когда *что-то одно* лучше, чем *что-то другое*, и это вполне нормально. Но в контексте практики интегральной осознанности наша цель — «трансцендировать и включить» сам процесс вынесения суждения. Это значит, что в аспекте «трансцендирования» мы хотим отпустить саму активность по вынесению суждений как таковую («включая» её путём простого непосредственного осознания), без какого-либо отождествления с нею, осуждения, отрицания или оправдания. Вам просто нужно снимать эту активность на внутреннюю видеокамеру, — просто охватывать чувствующим сознанием саму деятельность по *вынесению суждений* как таковую. «Вот это ЛУЧШЕ, чем то...» — как это вами ощущается? Где расположено чувство, соответствующее процессу вынесения суждения? Какого оно цвета, какой формы, как выглядит, какой запах имеет, какие ощущения вызывает? Надёжно удерживайте в осознании процесс вынесения суждения, просто записывая его

на внутреннее видео — всецело, полностью и со всей тщательностью. Общим эффектом данной процедуры будет *реальное* выполнение того, о чём плюрализм лишь *заявляет*. Вы отпустите сам процесс вынесения суждений как таковой.

К этому моменту в нашем повествовании, возможно, для вас уже стало очевидным, что здесь, как и на всех предыдущих стадиях, когда мы прикладывали непосредственное чувствующее сознание к тому или иному качеству, свойству, черте, ценности или аспекту в общем, такая практика осознанности и вправду способствует превращению субъекта в объект. Иными словами, если ранее мы были отождествлены с тем или иным аспектом — он был частью нашего субъекта, нашей текущей самости, — практика осознанности поможет нам разотождествиться с ней, отпустить, трансцендировать её, или превзойти, и открыть нам следующий, ещё более высокий — и более целостный, более всевключающий, более совершенный — аспект, каким бы он ни был. И здесь важно, что независимо от того, каким именно является новый аспект, ваша система уже его знает: он уже присутствует; ждёт момента, когда он сможет эмерджентно возникнуть; поджидает, когда же вы отпустите свою теперешнюю идентичность и откроетесь для следующей, более высокой.

Когда приходит подобная открытость, трансценденция, отпускание, тогда природа, если так можно выразиться, берёт своё и продолжает следовать по своей естественной траектории. И следующий, более высокий аспект, каким бы он ни был, возникнет, естественно и спонтанно выйдет на передний план, и вы отождествитесь с этой новой характеристикой (хотя вы и не увидите её как объект — по крайней мере, не сейчас). Она-то и станет частью вашего нового субъекта, вашей новой самости, вашего более всевключающего, любящего и сознательного «я».

То же самое справедливо и для процесса вынесения суждений. Считаете ли вы любые оценочные суждения чем-то плохим или же выносите веские суждения о каком-то явлении, это, в каком-

то смысле, не имеет особого значения. Через превращение вашего текущего субъекта в объект — чем бы он ни был — естественным образом будет возникать новый, следующий по очереди и более высокий, более всевключающий и более сознательный субъект, равно как и соответствующая ему самость. Если ваши текущие суждения о том или ином предмете в какой-то мере истинны, универсальны и действительно несут благо, они никуда не исчезнут: вы будете их осознавать во всё большей степени, однако фундаментальным образом это их не изменит. Если же есть какие-то более высокие типы суждений в вашей системе (заложенные в ней миллионами лет эволюции всего человеческого вида), тогда это позволит вам с ними отождествиться, — они станут частью ваших новых, более высоких, более всевключающих, более целостных и более сознательных самости и субъекта.

И знаете что? Всё это ведёт прямиком к Богу!

## **УРОВЕНЬ 7: (БИРЮЗОВЫЙ<sup>1</sup>) ИНТЕГРАЛЬНЫЙ**

Ранее я говорил, что зелёный постмодернистский уровень сознания, или уровень 6, вплоть до сегодняшнего момента был последним из основных уровней, которые возникли в истории или человеческой эволюции. И если брать широкие масштабы, это действи-

---

<sup>1</sup> Ради читателя, ещё не знакомого с его трудами, автор здесь идёт на упрощение своей системы и пропускает «изумрудный» (*teal*) уровень, существующий между зелёным (*green*) и бирюзовым (*turquoise*), сразу же фокусируясь на последнем, как бы обобщая свойства этих двух обширных интегральных стадий — изумрудной и бирюзовой. Следует отметить, что в русском издании популярной книги Фредерика Лалу «Открывая организации будущего» изумрудный-*teal* уровень сознания, вопреки сложившейся терминологической традиции, неудачно переведён как «бирюзовый», тогда как сам Лалу в ней говорит о той стадии, которая как раз *предшествует* бирюзовой-*turquoise* (по мнению некоторых экспертов, то, что столь блестяще описывает Лалу в своей книге, скорее соответствует позднему зелёному уровню, то есть даже не изумрудному, не говоря уж о бирюзовом; впрочем, это скорее тема для увлекательных профессиональных дискуссий, не имеющих прямого отношения к «Интегральной медитации»). — Прим. пер.

тельно так. Однако несколько десятилетий назад исследователи развития стали замечать редкие случаи возникновения совершенно иного типа стадии или уровня, который фундаментально и в значительной степени отличается от всего, что до сих пор успело возникнуть во всей человеческой истории. Все предыдущие уровни — вплоть до зелёного постмодернистского плюрализма включительно — верят, что их истина и ценности являются единственно истинными и ценными во всём мире; все другие ошибаются, заблуждаются, являются инфантильными или попросту неверными.

Однако для этого вновь возникшего уровня характерно понимание, что каждому предыдущему уровню сознания (без исключения) присуща какая-то своя значимость. И уж как минимум, каждая из этих стадий является ступенью к дальнейшему росту и развитию. Без этих ступеней вообще не было бы никаких роста и развития как таковых. Подобно тому, как нельзя продвинуться от атомов к клеткам и организмам, пропустив молекулы, так же невозможно пропустить и какую-либо из стадий развития: все они необычайно важны и значимы, и новой стадии развития это оказалось интуитивно понятным. Клэр Грейвз<sup>1</sup> назвал это «судьбоносным скачком», благодаря которому «преодолевается смысловая пропасть невероятной глубины». Он указал, что ничего даже отдалённо похожего никогда не существовало в человеческой истории.

Возникновение этой стадии, судя по всему, и вправду имеет судьбоносное значение, меняющее курс истории. Оно действительно произошло лишь недавно, но в перспективе может оказаться единственной важнейшей и глубочайшей трансформацией во всей истории человечества. Давайте вкратце рассмотрим его,

---

<sup>1</sup> Клэр Грейвз (*Clare Graves*, 1914–1986) — американский учёный, профессор психологии, основавший теорию взрослого развития, которая легла в основу известной модели под названием спиральная динамика. (См. книгу Дона Бека и Криса Кована «Спиральная динамика». М.: Открытый Мир, 2010.) — Прим. пер.

ведь, скорее всего, оно укажет вам и на ваше собственное более возвышенное будущее.

Важно подчеркнуть глубокую разницу между этим новым уровнем и всеми предыдущими уровнями (инфракрасным архаическим, пурпурным импульсивным, красным уровнем власти, янтарным конформистским уровнем, оранжевым рациональным и зелёным плюралистическим). Эти первые шесть уровней получили название уровней «первого порядка», а новые уровни (оказалось, что у вновь возникшего сознания есть несколько подстадий) были названы уровнями «второго порядка». То же самое деление проводил и Маслоу, акцентировавший различие между «дефицитарными потребностями» (первый порядок) и «бытийными потребностями» (второй порядок). Уровням первого порядка свойственны частичность, узость, исключение, отделение и мотивированность восполнением нехватки чего-либо; уровням второго порядка свойственны всевключение, всеохватность, объятие всего, целостность, интегральность, а мотивированы они избытком.

Итак, впервые в истории в сколь-нибудь значимой степени возник подобный уровень сознания. Он всё ещё довольно редок: сегодня лишь около 5 % населения мира находится в той или иной мере на интегральных уровнях сознания. Но данные уровни меняют всё: они буквально трансформируют наши воззрения практически на всё, с чем взаимодействуют. Сама интегральная теория как таковая мотивируется именно этими уровнями — или, по крайней мере, стремится к этому. Этот общий уровень — интегральный уровень 7 (обозначенный бирюзовым цветом) — также известен как «интегрированный», «холистический», «стадия стратега», «системный» и т. д., причём все эти названия указывают на его всеобъемлющую природу.

Интегральный уровень является самым всевключающим, самым утончённым, самым сложным, самым осознающим, самым все-

объемлющим и включающим наибольшее количество перспектив из всех уровней, которые до сих пор возникли в истории. Это и вправду «судьбоносный скачок в осмыслении». Это первый уровень во всей человеческой эволюции, который убеждён в том, что все остальные уровни в какой-то степени важны, тогда как сами эти уровни верят лишь в то, что важны только они. Это по-настоящему целостный, всевключающий, всеобъемлющий и всеохватывающий уровень.

Если в вас в достаточной мере присутствует этот общий интегральный уровень, тогда движущей вами силой, в первую очередь, будет стремление к целостности. Вы, как правило, будете стремиться к «большим картинам» и работе с огромными массивами данных (*Big Data*). Вы будете преисполнены желанием узнать, как всё согласуется со всем остальным и каким образом каждое из наблюдаемых явлений занимает своё уникальное место в этом удивительном Космосе. В любом споре вы будете склонны видеть не то, что какая-то одна сторона всецело права, а другая неправа, но то, что у обеих сторон в распоряжении есть какая-то своя значимая доля истины, а стало быть — можно прийти к более объёмному видению, которое охватывало бы и ту, и другую стороны истины. Вы будете повсюду распознавать взаимосвязи, будучи уверенными, что всё имеет отношение ко всему остальному и взаимосвязано со всем каким-то глубинным образом. Для вас знание не будет подразделено на десятки различных раздробленных, обособленных и изолированных дисциплин; в вас будет крепнуть уверенность, что каким-то образом всё знание сплетено в едином целостном «гобелене» — динамическом мешворке<sup>1</sup>. Вы станете видеть отношения между явлениями там, где ранее видели лишь обособленные вещи, и повсюду вам в глаза будут бросаться сетевые взаимосвязи. Вы начнёте видеть мир,

---

<sup>1</sup> Мешворк (англ. *meshwork*) — это, согласно определению, предложенному Мэрилин Хэмилтон в книге «Интегральный город», самоорганизующиеся паутины взаимосвязей, интегрирующие различные иерархические системы. Термин пришёл из нейробиологии. — Прим. пер.

населённый не сотнями различных рас, а единым величественным и всеобъемлющим универсальным человечеством, в котором при этом имеется множество индивидуальных и культурных различий. Но посреди всего этого будет звучать единство-в-многообразии, взывающее к вам напрямую.

В личностном контексте на этом уровне потребность в самоуважении уступает потребности в самоактуализации (если обратиться к модели Маслоу). Это потребность в большей индивидуальной Сущности, возникновение которой сопровождается всеми этими экстраординарными потенциалами – ростом способностей к творчеству, осознанию, всевключению, бóльшим любви и заботе и различных других необычайных проявлений в общем, включая и то, что человек на этой стадии в десять раз более эффективен, чем на любом из уровней первого порядка. В десять раз!

Вы, возможно, обнаружите, что посещаете множество трансформирующих семинаров, воркшопов, тренингов выходного дня (вы будете видеть, что в большинстве из них преобладает зелёный уровень, однако, скорее всего, вы продолжите свои поиски). Возможно, вы начнёте практиковать медитацию, йогу, тайцзицюань. Быть может, у вас разовьётся интерес к кибертехнологиям и проектированию программного обеспечения, причём вас будут привлекать возможности Сети по формированию практически бесконечных нетворков<sup>1</sup> всё большей и большей целостности.

---

<sup>1</sup> Слова «нетворк» и «нетворкинг» активно входят в русский лексикон и трудно найти для них адекватный перевод, особенно когда речь идёт об объединениях или совокупностях людей или данных. Это не «сеть», а, скорее, взаимосвязанная группа или система, каждый из участников («единиц») которой существует в сетевидной паутине различного типа связей и отношений с другими участниками. *Нетворкинг*, соответственно, это сознательное установление активных и пассивных связей в рамках того или иного сообщества (например, профессионального) и реализация инициатив по принципу сотрудничества и задействования широкого спектра контактов. Современные информационные технологии облегчают такую деятельность. — *Прим. пер.*



Если вы пойдёте в бизнес и займёте там руководящий пост, это произойдёт оттого, что вы будете видеть организацию-как-единое-целое в качестве её собственного самого ценного актива, при этом вы будете стремиться помочь всем сотрудникам (и всем акционерам) использовать работу в качестве способа самореализации и возможности состояться, а не только лишь в качестве способа зарабатывать деньги. Как только вы увидите какие-либо иерархии роста, — подобные рассматриваемой здесь восьмистадийной иерархии, — вы будете тотчас распознавать их смысл, запоминать их хотя бы в общих чертах и сохранять это знание на будущее, когда оно может вам потребоваться.

Если вы следуете духовному, а не религиозному пути, — мы вскоре обсудим этот аспект, — и состоите с кем-то в близких отношениях, то вы захотите, чтобы ваш романтический партнёр тоже развивался по этому пути, чтобы вы могли всецело и полностью разделить все его трудности и блага, будучи родными душами, ищущими совместного Просветления: «Я есть Будда, который есть мы».

Если вы растите детей, вы и вправду будете хотеть, чтобы они чувствовали себя особенными, однако при этом вы будете помогать им в том, чтобы они учились связывать свою особенность с реальными достижениями в мире, — а не будете просто им говорить, будто они особенные, без какой-либо на то причины (последнее, по сути, было бы лишь разновидностью обмана с вашей стороны).

Вы очень устанете от двухпартийной системы<sup>1</sup>, вам она наскучит, поскольку вы придёте к пониманию, что это крайне узкий и ограниченный взгляд на вещи; вместо этого вы будете искать подходы, включающие самые лучшие и светлые аспекты обеих партий,

---

<sup>1</sup> В США существует двухпартийная система, основывающаяся на диалектическом противостоянии между двумя силами — Республиканской и Демократической партиями. — Прим. пер.

и поддерживать кандидатов, которые воплощают подобное холистическое воззрение.

Для вас будут важны и мышление, и чувства, а не только лишь чувства (как в случае с плюралистическим уровнем) и не только лишь мышление (как в случае с рациональным уровнем). На самом деле мышление и чувства, впервые в процессе развития, оказываются соединены и тесно интегрированы на этой стадии, так что и голова, и сердце будут для вас важны в равной степени (как показывают исследования психолога Джона Броутона, на данной стадии «и разум, и тело представляют собой переживания интегрированной самости»)¹.

У вас будет естественная склонность интересоваться всеми глобальными вопросами, включая такие «хронические проблемы», как глобальное потепление, — однако (в отличие от постмодернистов) вместо того, чтобы абсолютизировать биосферу, вы будете видеть, что она является частью даже ещё большей сети, включающей в себя такие области, как ноосфера, или измерение идей, интегрированная с биосферой, или измерением жизни, и пневмасфера, или измерение духа.

Если в вас присутствует значительная доля этой стадии, вы будете ценить целостность превыше практически всех остальных качеств. Стало быть, что касается практики осознанности, просто сфокусируйте своё осознание на этом чувстве или идее целостности. Где вы видите эту целостность? В себе, в своей культуре, в мире как таковом, в системе Геи, или планетарной экосистеме, в Солнечной системе, в Галактике, во всей Вселенной в целом? Как ощущается целостность во всех тех сферах, в которых вы её рас-

---

¹ Джон Броутон, «Развитие естественной эпистемологии в подростковом периоде и ранней взрослости» (1975), неопубликованная докторская диссертация, защищённая в Гарвардском университете: *Broughton J. M. The development of natural epistemology in adolescence and early adulthood. — Unpublished doctoral dissertation. — Cambridge: Harvard University, 1975.*

познаёте? Сосредоточьтесь на самом *чувстве целостности* как таковом, как бы оно ни проявлялось. И вновь наблюдайте, как оно выглядит, как ощущается, какой запах имеет; какого оно размера, какой формы, какого цвета; где оно расположено? Запишите на внутреннюю видеокамеру это ощущение, идею, чувство целостности со всех возможных ракурсов. По-настоящему привнесите его в своё осознание в качестве объекта, извлеките его из своей субъективной идентичности, или отождествлённости, и откройте сознание для даже ещё более высоких эмерджентных качеств! У вас всегда будет доступ к осознанию целостности, — просто вы более не будете исключительно отождествляться с этим чувством. Вы трансцендируете и включите его в следующем более высоком уровне, в котором вы однажды поселитесь и обживётесь, каким бы он ни был.

Пока же этот интегральный уровень воспринимается и понимается как самый передний край эволюции как таковой. Поскольку эволюция не прекращается, в будущем всегда будут появляться ещё более высокие уровни целостности, осознания и всевключения, — ниже мы отметим некоторые из возможных уровней, — однако в практических целях предлагаю пока что ограничиться пониманием, что на сегодняшний день бирюзовый интегральный уровень является наивысшим из тех, развития до которых можно ожидать от человека. Это прагматическая вершина эволюции на сегодня. (И здесь мы рассматриваем все подстадии как часть одного обобщённого и обширного интегрального уровня, или сознания «второго порядка».) Ещё более высокие уровни, которые возможно достичь, представлены менее чем одной десятой процента населения Земли. Вскоре мы их упомянем — попросту потому, что если вы достигли интегрального уровня сознания, вы становитесь открыты для того, чтобы перейти к ещё более высокому уровню, который мы будем обобщённо называть «сверхинтегральным», или уровнем «третьего порядка». Пока же, поскольку каждый уровень развития «более целостен» или «более интегрален», чем предыдущий, а данный бирюзовый уровень, говоря

в общем, является наивысшим уровнем, достижения которого можно ожидать от человека сегодня, мы будем называть его просто «интегральным уровнем».

Иной способ указать на то, что на сегодня этот интегральный уровень, в своей сущности, является наивысшей и передовой стадией эволюции, это сказать, что холоны на данном переднем краю представляют собой холоны с наибольшей глубиной во всём Космосе, то есть они самые *значимые*. Дело в том, что в интегральной теории под «охватом» понимается количество холонов в рамках определённого уровня; «глубина» же — это количество уровней, присутствующих в конкретном холоне. Каждая стадия эволюции производит всё большую глубину и всё меньший охват. Так, у молекул больше глубины, чем у атомов, — хотя бы потому, что они *включают в себя* атомы, а следовательно, разумеется, они имеют бóльшую глубину; однако в мире существует (и так будет всегда) меньше молекул, — у них меньший охват, — чем атомов. То же самое справедливо и для молекул в соотношении с клетками, клеток в соотношении с организмами и т. д. Таким образом, чем более *фундаментален* холон — чем ниже он расположен в холархии, — тем больший он имеет охват и меньшую глубину. Чем более *значимым* является холон — чем выше он расположен в холархии, — тем меньше охват и больше глубина.

Это можно выразить и иначе, подойдя с другой стороны. В зависимости от того, что вы считаете «уровнем» бытия, можно утверждать, что у атома есть только несколько уровней — тут, пожалуй, можно указать на струны, кварки и субатомные частицы. Однако атомы имеют гигантский охват: во вселенной намного больше атомов, чем молекул, клеток или организмов, ведь каждая из этих стадий содержит множество атомов в себе. Стало быть, каждый более высокий уровень в холархии всегда имеет меньшее число холонов, чем предшествующий ему: *всегда* будет меньше молекул, чем атомов; *всегда* будет меньше клеток, чем молекул; *всегда*

будет меньше организмов, чем клеток. У этой закономерности нет никаких исключений, — это просто физически невозможно.

Итак, по мере возникновения новых эволюционных уровней возрастает глубина. Это проявляется в том, что у молекул больше глубины, то есть в них включено больше уровней, чем у атомов (по меньшей мере, молекулы включают в себя атомы, а посему добавляют на один уровень глубины больше по сравнению с тем, что имеется у атомов); у клеток же больше глубины, или больше уровней, чем у молекул и т. д. Однако при этом охват всё время становится меньше, ведь, к примеру, всегда будет меньше клеток, чем молекул. Это можно обобщить, как мы уже делали раньше, сказав, что эволюция производит бóльшую глубину и меньший охват.

Таким образом, к тому времени, как мы добираемся до человеческого холона на бирюзовом уровне, мы имеем холон с наибольшей глубиной (и наименьшим охватом), чем любой другой холон где-либо в известном нам Космосе. Вспомните, что, как мы уже ранее отмечали, к тому времени, как в эволюционном процессе появляется человек (если представить себе, что вся эволюция уместается в один год, то человек появляется лишь на последней минуте последнего дня этого года), поскольку он является восклицательным знаком эволюции на сегодняшний день, он в действительности буквально содержит в себе холоны каждого из основных уровней эволюции, возникших на сегодня.

Мы видели, что человек буквально содержит, или обёртывает, в себе кварки, субатомные частицы, атомы, молекулы, прокариотические клетки, эукариотические клетки, системы органов, включающие в себя фундаментальные аспекты фотосинтезирующей биохимии, нейронные сети ранних видов животных, нервные трубки рыб и амфибий, ствол мозга пресмыкающихся, лимбическую систему древних млекопитающих (например, лошадей), кору головного мозга приматов и новую кору (неокортекс) самого человека. В общем, человек «трансцендирует и включает»

каждый из основных холонов, которые когда-либо были произведены на свет эволюцией за свою делящуюся 14 миллиардов лет историю.

Более того, сами люди начали свой эволюционный процесс. Их стадии эволюции, или развития, также представляют собой холоны, причём каждый из таких холонов превосходит и включает предыдущий. Так что этим стадиям *изначально присуще* то, что они становятся всё более и более цельными, более и более всевключающими, более и более осознающими, более и более любящими, более и более моральными. К тому же времени, когда мы достигаем бирюзового интегрального уровня, мы имеем в распоряжении стадию, которая превзошла и включила каждый из уровней, доселе произведённых эволюцией за всё течение истории целого Космоса. Другими словами, люди на этой бирюзовой интегральной стадии являются холонами с наивысшей глубиной, которая когда-либо появлялась в истории всего явленного мира за 14 миллиардов лет его существования.

И этот передовой край эволюции начинает переделывать и создавать заново фактически все сферы, события и аспекты жизни человечества, которых он касается. Целостность, подлинное всевключение, реальная всеохватность, настоящая полнота, всецелое объятие всего проявляются во всех основных сферах человеческой деятельности во всех областях по всему миру. Это передний край науки и медицины; передний край искусства и гуманитарных дисциплин; передний край политики и систем государственного управления; передний край бизнеса и экономики; передний край духовного взросления; передний край различных линий взросления в целом. Это и вправду невероятный и судьбоносный скачок через смысловую пропасть пугающей глубины. Под его воздействием мир не сможет остаться прежним.

И, поскольку вы дочитали до этой страницы, очень вероятно, что вы — *да, вы!* — тоже находитесь на этом переднем крае.

Если дело так и обстоит, вы в особенности будете жаждать целостности. Вы будете хотеть видеть, как всё взаимосвязано со всем; у вас будет желание находить и видеть связующие узоры — паттерны, которые всё соединяют; вы будете томиться в стремлении обнаружить, каким образом ваша жизнь исконно едина со всей Жизнью, едина со всем Космосом, изначально цельная и единая в самом своём существе. Позвольте этой жажде целостности полностью проникнуть в ваше осознание; смотрите на неё, чувствуйте её, воспринимайте, осознавайте. Позвольте этой жажде целостности — и чувству целостности как таковому — заполнить ваше осознание, затопить ваше сознание. Записывайте на внутреннее видео целостность вдоль и поперёк, от начала и до конца, со всех ракурсов. Сделав присутствующее в вас состояние целостности объектом осознания, вы попросту создаёте просвет или открытость для того, чтобы ещё более высокие формы целостности возникли и каскадом низверглись в ваше бытие. Превращая присутствующую сейчас целостность в объект осознания, вы попросту открываетесь для ещё более величественных форм целостности, ожидающих вас в будущем.

Это приводит нас к рассмотрению следующей из потенциально возможных стадий взросления.

## **УРОВЕНЬ 8: (БЕЛЫЙ) ТРЕТЬЕПОРЯДКОВЫЙ СВЕРХИНТЕГРАЛЬНЫЙ<sup>1</sup>**

Несмотря на то что интегральный уровень, по сути своей, является сегодня самым передовым краем развития и эволюции, зреют и готовы возникнуть ещё более высокие уровни сознания. Заявлять об этом можно по той простой причине, что нет никаких оснований считать, будто эволюция останавливается или когда-либо остановится. Существуют самые разные мнения по поводу

<sup>1</sup> Как и в случае с предыдущим уровнем — сознанием «второго порядка», — здесь автор под «третьим порядком» также обобщает сразу несколько стадий развития. — *Прим. пер.*

того, сколько может существовать более высоких уровней, а также каковы их точные свойства. Однако, если учесть природу эволюции как таковой, — а именно то, что это бесконечный процесс, постоянно выходящий за пределы всего им ранее достигнутого, — мы, безусловно, можем ожидать от эволюции, что она продолжится и в будущем. Мы можем ожидать, что будущие уровни эволюции всё ещё будут характеризоваться многими из свойств, которые до сих пор были присущи каждому из эволюционных уровней. Среди этих свойств: каждый более высокий уровень превосходит и включает предыдущий, а следовательно — является более целостным, более всевключающим, более осознающим, имеющим более широкую идентичность, а посему — более заботливый, любящий и всеобъемлющий. Эти потенциально более высокие уровни обобщённо называются уровнями третьего порядка или сверхинтегральными уровнями (в цветовой раскладке они, в общем, обозначаются белым цветом или как «чистый свет»).

Имеются серьёзные доказательства того, что эти более высокие уровни существуют; однако, с другой стороны, что именно они представляют собой — менее понятно. Не забывайте, что здесь нам мало чем могут помочь великие традиции<sup>1</sup>, поскольку сами они в целом были не осведомлены о существовании структур и структур-стадий: они фокусировались на процессе пробуждения, а не высших стадиях взросления, которые, повторюсь, были открыты лишь около столетия назад. Традиции, как правило, отслеживали высшие стадии сознания сквозь призму развёртывания «состояний». Однако, опираясь на свидетельства, оставленные такими визионерами, как Шри Ауробиндо, — получивший образование в западных формах эволюционного мышления и, тем са-

---

<sup>1</sup> Термином «великие традиции» (или просто «традиции») я обозначаю преимущественно то, что известно как великие религии мира и их эзотерические формы — такие, как иудаизм и каббала; христианство и мистицизм; ислам и суфизм; индуизм, веданта, кашмирский шиваизм и йога; различные школы буддизма; даосизм; неоконфуцианство и т. д.



мым, имел хотя бы какое-то понимание структур-стадий, — а также на различные типы ранних исследований, я считаю, что мы можем постулировать существование до четырёх основных третьепорядковых стадий, которые я обозначаю следующим образом, соотнося с цветовыми обозначениями: индиго — *пара-ум*<sup>1</sup>; фиолетовый — *мета-ум*<sup>2</sup>; ультрафиолетовый — *надразум*; белый — *сверхразум*.

Я хочу здесь подчеркнуть, что сегодня общая сумма индивидуумов, находящихся на какой-либо из этих структур-стадий третьего порядка, составляет, по моим оценкам, намного меньше одной десятой процента мирового населения. Если вы находитесь на «интегральной стадии», то, в прагматическом смысле, вы находитесь на переднем крае; и, разумеется, находясь там, вы будете открыты для эмерджентного возникновения третьепорядковых уровней, разворачивающихся по мере того, как вы продолжаете свой процесс роста и развития. Если вы хотите более подробно ознакомиться с этим вопросом, рекомендую обратиться к моей книге «Религия будущего», которая вскоре будет опубликована<sup>3</sup>.

Однако стоит отметить, что на настоящий момент у вас в распоряжении уже имеется всё, что вам прагматически может понадобиться для обеспечения своего роста и развития. Те стадии, которые мы уже описали, содержат в себе всё, что вам нужно. Того, что я далее расскажу о сверхинтегральных стадиях, будет достаточно для того, чтобы сориентировать вас в отношении дальнейших перспектив, открывающихся перед теми, кто «оседлал» передовую волну эволюции сознания. Помните о том, что

---

<sup>1</sup> В терминологии Шри Ауробиндо это «озарённый разум». См. сопоставление этих стадий на иллюстрациях, приведённых в книге Уилбера «Интегральная духовность». — *Прим. пер.*

<sup>2</sup> У Шри Ауробиндо это, согласно автору, «интуитивный разум». — *Прим. пер.*

<sup>3</sup> Книга «Религия будущего» (*The Religion of Tomorrow*) будет издана и на русском языке. — *Прим. пер.*

если эти высшие стадии и вправду существуют, они сами будут знать, что делать, когда для них придёт время в вас проявиться, ведь они будут возникать естественным и спонтанным образом. Весь смысл этих стадий заключается в том, что они — действительные уровни подлинной реальности, а не просто пригрезившаяся кому-то идея. Поэтому, пребывая на передовом краю бирюзовой интегральной волны просто практикуйте интегральную осознанность и сохраняйте открытость по отношению к потенциально возможным дальнейшим формам развития, которые, безусловно, будут разворачиваться именно тогда, когда это от них потребуется... Причём весь этот процесс будет ускорен практикой пробуждения, рассмотрением которой мы займёмся в следующей главе.

Таким образом, если вы в настоящее время пребываете на интегральном уровне развития, тогда вы во всех смыслах находитесь на самом передовом краю эволюции как таковой, и ваши мысли, чувства и действия будут в действительности участвовать в процессе совместного творения будущих уровней сознания и бытия, которые в конечном счёте будут рано или поздно заселены и освоены всем человечеством. Так что добро пожаловать в своё место в истории! (Вскоре мы увидим, что с эволюционной точки зрения это всё имеет вполне реальный смысл.)

Весь процесс закладки новых уровней бытия и сознания является частью общей природы эволюции или развития как такового. По какой-то причине известная нам вселенная — в той мере, в какой мы вообще можем об этом судить, — является вселенной, в которой каждое мгновение неизменно трансцендирует и включает предыдущее. Например, по мнению Альфреда Норта Уайтхеда, каждое мгновение становится «субъектом переживания» или «каплей переживания» (*a drop of experience*). И когда начинает существовать новый субъект, он «прегензивно» познаёт (прегензия — собственный термин данного философа, по сути означающий «прикосновение» или «чувствование») предыдущий субъект, тем самым обращая его

в объект. Прегензия, или «прикосновение» текущего мгновения к предыдущему, есть то, каким образом прошлое влияет на настоящее. Очевидно, что, если вы прикасаетесь к какому-либо объекту и объемлете его, этот объект окажет на вас влияние. Именно это и происходит по мере того как каждое новое мгновение прикасается и объемлет (прегензивно познаёт) предыдущее мгновение (которое, в свою очередь, тоже прикоснулось и объяло своего предшественника – и так далее, до бесконечности). В этом-то и заключается «причинное» или «детерминирующее» влияние прошлого на настоящее. Если бы всё этим и ограничивалось, мы бы жили в совершенно предначертанной, детерминированной, механистической вселенной, лишённой всякого творчества, новизны или новаторства (за исключением случайных «мутаций» или отклонений).

Но Уайтхед считал (и я с ним в этом согласен), что каждое мгновение, в дополнение к прегензивному познанию предыдущего мгновения, добавляет ещё и свою собственную порцию новизны, инновационности, творчества. Оно не только лишь включает в себя прошлое, но и трансцендирует, или превосходит, его. Оно не только лишь прегензивно познаёт предыдущий субъект (делая его объектом нового субъекта), но и добавляет к новому субъекту определённую долю эмерджентной новизны, тем самым привнося некоторую меру свободы и новизны во всю последовательность развёртывания. Таким образом, если разворачивающиеся холоны имеют незначительную глубину (как, например, атомы), то степень новизны, которую они могут привнести, очень мала, а их временное развёртывание будет казаться в значительной степени детерминированным, или управляемым строгим принципом причины и следствия. Но Уайтхед добавляет: «малая доля новизны» не означает «отсутствие новизны». В конце концов, атомы смогли в конечном счёте породить молекулы, что и вправду является творческим продвижением. Молекулы же смогли произвести удивительный творческий скачок: в какой-то момент дюжины сверхсложных молекул обнаружили себя рядом друг с дружкой; тогда они объединились, вокруг них сформировалась клеточная

стенка, и из их собственного врождённого творческого стремления возникла жизнь!

Смысл же в том, что творческая новизна встроена в самую ткань вселенной. И эта творческая новизна есть то, что, в предельном смысле, выступает в качестве движущей силы эволюции (эта творческая движущая сила известна под разными названиями, такими как «самоорганизация», «Эрос», «Любовь» или «Дух-в-действии»). Вот почему можно утверждать, что эволюция начала действовать с самого начала — с Большого взрыва — и с тех пор двигалась вперёд: дабы начаться, ей не нужно было дожидаться, когда же возникнет жизнь, сексуальность, нуклеиновые кислоты, случайные мутации и естественный отбор. Это были просто отдельные стадии общего непрерывного процесса трансценденции и включения, или «самотрансценденции путём самоорганизации», лежавшего в сердце самой эволюции с начала времён — с первых мгновений Большого взрыва. (Именно поэтому некоторые люди полагают, что эволюция представляет собой «Дух-в-действии», что я считаю замечательной идеей. В любом случае, Эрос, или творчество, или эволюция действовали во вселенной с самого начала, иначе *никогда* ничего не возникло бы вообще.)

Но обратите внимание, что всему этому процессу эволюционного развёртывания свойственен ключевой принцип, вновь и вновь встречаемый нами повсюду: субъект настоящего мгновения становится объектом субъекта следующего мгновения. Это и есть то самое проявление трансценденции и включения, которое мы встречаем во всём — от атомов до стадий человеческого развития. Вот почему движущая сила стремления к всё большей целостности, всё большему всевключению, всё большему сознанию, всё большим любви, заботе, интересу и объятию *неотъемлемо* встроены во вселенную, как мы её знаем. *Это единственный способ, каким одно мгновение может согласоваться со следующим.* Больше никакие другие объяснения не срабатывают, а по-

сему во всех сферах вселенной, известных нам, мы обнаруживаем эволюцию «трансценденции и включения» с её непрерывно эмерджентно возникающими свойствами.

Это означает, что, по мере того как вы практикуете интегральную осознанность — что позволяет трансцендировать и включать каждое мгновение, делая это ежемоментно, — вы сонастраиваете себя с этим побуждающим влечением, движущей силой или эволюционным процессом как таковым. И если вы желаете видеть эволюцию как «Дух-в-действии», тогда вы сонастраиваете себя с волей Бога, действуя по образу и подобию Божьему, уподобляя свои действия тому, как Он действует в этой явленной вселенной из мгновения в мгновение.

Неважно, как вы относитесь к этому утверждению, один из самых удивительных аспектов эволюции и развития состоит в фактической форме или паттерне холонов, сотворяемых эволюцией. Ведь, несмотря на браваду естественных наук, которые заявляют, будто бы они во всём в совершенстве разобрались, у науки на самом деле нет ни малейшей идеи, каким же образом происходит «морфогенез» (сотворение форм, или процесс развития как таковой). Можно привести пример: когда производится попытка впервые синтезировать новую и длинную белковую цепочку, этот процесс может занять значительное время. Однако, когда одна лаборатория наконец-то преуспевает в этом, в течение очень короткого периода все другие лаборатории, независимо от первой лаборатории, как правило, обретают способность выполнять то же самое. Что ещё удивительнее: хотя эта белковая цепочка потенциально и могла сложиться практически тысячами разных способов, — и в самом белке нет совершенно ничего, что указывало бы на то, каким образом он должен выстраиваться, — как только цепочка белков складывается определённым образом, всюду в мире, где синтезируется эта белковая цепочка, белки будут складываться в идентичную форму или паттерн. Эта «форма»

хранится в каком-то очень реальном месте, однако этим местом не является белок. Где же она тогда хранится?

Наука не знает. Некоторые древние традиции выдвигают, по крайней мере, довольно убедительные гипотезы, большинство из которых фокусируются вокруг идеи, в махаянской буддийской «Ланкаватара-сутре» известной как «сознание-сокровищница». Речь идёт о хранилище всех предыдущих форм, когда-либо существовавших во вселенной (это что-то вроде «хроник акаши», постулируемых в теософии). Однако последовательности развития повсеместно имеют специфические паттерны или формы, и никому не известно, каким образом и где именно они хранятся. Тем не менее проявляется этот принцип повсеместно. В эмбриологии, к примеру, если вы будете выращивать головастика и извлечёте часть клеток из зоны, где растёт хвост, и часть клеток из зоны, где растёт голова, и поменяете эти извлечённые клетки местами, то произойдёт нечто удивительное: клетки хвостового отдела, которые приживутся на месте головного отдела, нормально разовьются в голову, тогда как клетки головного отдела, пересаженные в хвостовую зону, вырастут в нормальный хвост. В самих клетках нет ничего, что управляло бы этим процессом, — скорее, можно говорить о какой-то «общей форме», которая где-то хранится и которая сама по себе управляет формой того, что проходит процесс развития. («Место», в котором «хранится форма», называется «морфогенетическим полем», — *морфо*- означает «форма», а *-генетика* означает «развитие». Термин был предложен известным эмбриологом К. Х. Уоддингтоном в попытке объяснить эту тайну. Именно морфогенетическое поле считается тем, что управляет развитием формы.)

То же самое справедливо и в отношении формы рассматриваемых нами стадий взросления. Возьмите, к примеру, янтарную мифическую стадию развития. В исторической перспективе эта стадия начала развиваться у людей, потому что человеческий холон в своей эволюции не только прегензивно познавал предыдущие

стадии, но и продолжал привносить в них небольшие доли новизны. Это продолжалось до тех пор, пока неожиданно не объявлялась новая стадия развития. Столь же примечателен и тот факт, что люди по всему миру, готовясь к принятию этой новой стадии развития, начинали своё развитие к единой форме мифической стадии. Эта «форма» где-то должна храниться... и очень вероятно, что в том же самом «месте», в котором хранятся форма построения белка, форма развития головастика и все прочие «морфогенетические формы». Где бы и чем бы оно ни было, это весьма и весьма реальное, весьма и весьма актуально существующее, весьма и весьма влиятельное место, и оно продолжает воздействовать на мир и управлять формой развития холонов всюду во вселенной. И когда возникают новые холоны, — что происходит вследствие трансценденции и включения, — тогда ново-возникшие формы сходным образом «записываются» в этом удивительном хранилище космической памяти.

## **БУКВАЛЬНО ВАШЕ МЕСТО В ИСТОРИИ**

Прямо сейчас интегральная стадия «форморазвития» сама проходит процесс своего образования. И это значит, что действия индивидуумов, находящихся на этом переднем краю, сохраняются в хранилище космической памяти и будут помогать формировать и создавать как таковую форму интегрального уровня, когда он наконец проявится во всех последующих поколениях людей. Подобно тому как магическая форма, заложенная около 150 тысяч лет назад, является той же самой формой, которая будет переживать сегодня на стадии 2 всеми без исключения недавно родившимися детьми по всему миру.

А посему я хотел бы вернуться к мысли, которую изложил в другой своей книге:

Всякий раз, когда вы думаете интегральную мысль; всякий раз, когда вы обдумываете интегральную идею; всякий раз, когда

ваш пульс ускоряется при мысли о более прекрасном, более правдивом, более этичном мире будущего; всякий раз, когда вы читаете, изучаете, создаёте или записываете интегральные концепции; даже всякий раз, когда вы спрашиваете себя «что я могу сделать, чтобы ускорить процесс интегральной эволюции?»; всякий раз, когда вы грезите мечтами о более всевключающем завтрашнем дне, о более гармоничном будущем, о более сбалансированной и оберегаемой Земле, о духовности, которая соприкасается с Богом в каждом живом существе и предоставляет Богу воплощённую обитель в вашем собственном бытии; всякий раз, когда вы тянетесь к будущему, которое хотя бы немного более целостно, чем то, что имеется сегодня; всякий раз, когда вы представляете себе, как переформулируете более всевключающим и интегральным образом любую человеческую деятельность (от образования до воспитания, медицины, государственного управления или юриспруденции); всякий раз, когда вы смотрите в глаза ребёнка, возможно вашего собственного, и видите, как он будет улыбаться в лучезарном сиянии такого заботливого будущего; всякий раз, когда вы задумываетесь на мгновение о целостности, которая немного больше, чем предыдущая, или когда вы видите, как отдельные фрагменты собираются в связующие узоры, или же тянетесь к будущему, где все Божьи дети оцениваются с космоцентрических, а не местечковых и предубеждённых позиций; всякий раз, когда вы делаете выбор в пользу улучшения человечества и всех живых существ в целом; всякий раз, когда вы видите, как раздробленные кусочки, отбитые осколки и находящиеся в агонии фрагментарности люди собираются воедино более объединяющим, всевключающим, заботливым образом; всякий раз, когда вы стремитесь к будущему, которое хотя бы немного более объединяюще, всевключающе и заботливо, нежели сегодняшняя реальность, — в общем, всякий раз, когда вы делаете что-либо из этого, вы сами напрямую, непосредственно и необратимо выстраиваете внутренние интегральные объекты, которые ментально записываются в памяти реального Космоса, добавляя



ещё несколько сантиметров к высоте того цунами, которое движется в нашем направлении прямо сейчас<sup>1</sup>.

Вот почему, когда я сказал: «Добро пожаловать в своё место в истории!» — я буквально именно это и имел в виду. Добро пожаловать в ваше место в истории! Вы буквально будете частью мыслей и действий всех людей, которые родятся в дальнейшем — отныне и до скончания мира!

---

<sup>1</sup> Автор здесь процитировал отрывок из своей книги «Четвёртый поворот: Перспективы интегрального буддизма», изданной в электронном формате на английском и русском языках (М.: Ориенталия, 2014). — *Прим. пер.*

2.

**ПРОБУЖДЕНИЕ:  
ШАГИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ**

**М**ы только что в обобщённой форме дали обзор восьми основных уровней роста, развития и эволюции, признаваемых большинством из существующих сегодня в мире моделей развития. Вы можете видеть, что каждый из уровней или стадий в действительности населяет, так сказать, свой собственный мир: он видит свои собственные феномены, имеет свои собственные потребности и влечения, придерживается своих собственных ценностей, имеет свои собственные типы идентичности, обладает своим собственным чувством морали и нравственности (или чувством того, что правильно) и придерживается своих собственных истин, то есть того, что он считает предельно реальным. Вы можете использовать этот интегральный обзор, чтобы помочь себе обнаружить, на каком уровне или стадии вы находитесь большую часть времени.

Применив для этого предложенный интегральный обзор, вы затем сможете использовать практику осознанности для того, чтобы сделать данный уровень объектом сосредоточения и полностью его осознать, увидеть его как объект — посмотреть на него и, тем самым, перестать использовать его как то, через что вы смотрите на мир. Вы станете смотреть на него, но не через него. Просто удерживайте его в уме и рассматривайте со всех возможных точек зрения: как он выглядит? какого он размера? какого цвета? где он расположен в теле? как он ощущается? на что он похож, если посмотреть со стороны, сбоку, спереди, сверху, снизу? какие вещи его инициируют? в течение какого времени, как вы помните, вы находитесь на этой стадии? какие аспекты вашей жизни были сформированы данной конкретной стадией?

Общая цель, разумеется, состоит в трансформации ко всё более и более высоким уровням сознания, пока вы не достигнете самого передового края эволюции на сегодня. Сейчас он находится в районе уровня 7, или бирюзового интегрального уровня. Это наивысший из уровней вашего развития, до которых сколь-нибудь разумно ожидать (хотя, как только вы там оказываетесь, вы будете естественно и спонтанно открываться и к сверхинтегральным уровням развития сознания). Тем не менее интегральный уровень является самым целостным, самым всевключающим, самым всеобъемлющим уровнем сознания из тех, которые доступны сегодня в мире. Развитие до этого уровня, по сути, означает, что человек, это сделавший, настолько вырос и созрел, насколько это вообще возможно на данный момент в человеческой эволюции (и конечно же люди могут находиться на разных уровнях в каждой из своих линий развития, или множестве интеллектов, — как мы рассмотрим в одной из последующих глав, — так что необходимо учитывать развитие во всех линиях; интегральный же уровень является наивысшим во всех этих линиях развития).

Однако есть ещё один путь развития, который, по иронии судьбы, игнорируется практически всеми современными моделями развития. Едва ли какая-то из них хотя бы вскользь упоминает о его существовании. Но эта ось развития — путь пробуждения — встречается повсеместно в досовременном мире и, с большим отрывом, является самой распространённой картографией развития в досовременных культурах. Артур Лавджой в своих блестящих лекциях, собранных в книге «Великая цепь бытия»<sup>1</sup>, утверждал, что эта картография, или модель, признавалась большинством самых утончённых умов (Востока и Запада, добавил бы я) в течение самого длительного отрезка в человеческой истории. Она сформировала ядро — часто центральную, но тайную, или эзотерическую, сердцевину (которой широко не делились с

---

<sup>1</sup> Имеется русское издание: *Лавджой А. Великая цепь бытия.* — М.: Дом интеллектуальной книги, 2001. — *Прим. пер.*

народными массами) — буквально каждой из великих религий мира, даже тех из них, которые известны преимущественно благодаря своим нарративно-повествовательным версиям. Эти «эзотерические» пути, пути пробуждения или пути Великого освобождения, присутствовали в иудаизме как каббала и хасидизм; в христианстве — как его многочисленные созерцательные ответвления (и представлены такими известными фигурами, как св. Иоанн Креститель, св. Тереза Авильская, Майстер Экхарт и рейнландские мистики); в исламе — как впечатляющее многообразие суфийских орденов; и конечно же во всех основных восточных медитативных традициях, многие из которых до сих пор весьма активны в мире, от дзен до тибетского буддизма, веданты, кашмирского шиваизма (индуистской тантрической традиции), созерцательного даосизма, неоконфуцианства и различных школ йоги. Практика осознанной внимательности сама по себе является частью этой грандиозной традиции мировой мудрости.

Однако стадии, выявленные и картографированные этими великими традициями, весьма отличаются от стадий, имеющих в современных западных моделях взросления. Модели взросления создают карты того, что мы называем *структурами* сознания. Всем структурам сознания характерно то, что они удерживаются индивидами преимущественно бессознательно, — они и вправду являются скрытыми картами, ведь даже тогда, когда мы всю пользуемся одной из этих карт, мы и понятия не имеем о том, что это делаем. Вновь можно подчеркнуть, что они подобны скрытым правилам грамматики, которым мы послушно следуем изо дня в день, даже не подозревая об этом. Вот почему эти скрытые карты были открыты лишь примерно сто лет назад, с появлением такой дисциплины как современная психология развития.

Итак, отчего же стадии пробуждения не включены во все эти карты взросления? Подобно стадиям взросления, стадии пробуждения тоже сокрыты. Но они сокрыты по совершенно другой причине и совершенно иным образом. Они сокрыты не потому, что

их невозможно увидеть, просто обратив взор внутрь (как в случае со структурами); они сокрыты потому, что способы их достижения — пути, которые необходимо пройти, чтобы их обрести, — очень редки, а когда вы предпринимаете попытку по ним пойти, то для этого требуется значительное количество времени, усилий и энергии. Однако, как только вы начинаете следовать тому или иному пути и проходите через одну из его стадий (одну из стадий пробуждения), сама эта стадия с лёгкостью может быть непосредственно наблюдаема. Когда вы находитесь в каком-то из таких состояний, вы точно знаете об этом. (Если вы будете испытывать переживание вселенской любви и единства со всей вселенной, вы, совершенно точно, будете об этом знать!)

Подобные стадии пробуждения радикально отличаются от стадий взросления. Последние не требуют следовать какому-то особому пути, чтобы достичь их: просто продолжайте развиваться, и естественным образом вы пройдёте через все восемь стадий, не прилагая к этому каких-либо особых усилий. Однако, даже когда вы находитесь на определённой стадии взросления и полностью ею пользуетесь, у вас не будет ни малейшего представления, что вы это делаете.

Стадии же пробуждения, — как только вы их достигаете, — становятся совершенно очевидными. Они менее распространены лишь потому, что пути, ведущие к их достижению, не имеют такого широкого распространения. Пути эти менее распространены потому, что они достаточно трудны, требуют усердной работы, приверженности, и, обычно, нескольких лет практики, прежде чем вы достигнете значительных результатов. Стало быть, когда западные учёные начали исследовать различные стадии развития, они редко находили (если вообще находили) кого-либо находящегося на высокой стадии пробуждения, поскольку данные стадии обычно не являются частью типичного процесса роста и развития человеческого организма — в том смысле, в каком стадии взросления таковыми являются. Напротив, развитие

стадий пробуждения требует совершения дополнительного шага и осознанного выбора в жизни, и если вы не занимаетесь соответствующей практикой сознательно и целенаправленно, то вряд ли когда-либо их достигнете. Они просто не разворачиваются в ходе нормального развития, в отличие от стадий взросления.

С другой стороны, пути пробуждения хотя и развили множество очень эффективных методов продвижения через стадии пробуждения, всё же не открыли существование каких-либо стадий взросления, даже несмотря на то что их представители через них проходили (подобно любому человеку). Это, опять-таки, связано с тем, что данные стадии невозможно увидеть простым внутренним созерцанием. Можно сидеть на подушке для медитации хоть двадцать лет, но вы так и не увидите ничего, на что можно было бы указать: «Вот это мифическая мысль стадии 4» или «Вот это моральное суждение стадии 5». Точно так же вы можете бесконечно сидеть на подушке для медитации, но так и не увидите грамматические правила, которым ежедневно следуете в своей вербальной коммуникации.

Так что крайне странным фактом оказалось то, что ни одна из западных моделей развития не включает в себя стадии пробуждения и ни одна из медитативных систем, будь то восточных или западных, не включает в себя стадии взросления. Эти два необычайно важных и глубинных потока развития никогда не были объединены и совместно не практиковались — вплоть до недавнего времени (когда такие подходы, как интегральная теория, наконец-то начали это делать). По меньшей мере удивительно, что эти два пути оставались обособленными и отдельными в течение буквально всей человеческой истории. На самом деле это просто возмутительно! Ведь это значит, что человечество никогда не было целостно. В течение почти всей своей истории оно было разбитым и раздробленным. Вся человеческая история служит этому свидетельством, будучи историей раздробленности и фрагментарности.

Однако теперь мы имеем возможность объединить оба этих пути и придать им равную значимость.

## СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

Вспомним, что в главе 1 мы провели краткий экскурс по восьми основополагающим уровням взросления. В отличие от них основные пути пробуждения, как правило, фокусируются вокруг четырех-пяти основных естественных состояний сознания. Эти естественные *состояния*, — когда мы в них входим сознательным образом, — становятся общими стадиями на пути к пробуждению. Мы называем их «состояниями-стадиями», чтобы отличать их от «структур-стадий» взросления. Вариации на эти состояния-стадии существуют по всему миру, но обычно они включают в себя состояние бодрствования, состояние сновидения, состояние глубокого сна без сновидений, состояние пустотного свидетельства и чистое недвойственное состояние, или состояние единства. В частности, когда эти естественные состояния проявляются в стадиях медитации, они часто называются, соответственно, физическим (или так называемым «грубым») состоянием, тонким состоянием, очень тонким, или причинным, состоянием, *туриейей*, или состоянием свидетельства, и *туриейтитой*, или недвойственным состоянием, состоянием единства, или состоянием просветления (здесь мы предлагаем вариант, распространённый в школах индуизма веданты, кашмирского шиваизма и буддизма ваджраяны, однако вариации на эти состояния встречаются также и в западных школах, таких как неоплатонизм, суфизм и каббала).

Так, Эвелин Андерхилл в своём классическом исследовании, опубликованном в книге «Мистицизм»<sup>1</sup>, утверждает, что все западные мистики проходят, по сути, через всё те же четыре-пять основ-

<sup>1</sup> Книга изначально была издана в 1911 году; русскоязычное издание: Андерхилл Э. Мистицизм. Опыт исследования духовного сознания человека. — М.: София, 2000. — Прим. пер.



ных стадий развёртывания: вначале человек, как правило, переживает предварительный опыт пробуждения, затем продвигается через стадию грубого очищения, тонкого озарения, тёмной ночи, или бесконечной бездны, приходя, наконец, к сознанию единства — если кратко, то от грубого к тонкому и причинному состояниям, а затем и состоянию единства. В восточной системе буддийской махамудры основные стадии иногда описываются следующим образом: «распознаём своё грубое состояние, затем непосредственно постигаем это состояние; распознаём своё тонкое состояние, затем непосредственно постигаем это состояние; распознаём своё очень тонкое (или причинное) состояние, затем непосредственно постигаем это состояние», причём основой всех этих состояний является непреходящее пробуждённое недвойственное сознавание, — то есть мы снова встречаемся с последовательностью, разворачивающейся от грубого состояния к тонкому и причинному, а затем и состоянию недвойственного единства.

Дэниел Браун, гарвардский психолог, один из моих соавторов в работе над книгой «Трансформации сознания», начал своё исследование стадий медитации, рассмотрев четырнадцать коренных текстов одной из школ тибетского буддизма. После того как он обнаружил шесть основных стадий во всех этих текстах, он сопоставил их с буддийской системой «Абхидхармы», «Йога-сутрами» Патанджали и текстами нескольких китайских и западных школ, обнаружив, в сущности, всё тот же паттерн из шести основных стадий пробуждения<sup>1</sup>.

Также в «Трансформации сознания» мы включили осуществлённое гарвардским богословом Джоном Чирбаном исследование житий полудюжины раннехристианских отцов-пустынников. Он обнаружил, что все они прошли через пять-шесть созерцательных стадий, которые в значительной степени сходны с предло-

---

<sup>1</sup> Главный труд Дэниела Брауна «Указывая Великий путь», посвящённый махамудре — одной из сущностных школ (наряду с дзогчен) тибетского буддизма, — планируется к изданию и на русском языке. — *Прим. пер.*

женной Брауном (а также Андерхилл и другими авторами) общей картографией стадий пробуждения: все они являются вариациями на грубое, тонкое, причинное состояния, состояние свидетельствования и состояние недвойственного единства.

В качестве последней краткой иллюстрации, взятой из множества примеров, которые можно было бы привести, упомянем постсовременного американского адепта Ади Да. Он утверждал следующее: «Чтобы постичь самое совершенное божественное просветление, эго должно быть превзойдено за три отчётливо отличающиеся друг от друга фазы: сначала на [грубом] физическом уровне (уровне „денег, еды и секса“), затем на тонком уровне (уровне внутренних видений, звучаний и всевозможных мистических переживаний) и, наконец, на причинном уровне (корневом уровне сознательного существования, на котором чувство „я“ и „другого“, или субъектно-объектная дихотомия, воспринимается как нечто, возникающее в Сознании)»<sup>1</sup>. Четвёртая фаза, по Ади Да, это постижение «всегда уже присутствующей истины» — непреходящей и всегда присутствующей недвойственной Цели, Основы и Условия всего бытия, возвышенного или низменного, сакрального или профанного, явленного или неявленного. Вновь получаем грубое, тонкое, причинное (неявное корневое свидетельствование) и недвойственное. Всё те же четыре-пять основных состояний сознания вновь и вновь проявляются во всех медитативных системах, какие бы из них мы ни рассмотрели, возникших по всему миру и на протяжении человеческой истории.

Причина, по которой между этими путями пробуждения существует столь много сходств, может быть связана с тем фактом, что многие из естественных состояний сознания, в которые можно проникать своим чистым сознаванием, имеют непосредственные корни в биологических паттернах мозговых волн. Эти паттерны сходны во всех людях: все люди, например, бодрствуют, видят

---

<sup>1</sup> Ruchira Avatar Adi Da Samraj, *Real God Is the Indivisible Oneness of Unbroken Light* (Loch Lomond, CA: Dawn Horse Press, 1999), pp. 18–19.

сновидения и спят глубоким сном, и эти паттерны, по-видимому, универсально сходны (попытки утверждать в стиле крайнего постмодернистского «культурного конструктивизма», что, дескать, у иудеев и индуистов различаются мозговые состояния бодрствования, сновидения и глубокого сна, попросту здесь не пройдут). Стало быть, полностью осознанное вхождение в эти состояния, как ожидается, будет приводить к сходным результатам независимо от того, кто это делает. Это и объясняет кросскультурно сходные грубое, тонкое и причинное состояния-стадии, встречаемые во всех путях пробуждения. (Более того, все они конечно же утверждают, что каждое из этих состояний укоренено в недвойственном бытии, или «безосновной Основе» непреходящего и всегда присутствующего сознания единства, которое, следовательно, тоже, скорее всего, будет в своих глубинных свойствах сходно проявляться по всему миру, даже если в некоторых случаях и будут различия в поверхностных свойствах, — что и обнаруживается на практике. Так, например, глубинные свойства паттернов мозговых волн в состоянии сновидения сходны для всех людей на планете, однако содержания самих сновидений отличаются от культуры к культуре и от индивида к индивиду.)

На рис. 2.1 представлена простая схема, иллюстрирующая эти пять основных состояний, или состояний-стадий общего пути пробуждения, в том виде, как они, по сути, проявляются в различных культурах<sup>1</sup>. Вновь подчеркну, что это базовые глубинные свойства, высвечивающие основополагающие общие черты данных состояний; я всецело осознаю, что их поверхностные свойства обычно в значительной степени варьируются в зависимости от культуры и, зачастую, индивида. Пять основных состояний вы-

---

<sup>1</sup> Рис. 2.1 заимствован из моей книги «Интегральная духовность». Иллюстрация имеет следующее описание: «[на иллюстрации дано] изложение типичной прогрессии медитативных состояний в рамках полного курса медитативной практики, освоение которого может занять от 5 до 20 лет. То, что представлено на иллюстрации, есть общая прогрессия пробуждения от грубого к тонкому, причинному и недвойственному...».

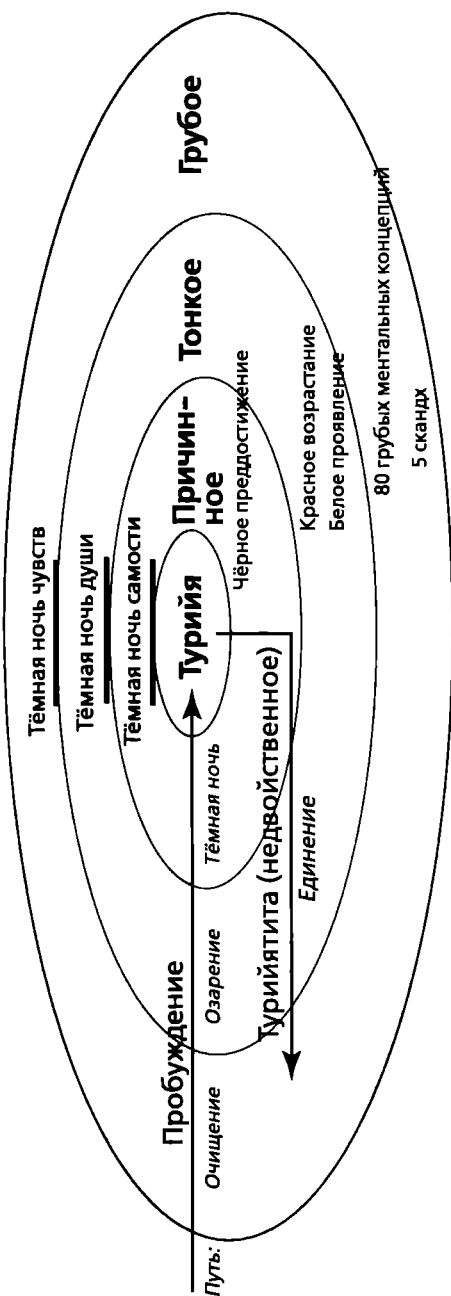


Рис. 2.1. Основные стадии медитативных состояний

делены полужирным; предложенные Андерхилл стадии западного мистицизма показаны в левой зоне схемы (грубое очищение, тонкое озарение, причинная тёмная ночь, недвойственное единение); стадии высшей йога-тантры, или *ануттара-тантры* (типичные для восточных школ), предложены в нижней правой зоне рисунка (пять скандх и 80 ментальных концепций грубого состояния, белое проявление и красное возрастание тонкого состояния и чёрное [бесформенное, соответствующее отсутствию сновидений] преддостижение причинного). Что до трёх «тёмных ночей», которые приведены на иллюстрации, то они отражают испытания и превратности, через которые проходит система самости — или «тотальная самость», или сознание в целом, — по мере того как она продолжает превосходить и включать свои меньшие состояния, разрывая свою исключительную отождествлённость с более низким состоянием и переключая свою тождественность (или идентичность) к следующему более высокому состоянию, что сопровождается опытом блаженства, страха и мук, обычно сопутствующих развитию состояний.

На этой схеме мы видим обобщение второго основного типа человеческого роста и развития, потенциально нам доступных. В дополнение к росту в структурах сознания (взросление) в нас заложен потенциал к развитию через состояния сознания (пробуждение). И это означает, что у нас в распоряжении есть два основных, но весьма различных типа духовного роста и развития: рост через структуры-стадии (духовное взросление, движение по духовной *линии* развития через 6–8 основных уровней) и рост через состояния-стадии (развитие сознания через пять или около того основных *состояний* сознания — грубое/бодрствование, тонкое/сновидение, причинное/глубокий сон, пустотное свидетельство и чистое недвойственное «единство»). И всё это было заложено непреклонным и неумолимым стремлением к трансценденции и включению. Все эти глубинные свойства, как правило, одинаковы во всех культурах, где бы мы их ни обнару-

живали, но проявления их поверхностных свойств различны от культуры к культуре и, зачастую, от индивида к индивиду.

Сейчас мы намеренно сфокусируемся на двух наивысших состояниях в этой общей последовательности — пустотном свидетеле и чистом недвойственном единстве, — попросту потому что все в достаточной мере знакомы с первыми тремя стадиями-состояниями — грубой/бодрствования, тонкой/сновидения и причинной/глубокого сна. И пусть в одном специфическом смысле (который мы затронем ниже) эти два наивысших состояния «непреходящи и всегда присутствуют», многие люди их не осознают. И всё же они являются, по своей сути, двумя важнейшими состояниями, поскольку они ответственны за все известные формы «просветления», или «пробуждения». Эти два состояния завершают собой последовательности переживаний, ведущих к пробуждению.

Сначала я вкратце коснусь первых трёх состояний, — просто чтобы вы увидели, что же мы имеем в виду. Затем мы перейдём к последним двум стадиям. Это две наивысшие стадии во всей последовательности развёртывания состояний. Мы рассмотрим серию опирающихся на непосредственные переживания упражнений, чтобы уловить уникальный вкус, присущий каждому из этих состояний и обрести понимание, что же это такое. Также мы увидим, насколько радикально эти состояния отличаются от любых уровней взросления, которые мы обсуждали ранее. Названия стадий в этих двух последовательностях развёртывания даже звучат по-разному: *архаическая, магическая, мифическая, рациональная, плюралистическая и интегральная* стадии совсем непохожи на состояния *грубого бодрствования, тонкого сновидения, причинного глубокого сна, чистого свидетельствования и недвойственного единства*. Так и есть, они не сходны, а представляют собой весьма отличные друг от друга последовательности прохождения через существенно различающиеся области. Вы можете быть хорошо развиты в одной из данных областей, но отставать в другой. Идеальная же цель интегрального подхода,

разумеется, состоит в том, чтобы полностью развиться в обеих областях. Именно это и является целью интегрального сознания: выход на высший уровень, или структуру (сегодня это интегральный уровень) в наивысшем из имеющихся состояний (недвойственное единство), объединяя тем самым лучшее из двух потенциально доступных миров.

## **ГРУБОЕ, ТОНКОЕ И ПРИЧИННОЕ СОСТОЯНИЯ**

Грубая, тонкая и причинная сферы, как мы отметили, проявляются столь универсальным и сходным образом у разных индивидов потому, что, в большинстве случаев, паттерны мозговой активности для каждой из этих областей опыта аналогичны у всех людей по всему миру. Состояние бодрствования, состояние сновидения и состояние глубокого сна без сновидений — они, в сущности своей, сходны у всех людей на планете (состоянию сновидения, например, соответствует ритм мозговых волн с частотой 4–8 циклов в секунду, и это верно для любого человека). Однако люди редко переживают все эти состояния, пребывая в полном сознании, а следовательно — глубочайшие и скрытые «тайны» этих состояний остаются закрыты от нас. Вновь подчеркну, что первые исследователи человеческого развития обнаружили мало людей, находящихся на этих стадиях, поскольку столь немногие из них прошли обучение, позволяющее осознанно входить в подобные состояния. Ведь, если снова обратиться к обобщённым результатам наших исследований, в любой общей последовательности медитативных состояний — по мере научения сознательному вхождению в эти базовые естественные *состояния*, — они становятся фактическими *стадиями* на общем пути медитативного развития (то есть они представляют собой состояния-стадии).

Основная мысль здесь состоит в том, что сознание как таковое, или сознание, или повседневное бодрствующее осознание, начинает своё развёртывание в человеке с отождествления с грубым физическим миром. Сначала бодрствующее осознание ото-

ждествлено исключительно с состоянием бодрствования. Если его тренировать, оно может постепенно начать входить в состояние сновидения, состояние глубокого сна без сновидений, состояние пустотного свидетельствования (или «Истинного Я») и, наконец, предельное недвойственное состояние «единства» — состояние полной пробуждённости. Однако пока что, в начале пути, не только стадии пробуждения, но и все стадии взросления ограничиваются отождествлением с сенсомоторным, физическим, или физиологическим, грубым миром. Повседневное осознание отождествлено с состоянием бодрствования, которое только и доступно непосредственному распознаванию и переживанию.

Большинство великих традиций определяют грубое, или физическое, состояние как мир несознающей материи. Здесь имеются в виду неживые вещи, такие как камни или железо. (Разумеется, буквально все традиции считают, что даже «безжизненная» материя есть форма или проявление Жизни, Сознания, или Духа как такового, а следовательно, «материя» не лишена Духа, она просто является «низшим» его уровнем.) В любом случае, грубое, или физическое, пространство — это измерение сенсомоторной материи, всевозможных материальных объектов, предметов и процессов, которые вы легко можете увидеть вокруг себя при помощи своих органов чувств. Вы уже осознаёте наличие этого пространства, этого состояния в вашем повседневном бодрствующем осознании. Ваше «я» уже отождествлено с предметами из этой сферы — вашим физическим телом, физической едой, физическими потребностями и желаниями (всеми этими архаическими аспектами, рассмотренными в предыдущей главе).

Различные индивиды всегда будут в той или иной мере развиваться в обеих последовательностях развития. Они в какой-то мере будут развиваться через стадии взросления, равно как и через стадии пробуждения. Все стартуют с самого начала на обеих этих осях развития. Когда вы — новорождённый, ваша фиксированная первоначальная идентичность отождествлена с первой



стадией взросления (инфракрасный архаический уровень) и «низшим» состоянием/сферой пробуждения (грубым бодрствованием). Мы называем эту дуальную систему «двойным центром тяжести», поскольку каждый человек всегда будет в какой-то мере развит в каждой из последовательностей (иными словами, развитие любого человека имеет «двойной центр»). Так, человек может иметь двойной центр [пурпурный, грубое], или [оранжевый, грубое], или [янтарный, тонкое], или [интегральный, причинное], или [интегральный, недвойственное единство] и т. д.

Многие люди, в особенности в культурах, слабо осведомлённых о путях пробуждения, могут оставаться преимущественно ориентированными на грубую/физическую сферу в течение всей жизни (даже если они продвигаются всё выше и выше по уровням взросления). Другие же люди, в особенности это касается культур, где всё ещё присутствуют досовременные духовные традиции, могут достигать высших *состояний* духовного развития (пробуждённого недвойственного «единства»), при этом всё ещё оставаясь, скажем, на этноцентрическом янтарном уровне в последовательности стадий пробуждения (мы уже упоминали, что некоторые учителя медитации могут быть сильно развиты в плане состояний и плохо развиты в плане структур сознания).

Что же произойдёт, если вы займётесь медитацией и в настоящий момент отождествлены с уровнем взросления, который, в свою очередь, отождествлён с грубым/физическим состоянием? Например, вы можете иметь двойной центр тяжести [мифический, грубое], или [рациональный, грубое], или [плюралистический, грубое]. Если это так, тогда, по сути, вы будете сохранять полную осознанность лишь тогда, когда ваше бодрствующее осознание находится в состоянии бодрствования (то есть ваш двойной центр тяжести, как мы уже отметили, может быть [янтарный, грубое], или [оранжевый, грубое], или [зелёный, грубое]). Когда же вы начнёте превращать различные феномены своего сознания в осознаваемые объекты (практикуя осознанную внимательность

и делая из субъекта объект), тогда у вас появится не только возможность отпустить свой текущий уровень, или структуру, сознания (свой уровень взросления), но, несомненно, вы начнёте отпускать и свою текущую отождествлённость с преобладающим в данный момент основным состоянием сознания (в нашем примере — грубым состоянием бодрствования). Тем самым вы начнёте разотождествляться как со своей структурной самостью, так и со своей самостью состояний, открываясь следующей, более высокой, стадии в обеих последовательностях развития.

(На полях отметим, что это весьма сложный вопрос, ведь единственное, что здесь «гарантировано», так это что у человека начнёт сдвигаться центр тяжести по оси *состояний*. Будет ли сдвигаться структурный центр тяжести — зависит от превеликого множества факторов, в особенности культурных и социальных. Помните о том, что эти структуры «сокрыты» от нас, а следовательно — простое «внутреннее созерцание» автоматически не сделает их осознаваемым объектом; они могут, — а в большинстве случаев, и будут — оставаться исключительно сокрытыми и бессознательными. Интроспекция, как мы убедились, попросту не способствует автоматическому раскрытию этих скрытых карт, превращению их в нечто зримое, в осознаваемый объект; в том же смысле никакое количество часов, проведённых в медитации, не выявит для вас те правила грамматики, которым вы всё равно будете продолжать следовать, даже если достигнете просветления. Посему помните: единственное, что «гарантирует» медитация, так это то, что ваш центр тяжести по оси состояний начнёт смещаться ко всё более и более высоким состояниям-стадиям пробуждения; структура же вашего сознания, или уровень взросления, возможно, продолжит оставаться там же, где и был. Вот почему в рамках практики интегральной медитации мы сознательно приносим в осознание структуры-стадии, чтобы гарантированно сделать их осознаваемыми объектами. Обычная медитация, как правило, не сможет этого обеспечить. В процессе превращения субъекта в объект вы будете делать как структурный субъект, так и субъект состояния

осознаваемыми объектами, тем самым выходя за пределы обоих и двигаясь к следующей, более высокой, стадии в обеих последовательностях развития. Обычная медитация не позволяет этого сделать. Пожалуйста, не забывайте об этом моменте.)

Как мы уже отмечали, когда вы начнёте практиковать медитацию осознанной внимательности, почти наверняка произойдёт следующее: если вы сейчас отождествлены, скажем, с состоянием бодрствования, то вы начнёте медленно осознавать своё присутствие и в сновидческих состояниях. Ваше бодрствующее осознание будет сдвигаться от исключительного состояния бодрствования, проникая ещё и в состояние сновидения. Вы начнёте осознавать и сохранять сознание в тонкой сфере со всеми её тайнами.

Поначалу это может происходить в сравнительно малой степени и лишь изредка. Порою процесс может разворачиваться бурными темпами, когда вы почти сразу же начинаете видеть осознанные сны. Но смысл состоит в том, что, в любом случае, ваш центр тяжести — центр тяжести по оси состояний — начинает расширяться (благодаря процессу трансценденции и включения всё больших целостности, всевключения и всеобъятности). Вы станете замечать, что, к примеру, в своём бодрствующем состоянии вы отождествлены со многими вещами, которые и вправду являются грубыми, или физическими: вы отождествляете себя с физическим телом, физическими предметами (домом, машиной, одеждой), своими отношениями (в особенности их зримыми физическими аспектами — внешним видом, сексапильностью, ростом и т. д.), своими деньгами и финансовым состоянием, своей работой и т. д. И всё же в состоянии сновидения буквально ничего из этого не присутствует, а вы *всё равно остаётесь собой*, как постепенно и сами начинаете замечать! Присутствует какое-то чувство «я есть», которое остаётся всё тем же, несмотря на то что почти всё, с чем это «я» отождествляется, исчезло: в состоянии сновидения все грубые/физические вещи, с которыми ты обычно отождествляешься, либо не присутствуют, либо наличие-

ствуют в совершенно иных формах. А ты всё равно остаёшься собой; ты всё равно чувствуешь, что ты — это ты, даже если спишь и видишь сон о том, что «стал кем-то другим». Ты видишь сон, всё тот же Ты, который вскоре проснётся и сядет завтракать!

Чем отчётливее вы будете это всё замечать, чем сильнее будет осознание происходящего, тем более странным будет всё казаться. Вы и вправду будете ощущать, что остаётесь самими собою в состоянии сновидения в той же мере, что и в состоянии бодрствования, но больше между ними не будет ничего сходного. И всё же есть некоего рода сознание, сознание, бодрствующая осознанность, которая, по сути, остаётся в вас неизменной, не важно, «проснулись» вы или «спите». В обоих случаях вы всё равно ПРОБУЖДЕНЫ. Каким-то образом получается так, что вы всё равно остаётесь всё тем же сознанием, всё тем же Ты, всё тем же Я ЕСТЬ, всё тем же сознанием, которым вы являетесь, когда не спите. В вас есть нечто столь глубинное, на что совершенно не влияет, «бодрствуете» вы или «спите». Это нечто одно, единственное и неизменное. И это чувство самости, это самоосознание весьма отличается от обычного, пребывающего в состоянии бодрствования и отождествлённого с физическим телом эго. Здесь есть не только оно, но и что-то ещё. Так что же это такое?

А вот что: вы всё ближе и ближе подходите к своему подлинному Я, своему Истинному Я, своему Изначальному лицу — той самости, которая, как считают все основные великие духовные традиции, едина с Духом, с «Наивысшим тождеством». Как мы будем видеть (и вскоре сами напрямую переживём), это означает, что ваше Истинное Я вневременно и вечно, не рождается и не умирает; оно никогда не входит в поток времени. Как гласит дзенский коан, — и имеется в виду абсолютно буквальный смысл: «Покажи мне своё Изначальное лицо [своё Истинное Я] — то Лицо, которое было у тебя до того, как родились твои родители». Снова подчеркну: это буквальная просьба, поскольку у вас было это подлинное Я до того, как родились ваши родители, до того, как родилась вся

вселенная, до возникновения времени как такового. Просто потому, что оно никогда не входило в поток времени, будучи вневременным Настоящим, вечным Сейчас, изначальным сознаванием. По мере того как центр тяжести вашего состояния всё больше и больше приближается к пустотному Свидетелю (или Истинному Я) и недвойственному сознанию «единства» (единства Истинного Я с самим Духом и всей вселенной), всё более очевидной становится эта вневременная вечность. (И помните о том, что «вечный» или «вневременной» означает не бесконечно длящееся время, а момент *вне времени*, вневременное Сейчас, или Настоящее. Витгенштейн выразил это следующим образом: «Если понимать под вечностью не бесконечную продолжительность времени, но существование вне времени и независимость от времени, тогда вечность принадлежит тем, кто живёт в настоящем»<sup>1</sup>. И само Истинное Я непосредственно подключено к этому вневременному Настоящему, как мы вскоре увидим.)

Вы сможете непосредственно пережить это на своём опыте и получить реальные доказательства верности этого факта, когда мы доберёмся до упражнений, которые помогут вам напрямую соприкоснуться с наивысшими состояниями сознания. До тех пор, — пока мы не перейдём к следующему разделу, — пожалуйста, потерпите ещё немного.

По мере того как ваша медитативная практика будет продолжать углубляться и вы перейдёте от сновидческого тонкого состояния к следующему, ещё более высокому, состоянию-стадии — состоянию чистого, лишённого сновидений, бесформенного причинного пространства, — продолжит сдвигаться и ваш центр тяжести на оси состояний. Когда вы будете входить в глубокое состояние без сновидений, очень тонкое и безмолвное сознавание всё равно, как правило, будет сохраняться, и вы на очень деликатном уровне обнаружите, что, опять же, хотя фактически ничего в этом со-

---

<sup>1</sup> Витгенштейн Л. Логико-философский трактат (6.4311).

стоянии не присутствует, — ведь это состояние «бесформенное и без сновидений», — Вы ВСЁ ЕЩЁ Вы! Всё ещё будет присутствовать тончайшая степень сознавания, или глубочайшей пробуждённости, или чистого сознания, а вы всё ещё будете ощущать себя собою, всё тем же Я ЕСТЬ, которым вы были, когда ещё присутствовали воспринимаемые объекты. (Индивиды, которые добираются до этого состояния-стадии, демонстрируют отчётливый ЭЭГ-паттерн активации мозговых волн — глубокие дельта-волны, характерные для глубокого сна без сновидений, но с добавлением альфа-волн, характерных для состояния бодрствования, что позволяет говорить об одновременном присутствии обоих состояний. Иначе говоря, в состоянии без сновидений у таких индивидов присутствует пробуждённость.)

Это бесформенное состояние без сновидений открывает ощущение Я, которое и вправду не зависит от отождествлённости с какими-либо объектами вообще. Вместо этого оно является радикально свободным, освобождённым, высвобожденным и эмансипированным. Именно поэтому я буду писать «Я» с большой буквы, чтобы подчеркнуть всё это. Это Я и вправду очень близко к тому Изначальному лицу, которое было у вас, когда ещё не родились ваши родители, когда ещё не произошёл Большой взрыв, когда ещё не возникло само время. И это Я не связано страданием, тревогой, страхом, цеплянием, вожделением или отвержением. Напротив, оно открыто, чисто, свободно, прозрачно, просторно. Это по-настоящему ваше подлинное Я, единое с Духом, единое с Космосом, единое со Всем.

Причина, по которой мы от кратких описаний этих первых трёх состояний напрямую перейдём к упражнениям, направленным на переживание двух наивысших состояний, заключается в том, что в этих высших состояниях данное предсущее, радикальное, предельное Наивысшее тождество, или Истинное Я, со всей очевидностью доступно прямым и непосредственным образом. Вы увидите, что эти состояния и вправду непреходящи: они в действи-

тельности всегда и полностью присутствуют в вас прямо сейчас, в настоящее мгновение, и мне остаётся лишь вам на них указать, чтобы вы сами смогли распознать эту данность и увидеть их.

Разумеется, нет ничего неправильного в том, чтобы заниматься формальной практикой медитации, чтобы непосредственно и полностью пройти через все эти основные состояния-стадии. Более того, в этом есть много правильного. И существуют буквально сотни абсолютно первоклассных книг, посвящённых этой теме во всех основных мировых традициях. В большинстве мегаполисов и даже небольших городов сегодня есть центры для медитации и школы практики какого-либо рода. (Но я должен предупредить вас, что вы не найдёте никакой школы, которая была бы осведомлена и о стадиях взросления, и о стадиях пробуждения, так что, пожалуйста, соблюдайте большую осторожность в отношении того, что вы принимаете из тех учений, с которыми сталкиваетесь.)

Давайте перейдём непосредственно к заключительной части всего этого процесса и прямо сейчас выполним несколько упражнений, чтобы осознать как Истинное Я, так и Предельное сознание единства — конечный результат всего процесса пробуждения. Большинство людей уже знакомы, в какой-то мере, с состояниями бодрствования, сновидения и глубокого сна; однако лишь немногие непосредственно испытывали и осознавали эти два наивысших состояния, даже при том условии, что они действительно непреходяще присутствуют. Коль скоро они и вправду воплощают итоговую кульминацию всей последовательности развёртывания состояний, мы сразу же перейдём к ним. Если вы никогда не сталкивались ни с чем подобным, думаю, не будет преувеличением, если я предупрежу вас: будьте готовы к тому, что это вас шокирует!

## **Турийя: наивысший свидетель**

Предлагаю начать со Свидетеля — четвёртого из основных состояний. (Слово *турийя* на санскрите означает «четвёртое», буквально обозначая четвёртое из основных состояний, следующее за

грубым, тонким и причинным; опять же, общая идея встречается по всему миру, от «сознания Христа» до понятия «нус» у Плотина и «пуруши» в философии йоги.)

Откиньтесь на спинку кресла, расслабьте свой ум и прямо сейчас начните осознавать то, как вы ощущаете своё «я». Вам всего лишь нужно просто сознавать то, что вы называете своим «я». Вкратце опишите его самому себе. Вы можете подумать: «Мне столько-то лет, у меня такой-то вес, такой-то рост, я закончил институт, у меня есть учёная степень, я тружусь на такой-то работе, я в таких-то отношениях с таким-то человеком, которого зовут так-то и так-то, я люблю работать за компьютером, я люблю различные фильмы и разную музыку, а мой день рождения на следующей неделе...» — и так далее. (Продолжайте выполнять это, хотя бы в общих чертах. Важно, чтобы вы получили хороший, общий, «объективный» взгляд и осознание применительно к своему «я», как вы его видите и ощущаете прямо сейчас. Последующее введение в ваше Истинное Я работает тем лучше, чем тщательнее вы выполните эту предварительную практику, так что потратьте, пожалуйста, хотя бы несколько минут и основательно поразмыслите о самом себе...)

Теперь заметьте, что в сам этот процесс в действительности включено *два* «я». Одно «я» представляет собою то, что вы осознаёте в качестве объекта, то самое «я», которое вы только что рассмотрели и описали. Все эти описания были объектами, которые можно увидеть; все они суть вещи, которые вы видели в отношении себя. Однако есть ещё и Я, которое смотрело, то самое Я, создававшее описания, — действительный Видящий, наблюдающее Я, Свидетель. Это Я смотрит, но само не может быть увидено, — точно так же, как глаз не может увидеть сам себя, а язык не может ощутить свой собственный вкус. Это чистый Субъект, чистый Видящий, а не объект или нечто видимое. Живший в XX веке мастер дзен Дзенкеи Сибаяма называл это «Абсолютной субъективностью». Рамана Махарши называл это «Я-я» — большим «Я», сознающим



маленькое «я». Если вы попытаетесь обнаружить этого Видящего, то, в конце концов, осознаете, что всё видимое вами — это лишь очередные объекты, а не подлинный Субъект, подлинный Видящий, подлинное Я. Вместо этого подлинному Видящему, подлинному Я свойственно сознавание, разворачивающееся примерно следующим образом: «Я вижу горы, но я не горы. Я испытываю ощущения, но я не эти ощущения. Я испытываю чувства, но я не эти чувства. Я имею мысли, но я не эти мысли. Я ни что из того, что можно увидеть: я в чистом виде есть То, что смотрит».

Покуда вы пребываете в этом чистом Видящем, этом Свидетеле, вы не будете наблюдать какие-либо конкретные объекты (какие бы вы объекты ни видели, это нормально). Скорее, вы начнёте замечать ощущение свободы, чувство открытости, пространство или просвет: вы не отождествлены ни с каким из объектов вообще, вы их свидетель. Как то, что их свидетельствует, вы свободны от них. У вас есть чувства, вы сознаёте чувства, но вы не есть эти чувства, — вы свободны от них. У вас есть мысли, вы сознаёте мысли, но вы не есть эти мысли, — вы свободны от них. Всё это время вы отождествлялись с какими-то из объектов, которые вы в действительности можете увидеть, и ошибочно принимали их за своё подлинное «я». Однако они не являются подлинным «я», подлинным субъектом. Они суть объекты — нечто зримое, а не истинный Зрящий. То первоначальное «я», которое вы несколько минут назад описали себе, на самом деле есть то, что не есть вы, — это не вы в подлинном, истинном и глубинном смысле. (Оно, на самом деле, связано с одной из семи-восьми скрытых карт, или базовых уровней, взросления, которые мы ранее обсуждали. В случае с любой из этих карт речь идёт о маленьком, условном, конечном «я» с его скрытыми картами, через которые Свидетель смотрит на мир. Как только вы примените практику осознанности к тому, чтобы сделать субъект объектом, откроется возможность для возникновения следующего, более высокого уровня условного «я» и его скрытой карты, и тогда вы с ним отождествитесь, и Свидетель тогда будет смотреть на мир посредством этой карты, видя и интер-

претируя мир через её характеристики. Это будет продолжаться до тех пор, пока все субъекты, все скрытые карты не станут объектами, с которыми произошло полное разотождествление, и тогда единственное, что останется, это чистый Видящий, Истинное Я, Свидетель, Абсолютная Субъективность, радикальная открытость, и пустотность, и чистая свобода. И затем можно будет совершить последний шаг в сознание недвойственного единства, который мы обсудим далее.)

Вот почему медитативные традиции по всему миру утверждают, что мы являемся жертвами ошибочного отождествления — мы отождествили То, что смотрит, с чем-то, что можно увидеть. (Патанджали, великий индийский кодификатор учений йоги, в своих «Йога-сутрах» записал, что невежественное и непросветлённое эго является продуктом «отождествления Зрящего с орудиями зрения».)<sup>1</sup>

Тогда как Зрящий, или Свидетель, бесконечен (и един с Духом), зримое «я», или маленькое эго, конечно, частично, ограничено, раздроблено и преисполнено ужаса. В Свидетеле нет страха, он свидетель страха. Свидетель не является жертвой жизни, он свидетель жизни. Когда вы переключаете то, с чем вы отождествляетесь, от маленького зримого «я», или «я» как объекта, к истинному Зрящему, или подлинному Я, всё, что вы переживаете, это безграничная свобода и освобождение, океан открытости, обширное чистое поле, пространство или просвет, в котором все объекты, внутри и снаружи, возникают из мгновения в мгновение. Вы и есть это обширное, открытое, пустотное пространство, просвет, или простор, в котором всё возникает из мгновения в мгновение. Вы есть то, что пробуждённые мастера называли *не-ти не-ти*, что значит «не то, не это»<sup>2</sup>. Я есть не это, и не то, и не

<sup>1</sup> Патанджали, «Йога-сутры», гл. 2, сутра 6.

<sup>2</sup> *Не-ти не-ти* — санскритское понятие, обозначающее метод самоисследования в веданте, когда практикующий приходит к истинному Я посредством исключения всего, чем истинное Я не является — «не то, не это».

какой-либо из объектов или вещей, которые можно увидеть, а скорее, безбрежная открытость, или просвет, где возникают все эти объекты или вещи — вновь, вновь и вновь в бесконечном настоящем.

Эта безбрежная открытость есть непрерывно продолжающееся чувство чистого Я ЕСТЬ. Это всегда присутствующее сознание, осознаёте вы это или нет (и оно присутствует даже в глубоком сне без сновидений). Я ЕСТЬ — это единственное постоянное переживание, которое у вас всегда есть: оно непреходяще. Вы, возможно, не сумеете вспомнить, чем занимались ровно месяц назад, — но вы можете быть уверены, что и тогда присутствовало Я ЕСТЬ. Вы, скорее всего, не вспомните, что делали ровно десять лет тому назад, но присутствие Я ЕСТЬ было и тогда. Вы, наверное, не припомните, что вы делали сто лет назад или тысячу лет назад, но присутствие Я ЕСТЬ всё равно было. И это вовсе не означает, что Я ЕСТЬ буквально длится бесконечно, а то, что оно вневременно, оно живёт во вневременном настоящем мгновении, чистом моменте Сейчас и никогда не входит в поток времени, однако всё время присутствует для него. Свидетель сознаёт время, а посему сам он свободен от времени — *нети нети*. И мы видели, что подлинное значение слова «вечность» — не бесконечно длящееся время, а момент, свободный от времени, вневременное настоящее мгновение или чистое присутствие. Мы уже упоминали высказывание Витгенштейна: «Если понимать под вечностью не бесконечную продолжительность времени, но существование вне времени и независимость от времени, тогда вечность принадлежит тем, кто живёт в настоящем». И, коль скоро и так всегда укоренены в чистом Я ЕСТЬ, вы всегда, осознаёте вы это или нет, живёте в вечности (покуда пребываете как чистое Я ЕСТЬ).

(Как же так получается, что Свидетель лишь сознаёт момент Настоящего, не прилагая для этого никаких усилий? Что ж, подумайте о каком-то моменте из прошлого. Вы думаете, что прошлое реально, но заметьте, что всё, что вы *напрямую* осознаёте, это

лишь память об этом прошлом. И эта память возникает только лишь в настоящем мгновении. Мысль о прошлом как таковая в действительности происходит *сейчас*. И когда этот момент из прошлого *действительно* происходил, — когда он был подлинно реален, — в тот миг также всё разворачивалось в настоящем мгновении. Сходным образом подумайте о любом будущем событии, какое только можете себе представить. Эта мысль также разворачивается в настоящем, являясь тем, что происходит в текущем моменте. Когда же будущее и вправду становится реальным, то есть действительно происходит, оно тоже будет разворачиваться в настоящем мгновении. Как выразился один из основателей современной квантовой механики Эрвин Шрёдингер: «Настоящее — единственное, что не имеет конца»<sup>1</sup>. На самом деле есть только лишь момент Настоящего и его развёртывание в этот миг, этот и этот. Момент Настоящего — *единственное*, что когда-либо проникает в ваше сознание. Свидетель всегда лишь сознаёт момент Настоящего, что означает, как мы убедимся, что Свидетель проживает в вечности. Некоторые духовные практики предлагают нам практиковать «жизнь в настоящем» и «пребывание здесь и сейчас», сосредотачивая наше внимание исключительно на настоящем мгновении, намеренно исключая мысли о прошлом и будущем. Это даёт нам лишь узкое и преходящее настоящее, отсечённое от прошлого и будущего. Подлинное, вневременное Настоящее не есть нечто, над чем вам нужно трудиться, чтобы обрести его, — это то, чего вы в любом случае не сможете избежать, ибо настоящее есть *всё*, что вы когда-либо сможете сознавать, и оно включает и охватывает в себе мысли о прошлом, настоящем и будущем во всём его вечном, вневременном и всевременном Настоящем.)

Вспомните дзенский коан: «Покажи мне своё Изначальное лицо — то самое лицо, которое было у тебя *ещё до того, как родились твои родители*». Некое Я, которое у меня было *до того, как*

---

<sup>1</sup> Schrödinger E. My view of the world. — Cambridge: Cambridge University Press, 2008. P. 22. [См. русское издание: Шрёдингер Э. Мой взгляд на мир. — М.: КомКнига, 2005. С. 36. — Прим. пер.]

*родились мои родители?* Именно! И дзен имеет это в виду на полном серьёзе и буквально: это не метафора или символ, а непосредственно переживаемый факт, если вы к нему подойдёте правильным образом. Ваше Изначальное лицо и есть ваше Истинное Я, Свидетель, подлинный Видящий, и оно существует и существовало ещё до того, как родились ваши родители, попросту потому, что оно никогда не входит в поток времени. Оно существует во вневременном Настоящем. Оно сознаёт течение времени, но само по себе не пребывает во времени. Оно вневременно, что и есть подлинный смысл эпитета «вечный». Свидетель делает именно это: он всегда совершенно свидетельствует все объекты, события и вещи, возникающие в безбрежном, пустотном, открытом просторе Настоящего.

Христос сказал: «Прежде, нежели был Авраам, Я ЕСМЬ». И это совершенно верно. Бог возвестил: «Я ЕСТЬ тот, кто Я ЕСТЬ». Точнее и не скажешь. Это Я ЕСТЬ — непосредственно прямое и чистое ощущение Я ЕСТЬ-ности — само по себе является тем вневременным, вечным и изначальным Лицом, которое у вас было до того, как родились ваши родители, до того, как родилась вселенная, до того, как родилось само время, и оно является им *прямо сейчас!* (Это именно то Я ЕСТЬ, что вы ощущаете прямо в настоящее мгновение. Вы ведь сознаёте его, верно? Просто таким, какое оно есть, прежде, нежели оно становится чем-либо ещё? Вот именно! Оно *всегда* есть! Всегда было и всегда будет...)

Так, практикуя медитацию осознанной внимательности по отношению к любому из объектов, вы в действительности пребываете именно как чистый Свидетель, и вы свидетельствуете текущее вневременное Настоящее, в то время как события приходят и уходят в него, приходит и уходит через вас, через то самое свидетельствующее сознание, которое есть вы. Это свидетельствующее сознание есть просторная и безосновная Основа всего, что существует, всего, что существовало, и всего, что будет существовать. Всё сущее возникает в этом безбрежном, открытом, пустот-

ном просвете — вневременном настоящем мгновении, следующем за вневременным настоящим мгновением, следующим за вневременным настоящим мгновением: это непрерывное вневременное присутствие как вневременное настоящее. И само это чувство чистого присутствия Я ЕСТЬ в настоящем — это простое и непосредственное ощущение Бытия, — вы ведь его сознаёте прямо сейчас, разве нет? Лишь это простое чувство Бытия, ощущаемое в настоящем? Это и есть ваше Истинное Я — подлинное Я, запредельное любой временной и конечной ряби того или иного объекта, но само являющееся основой, источником и свидетелем всего сущего.

Так что, пребывая в этом чистом чувстве свидетельствующего сознания, никаким объектом вообще не являющимся, доведите процесс до завершения и радикально — радикально! — отпустите все объекты, которые мы распознавали и объективизировали. В сердцевине своего существа вы не являетесь никаким из этих уровней или скрытых карт, вы подлинно есть *нети нети*. Каждое отдельное событие, вещь, объект, создаваемый вами сейчас, это просто часть ограниченного, явленного, объектного мира, тогда как вы сами свободны — свободны радикально — от всего этого. Пребывайте в этом состоянии чистой безбрежной свободы — чувствуйте её как лучезарную и просторную Свободу (не имеющую пределов и границ). Неважно, какой возникает объект — внутри или вовне, — вы сразу же незамедлительно разотождествляетесь с ним: я есть не то и не это. Просто позволяйте всему возникать так, как оно желает возникнуть, в чистом и ясном зеркальном уме, который и есть вы. Нет ни сопротивления, ни цепляния, ни напряжения — есть лишь чистое и безыскусное отражение всего, что есть. Я это чистый Свидетель и того, и этого, чистое наблюдающее Я, истинный Видящий, безбрежный просвет или открытое пространство, в котором всё возникает и которое ни с чем из этого не отождествлено.

Посредством этой практики вы превращаете всякий конечный субъект в объект бесконечной, или абсолютной, субъективности,

которая запредельна и субъектам и объектам, попросту являясь просветом или пространством, в котором возникают все объекты и субъекты. Однако сделать все субъекты, которые где-либо возникают, в объекты Истинного Я, или подлинного Видящего, означает быть свободным, радикально и тотально свободным от всех них.

Вечно и истинно свободен  
Единый свидетель всего сущего,  
Но если вы видите себя обособленным,  
Тогда вы связаны и ограничены<sup>1</sup>.

Именно этим мы всё время и занимаемся: связываем и ограничиваем себя, отождествляя своё Истинное Я, или чистого Видящего, с чем-то, что можно увидеть, низводя свою бесконечную и подлинную природу вниз, к конечному, частичному, раздробленному и страдающему измерению, тем самым впадая в бесконечное страдание и смятение, когда жизнь становится нескончаемой вереницей неудовлетворяющих, мучительных и тщетных мгновений. Как в известной фразе из «Уолдена» Торо о том, что массы мужчин и женщин «ведут свою жизнь в тихом отчаянии». И, если выразиться словами Оливера Уэнделла Холмса, они «умирают с музыкой внутри»<sup>2</sup>. Но освобождённость от этих маленьких конечных объектов означает не что иное, как полноценную свободу.

Это и есть радикальная свобода — свобода от всех объектов, где бы они ни находились, свобода от всей вселенной, свобода от любых явлений в каком-либо из миров. Это свобода вашего Начального лица, тотальная свобода Духа, радикальная свобода Я ЕСТЬ, которая является чистым Я ЕСТЬ до отождествления с чем-либо ещё. Речь *не* о том, что «я есть высокий человек с таким-то

---

<sup>1</sup> «Аштатарка-гита», 1.7. Издание на англ. языке: *Ashtavakra Gita* (transl. Thomas Byrom) // *The heart of awareness*. — Boston: Shambhala Publications, 1990, p. 2.

<sup>2</sup> «Скорблю о тех, кто никогда не пел и умер с музыкой своей внутри». — Оливер Уэнделл Холмс-старший (1809–1894). — *Прим. пер.*

весом, таким-то телом и такой-то работой» и т. д. А просто о чистом Я ЕСТЬ, которое предсуще всему этому, о *простом ощущении Я ЕСТЬ как таковом*, существующем прежде, чем оно становится чем-либо ещё. О вашем Истинном Я, а не «я» как объекте.

Однако на каждой стадии взросления происходит следующее: вы отождествляете своё маленькое, условное, конечное, субъективное «я» с тем или иным определённым уровнем, или скрытой картой данной стадии. И тогда Свидетель будет смотреть на мир посредством этого маленького «я» и его карты, используя эту карту для интерпретации всего, что он видит. Даже Свидетелю неизвестно, чем именно является эта скрытая карта, — вы ведь помните, что ни одной из этих карт не увидишь путём внутреннего созерцания, путём простого осознания или свидетельствования. Свидетель будет смотреть на мир и интерпретировать его исходя из карты того уровня, на котором вы находитесь. Обратите внимание на то, что, когда Свидетель сознаёт то или иное маленькое, субъективное «я» и видит его как объект, он всё ещё не видит сокрытую форму, или сокрытую карту, этого маленького «я». Он просто видит все «буквы», «слова», «предложения» и «абзацы» этого маленького «я», но не саму грамматику, которая связывает всё это воедино. Этого простым смотрением или свидетельствованием не увидишь. Именно поэтому путь пробуждения может разворачиваться от состояния к состоянию, но так и не привести к осознанию какого-либо из этих уровней или стадий взросления, через которые он проходит. Скрытые карты остаются сокрытыми даже для Свидетеля, или Истинного Я. Он даже и не знает, что осмысляет мир, опираясь всего лишь на один из семи-восьми существующих на этот момент способов интерпретации. Он просто интерпретирует, ведь именно это и проявляется сейчас в сознании, и он совершенно не ведаёт о скрытой карте, которую, сам того не зная, использует.

Вот почему можно сколько угодно практиковать внимательность и осознанность, но так и не развиться к более высокому уровню взросления: скрытая карта никогда не становится объектом осо-



знанной внимательности, поскольку она и вправду является совершенно сокрытой. Она становится объектом внимательного осознания не в большей степени, чем таковым становятся правила грамматики. Ни одна система медитации в мире не показывает нам скрытых правил грамматики, и ни один медитирующий где-либо в мире осознанно их не переживает. Такая же ситуация и со скрытыми картами: и скрытые карты, и грамматика остаются в бессознательном.

Но эта «бессознательность» отличается от обычной и наиболее распространённой формы бессознательного, когда самость вытесняет, отрицает, диссоциирует или отчуждает нечто, что находит тревожным, изгоняя его в подвалы бессознательного. Вы не осознаёте эти скрытые карты и они остаются бессознательными не по той причине, что вы их вытесняете, или избегаете, или они вам не нравятся, или вы их отчуждаете, а просто потому, что вам вообще не известно, что они есть. Если вы получите сведения о них, узнаете о самом факте их существования и будете активно их отыскивать, они довольно быстро и без особых помех станут проявляться в вашем сознании. Ежели этого не произойдёт, они так и продолжат оставаться неведомыми, сокрытыми и бессознательными, в то же время сохраняя полную операционную активность в процессе вашего интерпретирования мира.

Я снова подчеркну этот важный момент: такая ситуация будет наблюдаться до тех пор, пока вы не обучитесь специально отыскивать эти карты, пока вы намеренно не изучите общие свойства уровней скрытых карт, действующих в вашей собственной системе самости. То есть пока вы не будете иметь в распоряжении нечто вроде интегральной теории, которая будет вас предупреждать об этих скрытых картах, чтобы вы действительно могли сделать их осознаваемыми объектами медитации. Это позволит вам превращать скрытые субъекты в сознательные объекты, разотождествляясь с ними и отпуская их. Это, в свою очередь, расчистит путь для возникновения следующего, более высокого

уровня взросления (с соответствующими более высоким условным «я» и его скрытой картой, через которую отныне будет видеть и интерпретировать мир Свидетель). Если вы не знаете об этих уровнях, то, сколько бы вы ни свидетельствовали, вы так их никогда и не увидите. Они останутся неосознаваемыми, но при этом чрезвычайно активными и реальными, и ваш Свидетель будет продолжать взирать на мир через ту скрытую карту, с которой вы отождествлены, даже если вы и обретёте полное пробуждение и просветление в этом свидетельствующем сознании.

Когда же вы знаете о существовании той или иной скрытой карты и вам ведомы её базовые характеристики, тогда вы можете на них сфокусироваться, сделать эти скрытые субъекты объектами, тем самым их трансцендируя, превосходя, отпуская и двигаясь вверх.

В этом и состоит весь смысл медитации интегральной осознанности: в совмещении знания об уровнях взросления с практикой состояний пробуждения. Тогда вы сможете достичь наивысшего уровня взросления и наивысшего состояния пробуждения, доступных на данной стадии в эволюции, что будет более полноценным, совершенным и тотальным просветлением.

Такое видение логически подразумевает, что в ходе эволюции просветление тоже эволюционирует. И это правда, точнее, её половина. Если обратиться к одному из распространённых и традиционных определений просветления как «сознательного единства Пустоты и всей Формы», то сама Пустота как таковая не эволюционирует: у неё нет никаких движущихся частей, конечных проявлений, в ней нечему эволюционировать, поскольку это вневременное и неизменное Бытие (если выразиться метафорически), а следовательно — и свобода, которую она предоставляет, сходным образом вневременна и неизменна. Однако мир Формы, совершенно точно, эволюционирует, представляя собою мир Становления, где каждая из основных стадий эволюции трансцендирует и включает предыдущую (атомы превосходят кварки, молекулы

превосходят атомы, клетки превосходят молекулы, организмы превосходят клетки и т. д.). Таким образом, каждый из эволюционных уровней становится всё более и более наполненным, состоящим из всё большей и большей Формы, имеющим всё больше и больше целостности в уровнях мира явлений (как в случае, когда клетки превосходят и включают молекулы, тем самым становясь более полными, сложными и включая больше формы, а следовательно, и больше целостности, выходящей за пределы целостности отдельно взятой молекулы, но включающей её...).

Стало быть, просветление мудреца сегодня не более свободно, чем просветление мудреца две тысячи лет тому назад: ведь та же самая неизменная и вневременная пустота даёт ту же самую свободу. Однако сегодняшнему мудрецу, если он полностью развился по стадиям взросления, доступно на *два или три уровня больше* (соответственно, он может быть единым с бóльшим количеством структур реальности). Вместо того чтобы быть, скажем, на янтарном или оранжевом уровне, современный мудрец, чтобы быть полностью просветлённым, должен находиться, по меньшей мере, на бирюзовом — интегральном — уровне Формы. Таким образом, просветление такого мужчины или женщины имеет сегодня больше Формы и более всевключающе, чем просветление мудреца двухтысячелетней давности, ведь эволюция продолжает своё бесконечное «творческое продвижение в новизну»<sup>1</sup>, трансцендирующее и включающее всё предшествующее. Тем самым эволюционный процесс создаёт всё большие явленные целостности, с которыми современный мудрец должен быть един в сознании недвойственного единства.

Таким образом, можно воспользоваться шкалами взросления и пробуждения в качестве критериев для измерения глубины пробуждённости и определить просветление как «единство и с наи-

---

<sup>1</sup> Фраза из труда Альфреда Норта Уайтхеда «Процесс и реальность»; приводится по: *Whitehead A. N. Process and reality: an essay in cosmology.* — New York: Macmillan, 1929. P. 29. — *Прим. пер.*

высшей структурой/уровнем, и с наивысшим состоянием, которое возникло в процессе эволюции на отдельно взятый момент времени». Так, просветление во время расцвета янтарного уровня было в единстве с янтарным миром; просветление во время расцвета оранжевого уровня было в единстве с оранжевым миром; просветление во время расцвета зелёного — в единстве с зелёным миром; во время же расцвета интегрального уровня просветление едино с интегральным миром, который является передовым краем сегодняшней эволюции и, по сути своей, наивысшей — а следовательно, и наиболее полной — Формой из всех, которые доступны где-либо в мире. Сознание единства конечно же доступно и на всех этих более ранних уровнях, но любое более низкое единство менее наполнено, менее целостно, чем единство более высокой стадии. Следовательно, оно «менее просветлено», чем в случае с более высоким единством. Но для *своей собственной* эпохи оно было «полноценным просветлением», ведь в тот период не было никаких более высоких уровней, которые были бы предложены эволюцией, а посему — уровень этого сознания единства был в ту пору наивысшим из доступных уровней, наивысшим проявлением Целостности, наибольшей Формой во всём мире явлений в то время. Следовательно, состояние недвойственного единства с этим уровнем представляло собой полноценное просветление, адекватное той эпохе. Стало быть, с эволюцией формы просветления становятся полнее, но не свободнее. (Мне самому лично всегда нравилась подобная формула, поскольку она позволяет уважительно отнестись к мудрецам древности, но также принять в расчёт и эволюцию, ведь оба аспекта столь важны.)

## **ТУРИЙЯТИТА: СОЗНАНИЕ ПРЕДЕЛЬНОГО НЕДВОЙСТВЕННОГО ЕДИНСТВА**

К слову о наивысшем состоянии пробуждения, а именно — сознанию недвойственного единства. Давайте теперь перейдём к нему и выполним несколько упражнений, которые позволят напрямую ощутить его вкус.

Предельная свобода чистого Свидетеля основывается даже на ещё более глубокой истине: вы не являетесь каким-то из этих объектов, которые возникают от мгновения к мгновению, потому что в своей наискровеннейшей природе вы — это они ВСЕ. Вот именно! Вы являетесь всеми объектами и субъектами, вещами и событиями, возникающими всегда и повсеместно. В действительности вы есть непреходяще присутствующее состояние сознания единства, в котором ваш истинный Свидетель един со всем свидетелеваемым, будь то грубым, тонким или причинным. Так что давайте испытаем это на собственном опыте...

Начните с того, что примите удобную позу и расслабьте свой ум. Выберите объект, возникающий в вашем сознании прямо сейчас: дерево, стол, чашка, компьютер, здание, любой подобный объект. Теперь войдите в позицию Свидетеля. То есть смотрите на этот объект с позиции чистого Видящего, чистого наблюдающего Я. Это означает, что вы проводите себя через процесс *нети нети*: «Я испытываю ощущения, но я не эти ощущения; я ощущаю чувства, но я не эти чувства; я имею мысли, но я не эти мысли. Я ни что из этого. Я их чистый Свидетель, чистое наблюдающее сознание».

Теперь же, глядя на объект, позвольте наблюдающему Я, Тому, Кто смотрит, раствориться. Просто отпустите любое ощущение того, что вы *наблюдатель*, попросту *всецело* сосредоточившись на самом объекте. Позвольте объекту возникать в вашем сознании, как если бы он существовал сам по себе. Позвольте чувству объекта вытеснить любое ощущение наблюдателя одним простым фактом того, что этот объект существует сам по себе, совершенно самовозникающим и самосущим образом. Вы его не видите; вас не существует. Есть лишь объект, возникающий в вашем пустотном и чистом поле сознания, без какого-либо Смотрящего. Просто объект, возникающий сам по себе, как есть — как объект.

Дуглас Хардинг назвал это переживание состоянием «без головы» в своей классической книге о духовности «Жизнь без головы»<sup>1</sup>. Это работает следующим образом. По мере того как продолжает возникать осознание объекта, обратите внимание на то, что он возникает прямоком на месте ваших плеч, там, где, как вы считали, должна быть ваша голова. Вы ведь не можете на самом деле увидеть свою голову, возвышающуюся над плечами. Там, где, как вы думали, находится ваша голова, вы воспринимаете лишь *объект*, находящийся прямо над вашими плечами. С точки зрения вашего непосредственного переживания, — того, что вы действительно сознаёте, — своей головы вы не можете видеть: вы видите только небольшие пятнышки спереди (свой нос). В вашем непосредственном сознании ваша голова — это просто большое пустое пространство, открытость или просвет, чистая Пустота как таковая. Но приглядитесь: объект медитации находится на самом деле прямо здесь, непосредственно в этом пустом пространстве. Объект расположен прямо в том самом пустом пространстве, где, как вы думали, находится ваша голова. Это всё, что вы сейчас непосредственно сознаёте...

Нет никакой «внутренней стороны вашего лица» здесь, равно как и «внешней стороны лица» там. Всё в действительности возникает тут, внутри вашего лица, над вашими плечами, где раньше была ваша голова. На самом деле мир вовне — целая вселенная, которая возникает по эту сторону вашего лица, она возникает *внутри вас*, прямо тут, где раньше располагалась ваша голова. Ваша голова исчезает в целом пространстве или просвете, в котором возникают все объекты прямо сейчас, и сейчас, и сейчас... Вы едины со *всем*, что возникает из мгновения в мгновение. Вы не видите объект медитации, вы и есть объект. Вы не видите гору, вы и есть гора: она возникает прямо здесь, в том месте, где когда-то была ваша голова. Вы не чувствуете землю, вы и есть земля. Вы не

---

<sup>1</sup> Хардинг Д. Жизнь без головы. Дзен, или переоткрытие очевидного. — М.: Ганга, 2006.

видите облака, вы и есть облака. Вы и есть весь явленный мир, возникающий от мгновения к мгновению, ежемоментно, по эту сторону вашего лица — прямо там, где когда-то была ваша голова. Они возникают *внутри вас*, а следовательно — ваше чувство того, кто «вы» есть, расширяется до ВСЕГО этого пространства, всего этого огромного пространства, которое раньше было «там, снаружи», а теперь всецело едино с вами. Вы И ЕСТЬ это пространство, этот простор, этот открытый просвет. Чувство этого пространства, — в котором всё возникает, — и чувство вас самих, — то есть это пустотное, открытое, «безголовое» ощущение — суть одно-единственное чувство, одно-единственное переживание. Это пространство и есть вы; вы и есть это пространство. И всё существует в нём, всё возникает внутри него — этого «безголового» единства вас и пространства, или просторной открытости. Вы не в этой комнате, это комната внутри вас — в вашем просторном недвойственном сознании, в этой чистой открытости, где раньше была ваша голова.

Чогьям Трунгпа Ринпоче однажды дал описание того, как ощущается просветление (то есть не его интеллектуальное определение, а то, как он реально его *ощущал*). Вот его слова: «Небо превращается в синий блин и падает тебе на голову»<sup>1</sup>. Это довольно смешное определение, но при этом *очень точное*. Небо, которое когда-то было «вовне» и «отделено» от вас, превратилось в нечто, что «упало» вам на голову: оно теперь напрямую соприкасается и непосредственно едино с вами. Оно в действительности теперь пребывает там, где, как вы думали, должна находиться ваша голова. Это огромное синее пространство, существующее прямо над вашими «безголовыми» плечами, и вы *едины с ним*.

Это чувство «безголового» единства со всем, что возникает, является проблеском подлинного сознания единства. Это единство пу-

---

<sup>1</sup> См. книгу Чогьяма Трунгпы «Путешествие без цели: Тантрическая мудрость Будды»: *Trungpa C. Journey without goal: The tantric wisdom of the Buddha.* — Boston: Shambhala Publications, 1981. P. 136.

стоты вашей головы, — ведь голову свою вы в своём зрительном поле увидеть вообще не можете, для вас она лишь чистое и открытое пространство, — со всей возникающей формой. Это и есть сознание единства. В подобном состоянии единства вы будете переживать не только совершенную свободу, — благодаря тому что вы не отождествлены ни с одной вещью и ни с одним событием, которое возникает, вы свободны от них, от всех и каждого — но и совершенную полноту жизни: несмотря на то что вы не отождествлены ни с одним из явлений, вы отождествлены с ними *всеми*. Вы чувствуете, что вы И ЕСТЬ целая вселенная, возникающая по эту сторону вашего лица, возникающая *внутри вас*, там, где когда-то была ваша голова. Вы можете попробовать небо на вкус — буквально ощутить его вкус, настолько оно близко. Нет никакой отделинности между Зрящим и зримым: они буквально соприкасаются, они суть Один вкус, переживаемый прямо в том месте, где раньше находилась ваша голова. Созерцая Тихий океан, вы можете зачерпнуть его пальцами и уместить в своей пригоршне, столь это легко, столь близко, настолько прямо здесь.

И помните о том, что, даже хотя вам и доступно это сознавание единства, *вы всё равно будете оставаться на определённом уровне развития* — красном магическом, янтарном мифическом, оранжевом рациональном, зелёном плюралистическом, бирюзовом интегральном. Так что вы будете продолжать интерпретировать события, по мере того как они разворачиваются, исходя из имеющихся у вас скрытых карт — то есть из того уровня, на котором вы находитесь. Вы можете полноценно испытать состояние единства, но оно всё равно будет интерпретироваться вами мифическим, или плюралистическим, или интегральным, или иным образом. И вы не воспримете эту карту напрямую. Пока вы не знаете, что именно искать, вы будете оставаться в полнейшем неведении относительно этого уровня, не осознавая того факта, что он управляет тем, как вы видите и интерпретируете свой опыт.



Итак, можно жить «без головы», в состоянии единства буквально на каждом из уровней сознания — магическом, мифическом, рациональном, плюралистическом, интегральном — и совсем не знать, что так обстоит дело. Именно поэтому ни одна из медитативных систем мира, пусть они и в полной мере осознавали данное состояние единства, не имеет ни малейшего понятия о существовании каких-либо из скрытых карт-уровней, так что ни одна из них не включила эти уровни в свои картографии медитативных состояний или теории реальности.

Но если мы объединим оба пути — структуры взросления и состояния пробуждения, — то получим нечто вроде того, что изображено на рис. 2.2 в виде «решётки Уилбера — Комбса» (названной так в честь меня и д-ра Аллана Комбса, который независимо от меня пришёл, по сути, к той же самой идее). По вертикальной оси представлены структуры сознания в рамках пути взросления, которые можно взять из любой авторитетной модели развития, которая придётся вам по вкусу (причём все освещаемые такими моделями уровни, как мы уже отмечали, являются вариациями на всё те же 6–8 базовых уровней развития; на приведённой здесь иллюстрации вертикальная ось имеет семь базовых уровней, используемых в интегральной теории и описанных нами в предыдущей главе; данные уровни представляют собой весьма обобщённые описания целого радужного соцветия уровней высоты развития сознания). Сверху же представлена горизонтальная ось с четырьмя-пятью основными состояниями сознания, которые, как мы уже рассматривали, обычно подчёркиваются во всех полноценных или завершённых путях пробуждения. (На этих состояниях также можно отдельно фокусироваться, что позволяет получить следующие варианты: природный мистицизм как единство со всей грубой сферой; мистицизм божеств как единство со всей тонкой сферой; бесформенный мистицизм, или мистицизм Бездны, как единство со всей бесформенно причинной сферой, или сферой Свидетеля; и недвойственный мистицизм, или мистицизм чистого единства, как единство с пре-

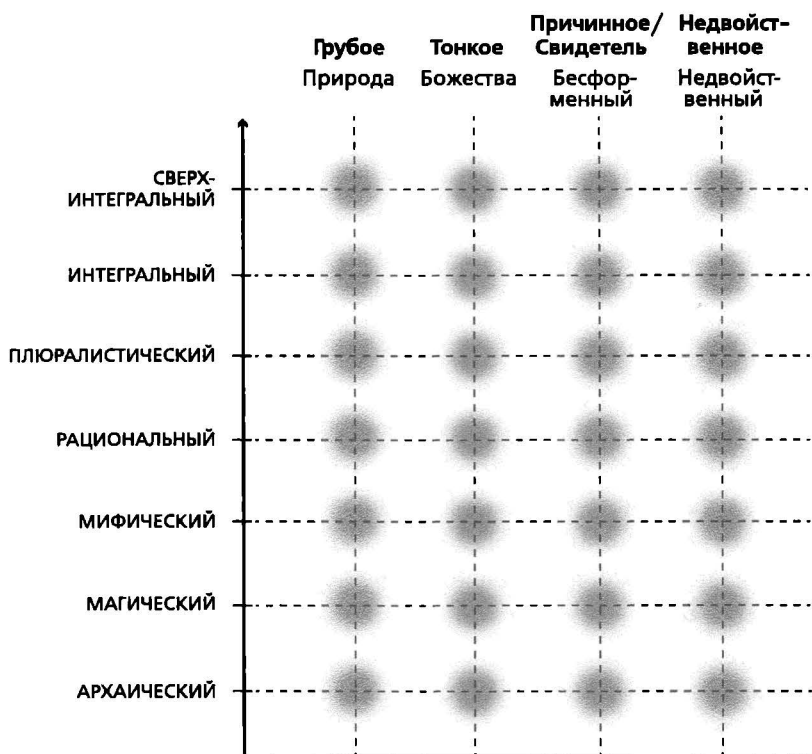


Рис. 2.2. Решётка Уилбера – Комбса

дельной недвойственной сферой. Эти названия также приведены на иллюстрации под соответствующими состояниями.)

Смысл же, как мы непрерывно подчёркиваем, в том, чтобы нацеливаться на самое высокое состояние, переживаемое посредством самой высокой структуры из тех, которые возникли на настоящий момент (или на любой отдельно взятый момент в истории). Сегодня, по сути, это недвойственное состояние и интегральная структура (стоящая в шаге от готовящейся возникнуть сверхинтегральной). Что чрезвычайно важно в отношении обеих последовательностей – взросления и пробуждения, – так это что они представляют собой *последовательности развития*: каждая из

них растёт, развивается и эволюционирует через признанные, в общем виде, по всему миру вереницы стадий, каждую из которых можно практиковать и тренировать. Исследования продолжают демонстрировать, что, несмотря на то что стадии нельзя перепрыгивать или пропускать, их достижение и прохождение можно ускорить. Одним из первых и самых базовых способов ускорения развития является простое изучение общей схемы или презентации стадий в каждой из этих осей развития. Согласно исследованиям, тот, кто всего лишь изучает простейшие азы какой-либо из достойных картографий, или моделей, развития, будет развиваться через 6–8 базовых уровней с большей скоростью. Эти карты развития (включая и AQAL, содержащий «все квадранты, все уровни, все линии, все состояния и все типы», — особенно поскольку он включает в себя все из основных последовательностей развития, доступных человечеству) имеют свойство *психоактивности*. Простое их изучение запускает и активирует различные уровни и сферы, ускоряя тем самым развитие через эти области. В значительной степени мы можем влиять на формирование потенциально доступного нам будущего.

## **«КОНВЕЙЕРНАЯ ЛЕНТА» ТРАНСФОРМАЦИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА**

Открытие 6–8 основополагающих стадий взросления, — включая и стадии духовного взросления, — выявило для нас тот факт, что существует множество различных индивидов фактически на каждой из имеющихся стадий духовного развития (например, духовного интеллекта). Это верно для каждой из основных мировых религиозных традиций. И здесь мы говорим о *духовном интеллекте* в рамках последовательности взросления, а не непосредственном *духовном переживании* в последовательности пробуждения. Мы уже видели, что это два основных типа духовности, имеющих у человека, и их возникновение связано с двумя основными типами развития — взрослением и пробуждением.

Стало быть, существует феномен духовного взросления, разворачивающийся через 6–8 основных структур развития. Также существует феномен духовного пробуждения, разворачивающийся через 4–5 основных состояний. Подробнее мы это обсудим чуть ниже, здесь же достаточно отметить следующее: рассмотрев две последовательности развития, одна из которых проходит через 6–8 основных структур сознания, вплоть до интегральной и сверхинтегральной, а другая – через 4–5 основных состояний развития, вплоть до недвойственного единства, теперь следует отметить, что в каждой из этих последовательностей может присутствовать свой тип духовности.

Конечно же последовательность состояний-стадий пробуждения – это довольно очевидная категория духовного роста, поскольку она лежит в сердце великих созерцательных и медитативных традиций мировой духовности. Однако современные исследования показали, что любой человек интерпретирует свои духовные прозрения через ту структуру-стадию, на которой он находится в рамках процесса взросления. Как мы увидим, это добавляет совершенно новое и крайне важное измерение духовности. В этом духовном измерении взросления через 6–8 структур-стадий суть состоит в том, что каждая из этих 6–8 стадий разворачивает свой собственный мир, населённый людьми, отождествлёнными с этой стадией. Есть, например, магическое христианство, мифико-буквальное христианство, рациональное христианство, плюралистическое христианство и начала интегрального христианства (аналогично этому в индуизме, буддизме, даосизме, исламе, иудаизме и прочих традициях можно обнаружить приверженцев данных вероучений на каждой из этих структур-стадий).

Теолог Джеймс Фаулер провёл исследования стадий веры, в своё время ставшие новаторскими. Он исследовал структуры-стадии духовного интеллекта, и обнаружил, что опрошенные им индивиды проходили через 6–7 основных стадий, идентифицированных и поименованных им. И эти стадии являются вариациями на

всё те же архаический, магический, магико-мифический, мифический, рациональный, плюралистический и интегральный уровни, выраженными лишь в духовной линии развития. Всё это вполне согласуется с нашими ожиданиями, ведь духовный интеллект, будучи одним из множества интеллектов, по нашему мнению, в любом случае должен был бы проходить через эти базовые структуры, или уровни, сознания, подобно всем остальным линиям. Исследования Фаулера это эмпирически подтверждают.

Дастин ДиПерна, являющийся на сегодня одним из самых талантливых информированных AQAL-подходом интегральных теоретиков, предпринял попытку найти дополнительные доказательства (и новаторские способы применения) некоторых из ключевых принципов интегральной духовности. Эти принципы включают четыре основных вектора развития: структуры и структуры-стадии, или *воззрения*; состояния и состояния-стадии, или точки обзора<sup>1</sup>. В своей работе он рассматривает воззрения магического, мифического, рационального, плюралистического и интегрального уровней и грубую, тонкую, причинную, свидетельствующую и недвойственную сферы состояний (с соответствующими точками обзора). Также он приводит примеры вариантов христианства, ислама, индуизма и буддизма, реально существующих сегодня на каждой из пяти стадий/уровней сознания.

Что же это всё означает? Как я впервые указал в своей книге «Интегральная духовность»<sup>2</sup>, религия, на самом деле, занимает идеальное положение, позволяющее ей функционировать в качестве «конвейерной ленты» трансформации для всего человечества в

---

<sup>1</sup> См.: DiPerna D. In streams of wisdom: An advanced guide to integral spiritual development. — San Francisco: Integral Publishing House, 2014; DiPerna & Augustine H. B. (eds.). The coming waves: Evolution, transformation, and action in an integral age. — San Francisco: Integral Publishing House, 2014.

<sup>2</sup> Существует русское издание в формате электронной книги: Уилбер К. Интегральная духовность: Новая роль религии в современном и постсовременном мире. — М.: Ipraktik, Ориенталия, 2013. — Прим. пер.

целом. Она фактически является единственной дисциплиной, охватывающей взрослых людей на всех 6–8 основных уровнях развития (по крайней мере, в некоторых из линий). Если говорить, к примеру, о естественных науках, то фактически все они являются чистыми производными рациональной стадии сознания. Наука не может брать людей на магической стадии и проводить их через трансформации к мифической, далее — к рациональной, а затем и к более высоким стадиям. Сама по себе она вообще не охватывает это поле. А религия охватывает. Можно встретить представителей абсолютно каждого из этих основных уровней (магического, мифического, рационального, плюралистического, интегрального) в каждой из великих религиозных традиций, существующих в мире.

Можно взять для примера христианство: его магические и мифические компоненты достаточно широко известны. Его фундаменталистские ответвления верят в то, что все библейские мифы являются абсолютной и нерушимой истиной, буквальным словом Господа. Во времена рационального Просвещения почти все великие учёные-новаторы были рациональными христианами, или деистами. Таковыми были и участники существовавшей не так давно, в конце XX века, инициативы под названием «Семинар Иисуса» — группы библеистов, занимавшихся изучением историчности Христа. В совсем недавнее время мы получили возможность читать труды бывшего епископа Джона Шелби Спонга, рассматривающего христианство с плюралистической постмодернистской стадии. Имеются и другие прекрасные работы по интегральному христианству; можно, например, обратить внимание на одноимённую книгу<sup>1</sup> Пола Смита.

Итак, что же нам могут поведать исследования этих двух базовых форм духовности — состояний сознания в процессе пробуждения и структур сознания в процессе взросления? Есть, по меньшей

---

<sup>1</sup> То есть «Интегральное христианство»: *Smith P. R. Integral Christianity: The Spirit's call to evolve.* — St. Paul, Minnesota: Paragon House, 2011. — Прим. пер.

мере, два основополагающих тезиса, которые важно затронуть, чтобы приблизиться к всевключающей позиции.

Первый из тезисов звучит следующим образом: каждая традиция, если она ещё этого не сделала, должна ввести в обиход практики – или, по крайней мере, обеспечить доступность этих практик – из своих собственных дочерних ответвлений, разработавших процесс пробуждения. Буквально все традиции имеют некоторые школы, которые можно назвать «эзотерическими» или «внутренними» учениями. В них медитация или созерцание используется для того, чтобы продвинуть человека на пути к всё более и более глубокой связи с Божественным. Это приводит к развитию всё более и более высоких состояний. Во многих случаях это приводит к реализации наивысшего состояния, той или иной вариации Наивысшего тождества – прямого постижения или непосредственного переживания индивидом предельной Основы всего Бытия, ведущего к его собственному великому освобождению.

В тех редких случаях, когда та или иная религиозная школа не имеет подобной созерцательной ветви в своём распоряжении, она может позаимствовать её из других школ в рамках своей традиции или же, если необходимо, даже из других традиций. Однако совершенно неприемлемой должна считаться ситуация, когда традиция вообще лишена измерения пробуждения. Это утверждение звучит жёстко, но оно подкреплено весьма серьёзными основаниями.

По сути, основной смысл любой формы духовности – послужить прямому и личному знакомству человека с живой, витальной, сознательной и безосновной Основой Бытия, Истинной природой и подлинным Я каждого сознающего существа, Наивысшим тождеством, которое буквально каждой из великих духовных традиций мира почитается *summum bonum* – высшим благом – человеческого существования.

Но давайте не будем торопиться. Ведь есть же магическое просветление, мифическое просветление, рациональное просветление и так далее. Если мы возьмём в качестве примера типичное определение, даваемое просветлению одной из восточных традиций, а именно — «постижение единства Пустоты и Формы» (или бесформенного Божества<sup>1</sup> с личностью), то окажется, что связанное с пробуждением просветление может быть пережито на каждой из 6–8 стадий взросления. В этом-то и заключается важный момент: буквально каждое состояние-стадия пробуждения, включая и его наивысшую стадию — недвойственное просветление, можно испытать на любой из структур-стадий взросления. Сам этот опыт будет интерпретироваться сквозь призму той структуры-стадии (мифической, рациональной, плюралистической и т. д.), которая имеет опыт того или иного состояния-стадии (тонкого, причинного, недвойственного и т. д.). Стало быть, просветление, которое может происходить на любой структуре-стадии, и вправду является союзом пустоты и формы, однако притом что компонент *пустоты* по сути одинаков на каждой из стадий взросления (коль скоро он является совершенно «бесформенным» и «неописуемым»), компонент *формы* (проявляющий развитие или эволюцию) будет крайне отличаться от стадии к стадии.

На мифическом уровне, например, человек будет открывать союз или единство со всем миром формы в том виде, в каком он существует для этого человека на янтарной стадии. Мир такого человека будет включать форму лишь вплоть до мифического уровня. Выше его головы, так сказать, всё ещё будут оставаться целые уровни рационального, плюралистического и интегрального миров. А ведь это реальные миры с реальными структурами и реальными феноменами, с которыми мифический индивидуум

---

<sup>1</sup> Здесь под «Божеством» (англ. *Godhead*) имеется в виду не «мистицизм божеств» (тонких праобразов), а неоплатонический и христианский термин для обозначения предельной божественности, в неоплатонизме — неизъяснимой первосущности, запредельной всякому постижению. — *Прим. пер.*



не един — и не может быть единым. Они даже не существуют в его сознании. Нельзя быть единым с тем, чего для тебя вовсе не существует. Так что «сознание единства» мифического индивидуума, и вправду, представляет собою «единство», но единство не полное и не завершённое. Оно частично, ограничено, не завершено, расколото.

Здесь мы подходим ко второй важной мысли: убедитесь в том, что каждая традиция полностью включена в процесс работы «конвейерной ленты» в рамках своих учений. Это подразумевает способность тому, чтобы индивидуумы не только пробуждались, но и развивались вертикально с возможностью повзрослеть вплоть до интегральных уровней своей духовности, что позволит их пробуждению к сознанию единства, если и когда оно произойдёт, стать подлинным, истинным и полноценным единством, включающим все миры — то есть все стадии формы, которые эмерджентно и эволюционно возникли на текущий момент в истории.

И это также применимо непосредственно к построению и существованию обществ, которые подлинно — и действительно — *всевключающи*. Не просто на уровне заявленных идеалов, а в реальной и непосредственной человеческой прагматике. Как в значительной мере показывают исследования развития, любая стадия первого порядка, по своей природе, не способна к подлинному всевключению: она попросту не может когнитивно познать требуемой для соответствующего объединения сложности. Однако интегральные, или второпорядковые, стадии, впервые в человеческой истории, порождают реальную возможность для подлинного всевключения. Также у них есть все необходимые ментальные способности и полнота сознания для реального воплощения принципа всевключения на практике. Образовательные и политические системы должны хотя бы начать учитывать этот совершенно реальный факт из психологии развития. Если вы ставите цели по развитию (как в случае с «Целями по

устойчивому развитию» ООН), почему бы не начать с цели способствовать развитию как таковому?

Благодаря рассмотрению этой второй идеи мы и приходим к обновлённому и расширенному определению просветления, уже несколько раз упомянутому здесь: просветление — это пребывание в единстве с наивысшим состоянием и наивысшей структурой, эволюционно развившейся на данный момент человеческой истории. Сегодня это недвойственное состояние и интегральная структура, а около 2000 года до н. э. это, возможно, было причинное состояние и мифическая структура. Однако человек, который тогда был един с причинным состоянием и мифической структурой, на тот момент и вправду был бы един со всей вселенной, которая эмерджентно развернулась к тому времени. Его «сознание единства» и не могло бы быть сколь-нибудь более единым. Так что по всем критериям того времени в эволюционной истории такие люди были просветлёнными. Но с тех пор эволюция (которую некоторые считают «Духом-в-действии») шагнула далеко в своём непрерывном «творческом прорыве в новизну», так что сегодня, чтобы быть всецело едиными и поистине цельными, требуется реализация недвойственного состояния и интегральной структуры (таково сегодня условие для полного просветления).

Таким образом, согласно нашему второму тезису, в контексте институционализации «конвейерной ленты» основные принципы той или иной традиции необходимо выводить с точки зрения языка и взглядов каждой из основных структур-стадий духовного взросления. Это позволит прийти к ситуации, когда человек может с младенческого возраста начать своё детское духовное развитие, иницируясь в магическое изложение религии предков; затем, в средней школе, он может перейти к мифическому изложению; в юности — к рациональной перспективе; затем, если личность продолжает развиваться, в раннем взрослом возрасте она может прийти к плюралистическому воззрению; и, наконец, если она полностью разовьётся, индивид может достичь и инте-

гральной версии своей традиции. Если совместить этот процесс с путём пробуждения в рамках данной традиции, это позволит обеспечить самую полную, самую всевключающую, самую всеобъемлющую духовность, какую только мог бы обрести человек. Люди получили бы потенциальную возможность достичь наивысшего состояния и наивысшей структуры, созданных на сегодня эволюцией, или Духом-в-действии. Это означало бы предельное воплощение самых оптимистичных и светлых надежд, которые только может питать любое сознающее существо.

### **«БОЛЕЕ ЦЕЛОСТНЫЕ» ФОРМЫ СОЗНАНИЯ ЕДИНСТВА**

Что касается нашего предельного состояния недвойственного единства, то идея, разумеется, состоит в том, чтобы посвятить некоторое время привыканию к нему — вашему Изначальному лицу, недвойственной таковости, или сущности, или бытийности этого и каждого момента. Это ваше Изначальное Бытие-и-Становление, безосновная Основа, безначальное Начало и бесцельная Цель эволюции как таковой, *summum bonum* человеческого существа — или любого сознающего существа вообще, если уж на то пошло. Это чистое недвойственное состояние, или состояние единства (особенно его «пустотный» аспект), может включать в себя обширное и даже безграничное количество явлений (особенно что касается его аспекта «формы»). И это включает в себя такие феномены, как, например, 6–8 структур (или форм) сознания, которые мы рассматривали. Сюда мы ещё добавим несколько других компонентов, которые могут быть включены данным сознанием единства, что позволит увеличить его аспект «формы», или «полноты». Тогда такое сознание будет включать в себя единство, всё более и более цельное. Вспомните, что вы можете испытать состояние единства, или союза пустоты и формы, фактически на любом из 6–8 уровней развития. Когда я буду испытывать это состояние, скажем, на янтарном, то моим переживанием действительно будет непосредственное единство со всем миром, мною сознаваемым. Это подразумевает всё начиная с

физической вселенной (атомы, молекулы, звёзды, галактики и т. д.) до биологической вселенной (растения, рептилии, млекопитающие, система Геи и т. д.) и ментальной вселенной (в данном случае — всё начиная от инфракрасного архаического до янтарного мифического, служащего рубежом моего нынешнего развития в этом гипотетическом примере). Как мы уже отмечали в отношении «мифического просветления», если я и вправду нахожусь на мифическом уровне, то существуют несколько миров, которые всё ещё находятся «выше моей головы»<sup>1</sup> и с которыми я, как следствие, *неспособен* быть единым: я не един с оранжевым рациональным миром, зелёным плюралистическим миром, бирюзовым интегральным миром и т. д. Сам я напрямую не смогу увидеть этого разрыва или неполноты в моём сознании. Я совершенно не буду осознавать это. Чистое единство с моим миром — это всё, что я переживаю в таком случае (причём я даже и ведать не ведаю о том, что «мой мир» в действительности более ограничен и узок, чем он мог бы быть; мне неизвестно, что мой «опыт единства» потенциально может быть ещё более полным, глубоким и целостным).

Вот почему хорошей мыслью будет продолжать исследовать аспекты явленного мира — мира эволюционирующей формы. Ведь чем большую часть этого мира мы осознаём, тем более цельным (а следовательно, тем более всевключающим, нравственным, всеобъемлющим, расширяющимся, имеющим бóльшую глубину) становится моё «сознание единства»: оно расширяется и включает всё больше и больше из мира формы, непрестанно увеличивая свою наполненность, тем самым расширяя саму природу единства пустоты и формы. Благодаря этому расширяется и просветление как таковое.

---

<sup>1</sup> Выражение «выше моей головы» используется не случайно и является прямым указанием на известную книгу гарвардского психолога и исследователя взрослого развития Роберта Кигана «Выше наших голов» (*In Over Our Heads*). Выше головы, то есть имеющейся структуры сознания, не прыгнешь... — *Прим. пер.*

Поэтому, придерживаясь духа всё больших широты, целостности и глубины, в последующих главах мы совершим экскурс в несколько дополнительных аспектов реальности (называемых «квadrантами» и «линиями»), которые — с учётом того, что мы уже включили в рассмотрение состояния и структуры — значительно углубят раскрывшуюся перед нами картину невиданной широты. Это позволит добавить в расширяющееся поле осознания феномены, которые не только необычайно интересны сами по себе, но и будут непосредственно подпитывать наше первичное сознание единства, наше Изначальное лицо, нашу Истинную природу и сущность, позволив включить безгранично расширяющийся мир формы и полноты — мир произведений, сотворённых Духом-в-действии.

Уайтхед говорил о двух фундаментальных аспектах Духа: об *изначальной природе* Духа (вневременной и неизменной; мы называем это «пустотой») и *вытекающей природе* Духа (общей сумме всех результатов или произведений Духа-в-действии, или Эроса, или эволюции, которые непрестанно эмерджентно возникают, опираясь на новизну и творчество, в непрерывном потоке Становления). Нельзя не отметить сходство этого наблюдения с принятым на Востоке различением двух аспектов Духа, как, например, в случае с *ниргуна-брахманом* (чистым Духом, за пределами всем качествам и равноценным нашей «пустоте») и *сагуна-брахманом* (Духом с качествами и свойствами, такими как бытие-сознание-блаженство<sup>1</sup>, к которым кто-то, возможно, захочет добавить любовь, творчество, Благо, Истину, Красоту и другие качества). Смысл же в том, что, хотя чистая, неопикуемая, радикальная свобода изначальной пустоты и вправду не растёт, не развивается и никоим образом не движется во времени, явленные формы Духа, совершенно точно, растут, развиваются и эволюционируют, производя на свет всё больше целостности — из

---

<sup>1</sup> Бытие-сознание-блаженство (санкр. *сатчитананда*) — знаменитое определение высшей реальности в адвайта-веданте в той мере, в какой её вообще можно пережить. — *Прим. пер.*

мгновения в мгновение, ежемоментно. И чем больше рождающейся в результате этого полноты становится доступно нашему осознанию, тем с большим количеством форм мы можем обрести единство, углубляя свою недвойственную природу слой за слоем, за которым всегда следует даже ещё более целостный слой. Этот процесс не знает конца. Это значит, что и люди находятся на пути всегда всецело присутствующего, но также и нескончаемо расширяющегося просветления. Мы идём по пути без цели к пункту назначения без даты прибытия, с беспредельным сознанием совершая безграничное путешествие, направляясь к непрестанно ускользящему горизонту всё возрастающей целостности. Это единственная жизнь, которая когда-либо будет нам ведома — всецелая полнота настоящего — и всё же бесконечно и непрестанно наполняющаяся...

## **ВЕЛИКОЕ СОВЕРШЕНСТВО И ИЗНАЧАЛЬНОЕ ИЗБЕГАНИЕ**

Итак, что касается этого чистого и всецело завершённого Одного вкуса во вневременном Настоящем — просто продолжайте пребывать в обширном, открытом, пустотном, ясном единстве чистого недвойственного сознания, в котором всё возникающее во всей вселенной возникает *внутри вас*, внутри вашего «безголового», безмысленного, тихого, неподвижного, чистого и безбрежного Сознания. Если у вас возникают мысли, просто позволяйте им возникать как части этого тотального единства, или Великого совершенства. Если возникает ваше эго, или отдельное «я», просто позволяйте ему возникать как части этого тотального единства, или Великого совершенства. Если возникает боль или страдание, просто позволяйте ему возникать как части этого тотального единства, или Великого совершенства. Если вы думаете, что понимаете это, тогда позволяйте возникать этому пониманию как части тотального единства, или Великого совершенства. Если во всём этом есть какие-то моменты, которые вы не понимаете, позволяйте и этому тоже возникать как части тотального единства, или Великого совершенства. Вне зависимости от того, понимаете

ли вы это или нет, всё равно продолжает присутствовать это непреходящее, разворачивающееся в настоящем мгновении, «безголовое» недвойственное Сознание, возникающее своим чередом и спонтанно объемлющее весь мир. Так что добро пожаловать домой, милости просим! И так было всегда.

Мир, нами сознаваемый — как в чистом состоянии Свидетеля, так и в предельном состоянии недвойственного Единства, — есть мир, в котором каждая отдельная вещь и все события, которые возникают, суть совершенные проявления Божественного — Духа, Великого совершенства. Это подобно громадной и бескрайней Картине — тотальной Картине всего сущего. Весь мир вокруг вас — и всё внутри вас — всецело является частью этой всевключающей Картины. Подобно любой картине, на Ней присутствуют светлые и тёмные участки, горы и долины, возвышенности и низменности, яркие и тусклые места, области, условно оцениваемые как «хорошие», и области, кажущиеся «плохими»... удовольствие и боль, добро и зло, лучше и хуже, выше и ниже... смысл же в том, что всё это необходимо и нужно для того, чтобы сама тотальная Картина вообще могла существовать. Если мы избавимся от всех тёмных участков, оттенков и теней, Картина попросту перестанет существовать: останутся лишь области чистого белого цвета, совершенно выбеленные, словно снежная буря в Арктике, когда вообще не различишь ни малейшей детали. Нет, каждая отдельная вещь, каждое отдельное событие, которое возникает, есть неотъемлемая и необходимая часть этой величественной и безграничной тотальной Картины всего сущего.

И ключевая особенность этой тотальной Картины состоит в том, что она является в точности той тотальностью, которую мы позволяем воспринимать своему сознанию. Независимо от того, нейтрально ли мы отражаем, или свидетельствуем, всё сущее или же недвойственно едины, или объединены, со всем ним, ключом здесь является именно «всё сущее». Наше изначальное Сознание — это всеобъемлющее, всеохватывающее, всепро-

низывающее Сознание-как-такое; оно не игнорирует ни единой вещи, ни единого события, возникающих в поле сознания. Неважно, тотально ли мы свидетельствуем всё сущее или же пребываем в тотальном единстве со всем сущим, в любом случае «всё сущее» (вся полнота тотальной картины) и есть то, на объяснение чего исконно направлено наше Сознание; это и есть то, что нам изначально предначертано сознать, прегензивно познавать, осязать.

И если мы будем внимательны, то увидим, что столь часто есть нечто — большое или маленькое, значительное или почти незначимое, — но всегда есть что-то, что мы не хотим осознавать. Что-то, на что мы не смотрим, от чего мы отворачиваемся, от чего, тем самым, пытаемся отодвинуться. Какое-то неприятное телесное ощущение; какая-то дискомфортная мысль; какой-то неприглядный визуальный объект; просто нечто, что несколько неприятно для нас, чересчур мучительно, чересчур подавляюще, чересчур тревожно, чересчур близко подходит к страданию. Поэтому мы извлекаем Сознание из этого, пусть даже и незначительно: мы смотрим в другую сторону, отстраняемся, отворачиваемся, отодвигаемся.

Именно в этом одном-единственном, очень простом первом движении и таится всё страдание человечества. Одним этим шагом мы перемещаемся из рая в ад. Мы переходим от всецелой полноты и тотальной свободы Великого совершенства тотальной Картины всего сущего к тождественности с ограниченным сознанием, принявшим форму избегания, самонапряжения, зажатости перед лицом бесконечности. Мы отождествляемся с узким, ограниченным, маленьким, условным, обособленным «я» — тем самым самосжатием, которое является источником буквально всех наших страданий. Безбрежное недвойственное Сознание оказывается расщеплено на противостояние конечного субъекта и какого-то нагромождения конечных объектов. Мы в сущности утрачиваем полноту, тотальность, тотальную Картину всего сущего.



го, в котором Сознание должно было бы всецело и совершенно расслабленно пребывать. Нам стоило бы просто позволять Сознанию возникать и совершенно легко, беспристрастно распространяться на всё существующее, без каких-либо избеганий, увёрток, зажимов, внутренних напряжений, вымученных механизмов бегства. Позволять ему просто пребывать как чистое, широкое, распахнутое, пустотное, ясное, всецело расслабленное, тотально всеобъемлющее, всепронизывающее и незажатое отражение тотальной Картины всего сущего – отражение как непосредственное единство со всей этой Картиной, включающей каждый отдельный аспект Её как целостности, вся явленная вселенная со всей её сияющей славой, Её светом и оттенками, возвышениями и низинами, удовольствиями и болью, взлётами и падениями. Это тотальное расслабление – во всём существующем – и есть ваш чистый Видящий, подлинное Я, ваше Изначальное лицо, ваше чистое Я ЕСТЬ (более того, если пройти ещё дальше, оно и есть единство свидетельствующего Я с тотальной Картиной всего сущего – Картиной, возникающей именно там, где, как вы думали, находится ваша голова).

Но изначальное избегание разрушает эту панораму, разрезает это поле, разделяет и раскалывает его, осуждает и оценивает его, подразделяет его на хорошее (заслуживающее осознания) и плохое (заслуживающее избегания). Мы просто слегка отпрянули от этого тотального поля спонтанно возникающих событий, которое наше сознание должно было бы всецело и полностью отражать и с лёгкостью охватывать в своих объятиях, мы лишь немного отворачиваемся, чуть-чуть зажимаемся перед лицом какой-то неприятности. Есть просто малая толика чего-то, на что мы предпочитаем не смотреть... и это изначальное избегание триумфально проводит в мире изначальную границу, разделяющую его на то, что нормально и то, что не нормально. И тогда вся панорама распадается, разбивается и схлопывается вокруг нас, раскалываясь на миллион кусочков, которые отныне нам предстоит

медленно пересобрать — фрагмент за фрагментом, за ещё одним жалким фрагментом.

На сцене начинает разворачиваться трагедия столкновения противостоящих друг другу противоположностей, расщепляющих всё надвое: хорошее против плохого, удовольствие против боли, желаемое против отвратительного, схваченное против вытесненного, приятное против мерзкого, «я» против «не-я». И жизнь наша становится стремлением к обретению всех положительных явлений в парах противоположностей и избеганием всех их отрицательных сторон: мы мечтаем о жизни, преисполненной удовольствий и лишённой всяческой боли, чтобы всё было хорошо и не было ничего плохого, чтобы всё было полно любви и начисто лишено страха. Но в попытке обрести такую жизнь, которая состояла бы исключительно из удовольствий и всего хорошего, всего желанного, всего любимого, можно преуспеть не больше, чем в попытке обрести жизнь, в которой не было бы низа, а был бы только лишь верх; не было бы левого, а было бы только лишь правое; не было бы внешнего, а было бы только внутреннее; не было бы дна, а были бы одни вершины. Противоположности же — это две стороны одной и той же чёртовой монеты!

Неудивительно, что индуизм веданты определяет просветление как свободу от дуальностей, то есть как *освобождение от пар противоположностей* — *обеих* противоположностей, а не только лишь негативной. От самой дихотомии как таковой. Сходным образом христианские мистики называют предельную реальность *coincidentia oppositorum* — «соединением противоположностей». Но когда в нас действует изначальное избегание — то самое первое движение, когда мы смотрим в другую сторону, отворачиваемся и отодвигаемся, — мы начинаем перемещаться не в нашем объединённом поле всего существующего, а в разбитом поле бесчисленного множества затерянных во времени противоположностей, стремясь не к распознаванию их основополагающего единства, а к их предельному разделению. Мы пытаемся обрести

жизнь, где есть только хорошее, а плохого нет; жизнь, преисполненную лишь богатства, в которой не было бы бедности; жизнь, в которой есть лишь успех и нет неудач; жизнь, в которой есть лишь всё славное, а бесславного нет и в помине; жизнь, наполненную одними лишь удовольствиями, но ни в коем случае не болью. Таким образом мы обречены на преследование невозможной цели, и наши жизни становятся вереницей депрессивных разочарований и длительных отрезков всеобъемлющей скуки, прерываемыми лишь вспышками вящего ужаса.

Вместе с изначальным избеганием рождается и собственно инициатор избегания, а именно — чувство обособленного «я», то самое самосжатие. Как говорилось в упанишадах: «Всюду, где есть другой, есть и страх»<sup>1</sup>. Но именно это самосжатие непрестанно видит всё вокруг: оно мнит себя «субъектом» здесь, сознающим всевозможные объекты, или «других» там. Что до самих этих других — оно либо неистово жаждет их, цепляется за них и стремится к ним, либо страшится и в ужасе их избегает. Вот и вся жизнь напряжённого самосжатия. Жизнь, основывающаяся не на *сознавании*, а на *внимании*. «Сознание» распахнуто, свободно, тотально расслаблено, включает всё существующее и живёт во вневременном Настоящем — от настоящего мгновения через настоящее мгновение к настоящему мгновению. «Внимание» же, в противоположность сознанию, напряжённо сфокусировано, сжато, никогда не сознаёт всю тотальную Картину, но всегда узко направлено на какую-то одну из Её особенностей, живя потерян-

---

<sup>1</sup> «Брихадараньяка-упанишада» (1.4.2). (Существуют разные переводы этого высказывания, к которому часто отсылает Уилбер в своих книгах и лекциях. В переводе С. Радхакришнана: «Несомненно, именно из-за наличия второго [т.е. другого] возникает страх». В переводе А. Я. Сыркина: «Поистине, [лишь] от второго приходит боязнь». В комментарии Шанкары, одного из основоположников адвайта-веданты, поясняется: «Отчего же он испугался, ведь страха не может быть, кода истина уже проявилась? Оттого же, что именно от второй сущности возникает страх; и эта вторая сущность попросту есть проекция неведения» (пер. с санскр. на англ. свами Мадхавананды, 1950). — Прим. пер.).

ным во времени сиюминутным мигом, переходящим из прошлого в будущее, и проявляя неспособность отпустить всё и вновь упасть в непреходящее вневременное Настоящее. Внимание всегда ограничивает и стягивает сознание к узкому разрезу текущего мига, зажатого в тисках между прошлым и будущим, фокусируясь только лишь на чём-то одном зараз и в отдельно взятый момент времени.

В идеале, разумеется, мы должны быть способны и на то и на другое: из всегда присутствующего и никогда не оставляемого цельного поля Сознания мы можем фокусировать своё внимание на любом из аспектов тотальной Картины всего сущего, не утрачивая при этом контакта со Всем, равно как и с Сознанием, раскрывающим это великое полотно. Мы же раскалываем цельное поле своим изначальным избеганием. Мы разрываем тотальную Картину на кусочки, которые нас привлекают как желанные и нравящиеся, и всё остальное, что нам не нравится, к чему мы испытываем отвращение или страх. И тогда полотно это становится уделом полярных противоположностей, и мы посвящаем свою жизнь попыткам обрести невозможное. Этими самыми попытками мы сотворяем иллюзию, страдание, мучение и слёзы. Объекты приходят, остаются с нами ненадолго, мучают нас, а затем продолжают свой путь, и это будет продолжаться до тех пор, пока мы, наконец, не умрём... это и есть наша жизнь с изначальным избеганием в самосжатиі среди мира, составленного из «дуальных противоположностей».

Это изначальное избегание описывается большинством традиций как некая форма отделённости или дихотомии между субъектом и объектом. Данное разделение «разрушает» недвойственность поля чистого сознания (что само по себе иллюзорный акт, ведь недвойственное Сознание не может быть уничтожено) и превращает его в рассечённый опыт «я» против «другого», «внутреннее» против «внешнего», «небеса» против «земли», «бесконечное» против «конечного», «нирвана» против

«сансары», «Божество» против «творения». (К этой субъектно-объектной дихотомии интегральная теория добавляет дихотомию «индивидуальное» – «коллективное», что и позволяет говорить о четырёх квадрантах, характерных для всех существующих миров; мы исследуем их в следующей главе.) Изначальное избегание приводит к тому, что Дух последовательно «сжимается» и «сокращает себя», нисходя во всё более плотные и менее реальные измерения – переходя (если использовать термины христианства) от Духа к душе, разуму, телу и материи (причём каждый из этих компонентов всё ещё является Духом, просто всё более сокращённой и ограниченной версией Духа; отсюда и получаем: Дух-как-дух, Дух-как-душа, Дух-как-разум, Дух-как-тело и Дух-как-материя). С каждым из этих измерений последовательно уменьшаются сознание, осознание, любовь, пока Дух не нисходит до самого дна и наименее сознающих, наименее любящих и наименее сознательных существ, которые только есть во вселенной, – материальных атомных и субатомных частиц. В этот момент происходит Большой взрыв и начинает существовать чисто материальная вселенная (где нет ни жизни, ни разумов, ни пробуждённых душ).

Это нисходящее движение известно как *инволюция* (Плотин называл его «истечением», *Efflux*). Как только инволюция завершается, может начаться восходящее движение возврата к Духу, известное как *эволюция* (Плотин называл его «возвратным течением», *Reflux*). Эволюция разворачивается в обратном порядке с точки зрения инволюции, эволюционируя от несознающей материи до живых тел, концептуальных разумов, пробуждённых душ и чистого Духа-как-Духа. Если обобщить, то это общее «возвратное» или «эволюционирующее» течение, разворачивавшееся последние 14 миллиардов лет, где-то на полпути от цели. На настоящий момент уже развились материя, тела и разумы; теперь же эволюция стоит на пороге возникновения души и Духа. (Но при этом любой человек может в любое время вступить на путь пробуждения и самостоятельно завершить это «возвратное течение»

в своём собственном случае, что приведёт к просветлению или пробуждению, полному воплощению Духа-как-Духа в глубочайшей сердцевине собственного существа этого человека.)

Итак, современные пути взросления к этому взгляду прибавили кое-что важное, значительно дополнив видение этих основных измерений, или сфер, — которые в действительности являются вариациями на пять основных естественных состояний, где под «материей» понимается грубое/физическое измерение, под «телом» — начало внутренних состояний от чувств до озарения, под «разумом» (или «умом») — причинный корень сознания как такового, под «душой» — подлинное Я, или истинный Свидетель, а под «Духом» — сознание недвойственного единства. В частности, в дополнение к этим основным сферам-измерениям (которые были «предсформированы» и «просеяны» во время инволюции) возвратное движение эволюции в действительности сотворяет новые области — стадии или уровни — по мере своего собственного развёртывания и продвижения ввысь. Если вкратце, не только инволюции, но и эволюции присущ созидательный компонент «Духа-в-действии», а посему — и то и другое является воплощением «творческого продвижения» (где инволюция творчески становится чем-то всё меньшим и меньшим, тогда как эволюция творчески становится чем-то всё большим и большим). Само это продвижение как таковое представляет собой творческий акт (Эроса, или Духа-в-действии), который, превосходя и включая каждую из стадий, эволюционно созидает всё бóльшую тотальную Картину всего сущего. Пока сама Картина не начинает осознавать сперва себя саму (с возникновением рефлексивности), а затем и эволюцию (эволюция начинает осознавать себя — то есть тот факт, что тотальная Картина эволюционировала и продолжает это делать). Затем происходит осознание первопорядковой эволюции в той форме, в которой она проявляется в людях (ведь сами люди тоже продолжают эволюционировать, или разворачиваться, вместе с пониманием своих более ранних, или первопорядковых, стадий). Далее происходит непосредственное

второпорядковое и самопрозревающее постижение эволюции как она проявляется у людей (саморефлексивное прозрение в отношении того, что мы сами в действительности соэволюционируем вместе с целым Космосом). Наконец, происходит и третьепорядковое переживание эволюции как Духа-в-действии, оперирующего через людей, — прямое постижение Духа как Духа самим Духом посредством человека.

Традиции и понятия не имели о большинстве стадий/уровней данной грани творческой эволюции (таких как 6–8 уровней эволюционного развития, охватывающих первый, второй и третий порядки сознания). Это связано с тем, что они не осознавали существование структур, или структур-стадий, как таковых, тем самым предложив нам картину мира, которая учитывала только феномены нисходящего истечения и восходящего возвратного течения. Причём сама эта картина конструировалась сквозь линзы состояний и сфер состояний (грубое, тонкое, причинное, свидетельствующее и изначальное недвойственное — или материя, тело, разум, душа и дух). Однако, объединяя обе этих последовательности (состояния и структуры), мы теперь получаем гораздо более полное видение всего движения инволюции и эволюции, истечения и возвратного течения, оттока и притока. Мы понимаем, что в отличие от того, как это представляли себе традиции, эволюция не является только лишь обратной перемоткой инволюционной «видеозаписи» (когда всё, что проявляется в эволюции, перед этим было заложено в процессе инволюции, но каким-то образом «позабыто», с тем чтобы «припомниться» в ходе эволюционного развёртывания всего в сознании). Скорее, эволюция как таковая представляет собой могущественную творческую силу (подлинный пример Духа-в-действии), причём большинство её структур и стадий создаются как часть её собственного «творческого продвижения в новизну» — произведение не предшествовавшей «потусторонней» инволюции, а безгранично созидательного Эроса (или Духа-в-действии), активно действующего в качестве «посюсторонней» эволюционной силы.

Таким образом, все эти уровни бытия и сознания более не нужно представлять себе как некие «извечные идеи в уме Бога»<sup>1</sup> (как обычно их описывали досовременные метафизические системы во всех традициях). Их можно рассматривать как творения самой эволюции, возникающие по мере того, как она непрерывно трансцендирует и включает всё сотворённое в предыдущее мгновение. Мы более не нуждаемся в «метафизических» объяснениях сотворённых форм (в том смысле, будто они являются навечно зафиксированными идеями в уме неизменного Бога): они не «запредельны» природе, а «внутри» природы. Это сокровенные внутренние измерения «посюстороннего» эволюционного процесса как такового. Данный взгляд мы обычно называем «интегральной постметафизикой»<sup>2</sup>.

Однако центральная мысль в данном контексте состоит для нас в следующем: независимо от того, считаем ли мы, что инволюция/эволюция состоит преимущественно из состояний/сфер или же из структур/уровней (или же мы включаем в рассмотрение и то и другое, как это делает интегральная теория), в любом случае изначальное избегание и есть то, что запускает весь процесс отделения, инволюции, обособления, «просеивания», сокращения, сужения и сжатия. Мы фундаментальным образом закрыли на что-то глаза, на что-то немного дискомфортное, тем самым первоначально отвели взгляд, отвернулись, отодвинулись. И это изначальное избегание привело нас к самозажимающемуся, конечному, иллюзорному «субъективному» «я» (которое на самом деле является объектом сознания) и порождающему страдание, опутанному стремлением к дуальным противоположностям отрицанию тотальной Картины всего сущего.

---

<sup>1</sup> Эта концепция (пусть и не точно сама данная фраза) широко приписывается св. Августину.

<sup>2</sup> Концепция интегральной постметафизики подробно представлена в книге Кена Уилбера «Интегральная духовность». — *Прим. пер.*



Столь насильственным был этот «первородный грех», или «возникающий дуализм», или «изначальное отчуждение», что мы бросили себя в настоящую бездонную яму отчаяния. Теперь же нам предстоит выкопать себя оттуда, по крайней мере прагматически, опираясь на вереницу притворных «я», постепенно становящихся всё менее и менее разделяющими, менее и менее обособляющими, менее и менее частичными и всё более целостными, объединёнными и осознающими. Процесс этот кульминирует в сотворении третьепорядкового, сверхинтегрального, сверхразумного постижения, воплощающего единство чистой Пустоты (чистого свидетельствующего Я, или безобъектного сознания — то есть «абсолютной субъективности») со всей Formой — всеми возможными свидетельствуемыми объектами (грубыми, тонкими и причинными), — что приводит к возникновению наивысшего состояния (сознания единства) в наивысшей структуре. Этой наивысшей формой сознания является третьепорядковый сверхинтегральный уровень, или сверхразум; или, по меньшей мере, в условиях сегодняшнего мира — второпорядковое интегральное сознание. Но, как бы то ни было, оно в любом случае будет превосходить обособленные первопорядковые «я» и их мотивируемые дефицитарностью потребности.

Такое «сверхпостижение» совмещает в себе воплощение наивысшего состояния сознания (предельное единство пустоты и формы, Божества и творений, бесконечного и конечного, нирваны и сансары) с реализацией наивысших пределов эволюции мира формы из достигнутого на сегодня (интегральная или сверхинтегральная структура). Это будет гарантировать, что наше «сознание единства» представит собою *настоящее* единство, истинную наполненность, совершенную завершённость — всеобъемлюще полную и тотальную Картину всего сущего, которая превосходит и включает все уровни и сферы бытия и сознания, произведённые на свет эволюцией, или Духом-в-действии. «Выше наших голов» ничего не останется, ведь у нас вообще нет голов. То, что выше наших голов, превращается в огромный синий блин и шлёпа-

ется свыше прямо на нас: мы и есть это — не самосжатию, а всего лишь объединённый Один вкус.

Что отличает *сверхразум* (наивысший уровень на третьем порядке) от *Большого ума* (сознания недвойственного единства)<sup>1</sup>, так это то, что Большой ум представляет собой состояние, а сверхразум — структуру сознания. Так, Большой ум (турийятата) в контексте пробуждения можно пережить буквально на любой структуре-стадии взросления: есть мифический опыт Большого ума, рациональный опыт Большого ума, плюралистический опыт Большого ума и т. д. (В каждом из случаев это переживание «единства пустоты и формы» на том уровне развития формы, на котором вы пребываете, — мифическом, рациональном, плюралистическом и т. д. Однако пребывание на чём-либо более низком, чем интегральный уровень, недотягивает до того, чтобы называться совершенной полнотой и всецелостью формы. Нет сомнения в том, что это единство, но единство не всецелое.) На контрасте с этим сверхразум (наивысший из существующих уровней) можно пережить *только* после того, как эмерджентно возникли и были заложены все предыдущие, более ранние уровни сознания и развития (то есть все уровни первого и второго порядка). Сверхразум трансцендирует и включает все из этих более ранних структур, а посему, когда сверхразум переживает Большой ум (что он неизменно и делает, поскольку это переживание приходит с территорией данного высокого уровня, что я поясню ниже), на этом наивысшем уровне он представляет собой Большой ум, интерпретируемый и переживаемый посредством каждого отдельно взятого уровня бытия и существования, который когда-либо возникал во всей истории эволюции, вплоть до самого Большого взрыва. Таким образом: сверхразум = Большой

<sup>1</sup> Большой ум (*Big Mind*) — это специфически дзенский термин, используемый для обозначения турийятаты; первоначально его обширно использовал в своих работах Судзуки Роси (автор книги «Ум дзен, ум новичка»); в последнее время к этому термину начал широко обращаться Деннис Генно Мерцель (автор книги «Большой ум — Большое сердце»).

ум + весь мир формы, эволюционировавший на настоящий момент. Именно это и делает третьепорядковый сверхинтегральный сверхразум (или даже просто верхний предел второпорядкового интегрального разума) столь экстраординарным: у него имеется не просто доступ к наивысшему из эволюционировавших по сию пору состояний (то есть к турийятите, Большому уму, сознанию недвойственного единства), но и доступ к каждой отдельно взятой структуре сознания, когда-либо производившейся на свет эволюцией начиная с момента Большого взрыва. Это означает, что его пустота и вправду является самой свободной из всех свобод, когда-либо и где-либо возможных, а также и то, что его форма является наиполнейшей из всей той полноты, которая только возможна где-либо и когда-либо во Вселенной. Величайшая свобода с наибольшей полнотой — вот что вам предлагает третьепорядковый сверхразум (или, если брать поближе, верхний предел второпорядкового интегрального разума).

Большой ум всё равно остаётся «единством пустоты и формы», но теперь, на этом втором порядке — а ещё лучше, третьем порядке — сознания, форма представляет собой *всю форму*, которая когда-либо возникала во вселенной начиная с Большого взрыва. Именно поэтому сверхразум нельзя пережить до тех пор, пока все уровни взросления эмерджентно не возникли и не развернулись. Вы можете находиться, сажем, на мифическом или рациональном уровне и пережить «пиковый опыт»<sup>1</sup> состояния Большого ума, но «пиково пережить» сверхразум на данных уровнях невозможно. Чтобы получить такой опыт, вам необходимо развиваться не просто через все уровни первого и второго порядка, но также и через все уровни третьего порядка, добравшись до самого высокого — собственно, сверхразума, который только тогда получает возможность всецело и полностью развернуться в сознании. Пока этого

---

<sup>1</sup> «Пиковый опыт» (или «вершинное переживание») — введённый Абрахамом Маслоу термин для обозначения кратких и интенсивных трансперсональных, или мистических, переживаний. Пиковые переживания могут происходить с людьми, находящимися на любой стадии развития.

не произошло, простое пребывание на интегральном уровне и выполнение таких практик, как интегральная медитация, позволит вам открыться к подобному третьепорядковому постижению. До той же поры, в любом случае, интегральный уровень откроет перед вами больше целостности Космоса, чем то, что способны удержать в себе все предыдущие стадии. Вот почему мы всё ещё продолжаем прагматически определять интегральную структуру/уровень как наивысший из уровней развития, которые сколь-нибудь существенно развились где-либо в мире; и да, как только вы отчётливо и полностью окажетесь на интегральном уровне, сохраните открытость для принятия даже ещё больших целостности, полноты и свободы, ведь эволюция продолжает свой непрерывный марш ко всё большему охвату и всевключению.

Ещё раз отмечу: человек с самого начала содержит в себе (трансцендирует и включает) каждый из основных холонов, или уровней бытия и сознания, которые когда-либо возникали, начиная с Большого взрыва. Люди буквально содержат в своём существе кварки, субатомные частицы, атомы, молекулы, клетки и системы органов, включающие базовую биохимию, впервые задействованную растительной жизнью, нервную трубку рыб и земноводных, рептильный ствол мозга пресмыкающихся, лимбическую систему древних млекопитающих (таких, как лошади), кору приматов и собственный венец человека — сложный триединый мозг с его неокортексом, или новой корой. Именно отсюда (ведь всё это уже содержится в общем инфракрасном архаическом уровне) люди продолжают развёртывание, или трансценденцию и включение, через 6–8 уровней первого и второго порядка развития, добираясь в результате до предельных и самых дальних эволюционных рубежей из имеющихся на сегодня — сверхинтегрального сверхразума. Таким образом, сверхразум — или, опять же, хотя бы второпорядковый интегральный уровень, представляющий собой, в прагматическом смысле, фактический передний край человеческой эволюции — является холоном с *наибольшей глубиной* (и наименьшим охватом) во всём Космосе; это са-

*мый значимый* (и наименее фундаментальный) холон на всём белом свете, содержащий больше уровней бытия, чем любой другой существующий объект или феномен где-либо в ведомой нам вселенной. В то время как Большой ум попросту является объединённым состоянием (интерпретированным той структурой сознания, которая его переживает, будь то мифическая, рациональная, плюралистическая и т. д.), сверхразум представляет собой Большой ум, воспринятый и интерпретированный при помощи наивысшей структуры из всех, которые до сих пор произвела эволюция. Это придаёт огромную полноту Большому уму, который переживается сверхинтегральной структурой, ведь «единство пустоты и формы» включает здесь не только стандартную пустоту, но и мир формы, являющийся наиполнейшим из всех, что когда-либо возникали в Космосе.

Компонент Формы буквально включает в себя и резонирует со всеми уровнями и всеми холонами, которые когда-либо производились на свет эволюцией в какой-либо из сфер — начиная с самого начала вселенной как таковой. Это добавляет глубину сверхинтегральной Форме (или подходящему к ней интегральному уровню), которая объёмлет наиполнейшую историю тотальной Картины всего сущего, тогда как Та непрерывно выстраивалась (путём трансценденции и включения) изо дня в день, неостановимо развиваясь в течение 14 миллиардов лет. Нигде в Космосе нет и никогда не было ничего подобного. (И только лишь будущее произведёт на свет ещё большую глубину.)

Таковы наше Истинное Я и подлинное Условие бытия, или недвойственная таковость как в её наивысшем состоянии, так и в её наивысшей структуре. Это простое и всегда присутствующее чистое Сознание тотальной Картины всего сущего, или же сознание в качестве такового, свободное от изначального избегания и саможгания, вневременно разворачивающееся от одного непреходящего настоящего мгновения к следующему непреходящему настоящему мгновению. Это простое чувство Бытия уже очевидно вам

прямо сейчас — вы уже напрямую сознаёте своё чистое Я ЕСТЬ, простое чувство Бытия, присутствующее прямо сейчас, разве нет? Это сознавание нетрудно достичь, но невозможно избежать. Вопрос же никогда не состоит в том, как его достичь, а в том, каким образом распознать его всегда уже имеющееся присутствие. В дополнение к переживанию непреходящего Большого ума необходимо лишь, пребывая и отдыхая в состоянии «безголового» Большого ума, позволить развернуться своей собственной последовательности взросления, дабы она привела вас ко всё более и более полным формам сознания единства на пути к интегральному (и сверхинтегральному) уровням развития, в конце концов превзойдя и включив всю вселенную (пребывая при этом в полном единстве с нею) — тотальную Картину всего сущего, которую эволюция (или Дух-в-действии) произвела на настоящий момент.

Позвольте своему Сознанию возникать в обширном поле всепространственности. Позвольте каждой отдельной вещи и каждому отдельному событию, каждому отдельному аспекту тотальной Картины всего сущего возникать просто, естественно и полноценно в этом распахнутом, ясном, пустотном, просторном, сущностном сознавании, и позвольте ему самоосвободиться в своей собственной таковости. Пусть не будет ни сопротивления, ни напряжения, ни изначального избегания в отношении чего-либо возникающего. Подобно величественному Зеркальному уму, всецело принимающему в себя каждое отражение, которое в нём возникает, — ни за что не цепляясь, ничего не отвергая, принимая всё, не приклеиваясь ни к чему, — так же и ваше собственное сущностное сознавание ничтоже сумняшеся позволяет всему возникающему просто возникать, всецело и полностью отражает это и отпускает. Вы никогда не отводите взгляд, не отворачиваетесь и не отстраняетесь. Полнота тотальной Картины заполняет вашу собственную Пустоту до бесконечности — беспристрастное свидетельство, превратившееся в предсущее и чистое единство, или единовкусие всего существующего — ваше собственное истинное условие Бытия и подлинная таковость.

Посему рекомендации здесь простые и весьма прямолинейные: на пути взросления старайтесь, насколько сможете, развиваться до интегральных уровней (тем самым подождая к порогу сверхинтегрального). При помощи таких практик, как интегральная осознанность, позволяйте всё более и более высоким уровням самости, бытия и сознания непрерывно подключаться к вашему существу, пока, добравшись до интегральной целостности, вы не встанете лицом к лицу с наиполнейшей версией тотальной Картины всего сущего. И параллельно с этим на пути пробуждения практикуйте, по меньшей мере, состояния чистого свидетельствования этой тотальной Картины, а также и моменты пребывания «без головы» и в единении с Картиной в целом. Комбинация этих постижений — наивысшей структуры с наивысшим состоянием — будет вызывать к жизни самое лучшее и светлое из вашего уникального бытия, позволяя вам дарить свои сокровенные дары этому миру.

## **ДАЖЕ БОЛЬШЕ...**

Более того, на этих местах в AQAL-матрице (под «AQAL», напомню, понимается сокращённое обозначение — «все квадранты, все уровни, все линии, все состояния и все типы», которые являются элементами нашей составной «суперкарты», используемой для навигации по условиям человеческого бытия и ориентировки «на местности» нашего собственного общего развития) вы буквально находитесь на передовом краю самой эволюции, а посему сами ваши мысли и действия напрямую влияют на Форму, или структуру, завтрашнего дня. Вы являетесь подлинным со-творцом реальности, которую в дальнейшем унаследует каждое человеческое существо. А посему убедитесь в том, что вы — в той мере, в какой способны, — всегда действуете из наиглубочайшего, наиширочайшего и наивысочайшего источника в вас самих, который вы можете найти (как, например, интегральный уровень и недвойственное состояние). Пусть каждое последующее слово, которое вы произнесёте, придёт из Наивысшего Я, которое вы только сможете различить. Пусть каждое действие ваше произрастает из

наиглубочайшего Источника, который вы только сможете найти. Вы закладываете Формы, которые будут храниться в этом великом хранилище Космоса, откуда они однажды снизойдут и окажут формирующее влияние на будущее своей собственной особой настоятельностью. Удостоверьтесь, что закладываемые вами Формы будут тем, чем вы можете по-настоящему гордиться. Вы же понимаете, что напрямую сотворяете будущий Мир, не так ли? Пожалуйста, никогда — *никогда!* — не забывайте об этом...

Итак, в своём «возвратном путешествии», в которое направила нас эволюция, есть несколько других областей, измерений, потенциалов, которые созданы самой эволюцией в своём непрерывном «творческом продвижении в новизну». Осознание этих областей — привнесение их в поле тотального, или сущностного, сознания — может привести к насыщению и расширению нашей подлинной природы, наполняя её бесконечно многообразными новыми «уголочками и завитками», то есть аспектами Духа, которые ожидают, когда же мы их наконец-то припомним и когда же снова подключим к своей системе... а возможно, некоторые из них вообще ждут возможности *впервые* возникнуть — как новаторские проявления эволюционной новизны. Перед тем как мы полностью переключимся с вопроса своей Истинной природы, давайте быстренько взглянем на некоторые из этих оставшихся аспектов тотальной Картины всего сущего. Ведь каждая из этих областей, существующих на самом деле (и я считаю, что все они действительно существуют как данность), может стать источником новых открытий. Установление с ними связи в нашем сознании лишь ещё более расширит и напитает глубочайшее счастье — счастье узнавания позабытого было Духа.

Вы абсолютно вольны остановиться именно там, где вы уже пребываете, благо вы уже понимаете, что потенциально можете «повзрослеть» до интегральных (и даже сверхинтегральных) уровней в своём сознании, равно как и «проснуться», раскрывшись навстречу просветлению, освобождению или, как его ещё назы-



вают, великому пробуждению. Вы можете взять себе на вооружение практики, способствующие активному и ускоренному развитию и того и другого процесса. Если вы только этим и будете заниматься, уже одно это позволит вам быть в числе менее чем 1 % землян, которые – в настоящий исторический период – развились до подобной глубины в обеих последовательностях развития. Можно добавить, что, вполне вероятно, это достаточно амбициозная и масштабная задача на целую жизнь.

Мы рассмотрели 6–8 основных структур-стадий человеческого развития и 4–6 основных естественных состояний человеческого сознания. Быть может, вы открыли в себе сильный интерес к этим потенциалам, которые сами по себе являются чем-то интригующим и ценным. О некоторых из них, вероятно, вы ранее и не слышали. Большинство людей испытывают радость, когда сталкиваются с подобной информацией, сразу же находя её полезной для себя и своей жизни. Те сферы, которых мы сейчас коснёмся, – пусть в каком-то смысле они не настолько же «основополагающи», как уже рассмотренные нами измерения, – всё же представляют для многих не менее интересное и столь же полезное открытие, способствующее преобразению их жизни в направлении ещё большего света, счастья и здоровья! Эти области также являются аспектами нашей интегральной «составной карты», или «суперкарты», что говорит о том, что они в той или иной форме присутствовали фактически во всех основных культурах человечества – досовременных, современных, постсовременных и начальных интегральных. А значит, они прошли «универсальную» проверку на свою значимость и фундаментальность!

Следующая тема, которую мы с вами исследуем, называется «четыре квадранта». Мы, в том числе, рассмотрим и знаменитую триаду, вытекающую из квадрантов, известную как Истина, Бла-

го<sup>1</sup> и Красота. Вы, вполне возможно, уже где-то слышали об этих платоновских идеях (хотя, безусловно, то, как мы их презентуем, будет отличаться от того, с чем вы когда-либо сталкивались). «Истинное, Доброе и Прекрасное» — даже когда я просто слышу эти слова, что-то отзывается в моём сердце. Не правда ли, что-то в этой триаде вызывает к глубинным и интуитивным уровням вашего существа.

Мы можем дополнить уже известное нам о процессах взросления и пробуждения путём включения в своё осознание четырёх квадрантов (или того, как мы «проявляемся»). Как и в случае со стадиями взросления и пробуждения, просто сам факт того, что вы услышали об их существовании, по всей видимости, способствует их активации, их пробуждению и, так сказать, «подключению к вашей системе», что позволит им расти и развиваться в вас самих, привнося всё их Благо, всю их Истину и всю их Красоту в ваше собственное Бытие-и-Становление. Соприкосновение вашего изначального, сущностного сознания с этими измерениями позволит вашей собственной природе расцвести ещё большими лучезарностью, великолепием, жизненностью и резонансом отзывчивости, чем всё то, что вам доселе было доступно. И это произойдёт всего лишь вследствие психоактивного узнавания об их существовании и применения к ним практики интегральной осознанности. Такая практика всецело их высветит в вашем собственном сознании, позволяя, тем самым, развернуться всё большей и большей наполненности жизни! Сделайте ещё один шаг в развёртывании предлагаемой практики, и, я вам обещаю, это позволит внести действительно существенные изменения в вашу жизнь!

---

<sup>1</sup> В традиции русской философии также принято обозначение этой универсальной триады, или Большой тройки, как «Истина, Добро, Красота». Также встречаются вариации «Истинное, Доброе/Благое, Прекрасное» и т. д. Далее некоторые из этих вариантов будут использованы в переводе, в зависимости от контекста. — *Прим. пер.*

Хотелось бы подчеркнуть, что вы узнаете что-то необычайно существенное о нашей человеческой природе и подлинных условиях нашей жизни. Все компоненты системы координат AQAL подобны «базовому курсу бытия человеком». Они являются фундаментальными и сущностными аспектами человеческого «бытия-в-мире», настолько основополагающе важными, что — быть может, за очень редкими исключениями — ни одна из основных человеческих культур во всей нашей истории не упустила их из виду. И всё же, и всё же... культуры, подобные нашей, увы, с успехом игнорируют или даже вытесняют из общественного сознания значительную часть данной информации — информации, содержащей в себе указания на совершенно фундаментальные грани того, что же значит быть человеком. Тем самым наше общество попросту оставляет человека наедине с собой, чтобы он, быть может, открыл всё это для себя сам... если ему вообще повезёт это сделать.

Вы, наверное, уже подметили, что два компонента, которые мы рассмотрели выше — структуры взросления и состояния пробуждения, — почти полностью игнорируются и буквально остаются неизвестными в нашей общественной культуре. Вы, возможно, испытали удивление, когда встретились со всеми свидетельствами об их существовании — не говоря уже о том, сколь огромную важность они имеют. Так почему же открытие их стало для вас такой новостью? Ведь вариации на эти истины должны быть частью любой системы образования — и общей народной мудрости — буквально каждой из человеческих культур. Мы же, в конце концов, говорим о том, что делает человека человеком. Это же руководство пользователя человеческого организма! И несмотря на исключительную значимость этих данных, все знания о них запираются куда-то в тёмный чулан или иным образом вытесняются из коллективного сознания. И поди отыщи их, если повезёт!

Что ж, вам повезло, что вы нашли эту книгу, — ведь в ней представлен один из возможных вариантов «базового практического

руководства по бытию человеком». И это руководство включает в себя структуры взросления и состояния пробуждения, равно как и квадранты вашего собственного жизнепроявления. Почему бы нам не двинуться дальше, чтобы выяснить — не зазвучат ли Добро, Истина и Прекрасное в вашем собственном сердце? Ведь это, в конце концов, и есть одна из частей практического руководства по Вселенной и тому, что с ней делать...

**3.**

**ПРОЯВЛЕНИЕ:  
МНОЖЕСТВО  
ПЕРСПЕКТИВ СОЗНАНИЯ**

На настоящий момент мы рассмотрели состояния пути пробуждения и структуры пути взросления. В первой главе мы также вкратце исследовали теневой материал и то, что можно назвать путём расчищения.

Прежде чем мы перейдём к пути проявления, позвольте просто отметить, что в этой книге мы не будем сколь-нибудь детально погружаться в вопросы расчищения тени по одной простой причине: концепции «бессознательного» и «теневого материала» широко известны и общеприняты. С тех пор, как Фрейд сделал свой важнейший вклад в психологию, развилось несколько крупных школ психотерапии и психиатрии, так что в отношении существования «бессознательного», или «вытесненного», материала, существует определённый консенсус (по крайней мере, в нескольких основополагающих школах психологии). Более того, в вашем городе наверняка можно найти множество специалистов, практикующих ту или иную форму психотерапии, таким образом обращение за подобного рода услугами вполне доступно и, по сути, является общепринятой практикой.

Что я хочу здесь подчеркнуть — и это та причина, почему я вообще этот вопрос поднимаю, — так это тот факт, что с вопросами расчищения тени ни одна из школ взросления или, что не менее важно, ни одна из школ пробуждения особо не работает (если вообще как-либо их затрагивает). Это значит, что если у вас есть какие-то эмоциональные или психические проблемы, то, скорее всего, вам придётся работать с ними отдельно. Просто занятия, скажем, медитацией как таковой не позволят излечить серьёзные и насущные теневые проблемы. С ними нужно будет поработать

напрямую — в дополнение к другим практикам, — используя для этого всевозможные специфические инструменты (и исследования показывают, что процент «исцеления» при помощи различных методов, по сути, одинаков для всех из основных и общепринятых форм терапии — около 60 % вероятности значительного улучшения). Несомненно, медитация может помочь, и вы можете намеренно выбрать себе терапевта, который работает ещё и с медитативной практикой. Но не рассчитывайте на то, что сама по себе медитация поможет вам справиться со своими теневыми проблемами. Духовные подходы к психотерапевтическим проблемам, пусть они и способны в какой-то ограниченной степени помочь, попросту не направлены на работу с основными источниками проблем с тенью и не имеют достаточной эффективности, а посему нельзя признать их надёжным и рекомендуемым инструментом в этой сфере. Существует огромное многообразие подходов к работе с тенью, так что если вы немного исследуете этот вопрос, прибегнув к помощи Интернета, то удивитесь богатству предлагаемой палитры методик!

Необходимо понимать, что важнейшая цель, которую мы рассматриваем в настоящем тексте, а именно — обнаружение всех основополагающих сфер вашего собственного бытия и сознания и осознание их, — включает и теневой материал. В то же время подходы, рассматриваемые нами в данной книге (взросление, пробуждение и, как мы вскоре убедимся, проявление), представляют области, которые нельзя назвать широко известными или повсеместно признанными в нашей культуре. Поэтому значительная часть излагаемых сведений будет довольно нова для вас. С другой стороны, работа с тенью всё же является общедоступной и общепризнанной практикой, существующей уже, по меньшей мере, целое столетие. Моё намерение состоит попросту в том, чтобы указать на факт, что общая задача расчищения тени с трудом выполняема посредством практик взросления или пробуждения (да и практики проявления с нею тоже не справляются). Я на-

стоятельно рекомендую вам пройти практику какой-либо формы психотерапии (включая и популярные её адаптации в духе книг «помоги себе сам», которые можно легко приобрести в книжных магазинах или найти в Интернете; в них часто предлагаются довольно эффективные инструменты по работе с собой). Лишь очень немногие индивиды проходят муки взросления без накопления какого-либо теневого материала, причём тень как таковая печально известна своим умением ловко ускользать от луча осознанного внимания, пытающегося сделать её осознаваемым объектом. Следовательно, практики взросления или пробуждения (которые, к слову, тоже обычно высвечивают субъекты, избегающие становиться объектом) в случае с тенью помочь не могут; в то же время сама тень может серьёзно сбить с обоих путей, если она активна и серьёзна. Поэтому если вам требуется проработать какие-либо психотерапевтические проблемы, то, безусловно, я настоятельно рекомендую вам обратиться за компетентной помощью!<sup>1</sup>

Таким образом, невзирая на то что мы не будем подробно фокусироваться на практиках расчищения тени, следует отметить, что на них, как и на всё остальное, также распространяется тот самый

---

<sup>1</sup> В русскоязычном обществе пока что отсутствует развитая культура психотерапии. Под психотерапевтическими и общими психологическими проблемами можно понимать не только и не столько психиатрические и пограничные состояния (которые настоятельно требуют помощи специалистов — врачей-психотерапевтов), но и какие-то более повседневные невротические и личностные «теневые проблемы»: они, в целом, до поры до времени не мешают жить среднего качества жизнью, но в серьёзной степени сужают спектр потенциалов, доступных вам в личной и профессиональной самореализации и отношениях с людьми. По словам психотерапевта и учителя медитации д-ра Роджера Уолша, девять десятых всех проблем, которые люди приносят на медитативный и духовный путь, решаются именно в психотерапии (и психологической работе с психологом), а не при помощи духовной практики. Более того, возможен феномен «духовного избегания», когда защиты человека активизируются и он всячески избегает работы с тенью, безуспешно пытаясь бежать от личностных и житейских проблем в высокие медитативные состояния. — *Прим. пер.*



лейтмотив превращения субъекта в объект, повышения нашей цельности, единства-в-многообразии и обретения всё большей осознанности в отношении всех измерений нашего бытия и сознания, которые всегда присутствовали, но полностью не осознавались (а зачастую и вовсе игнорировались).

Итак, следуя этому общему принципу, в дополнение к осознанию наших структур сознания (на пути взросления) и состояний сознания (на пути пробуждения) мы направляем изрядную долю своего внимания на существующие в нашем сознании *перспективы*. Мы называем этот процесс «проявлением» – или полноценным и подлинным присутствием в своей жизни. Уже через несколько минут вы откроете новые и удивительные измерения своего собственного бытия!

В настоящей главе мы рассмотрим квадранты в связи с общим путём проявления. Иными словами, мы выясним, сколько вообще существует способов нашего жизнепроявления?

Один из вопросов, тесно связанных с проявлением в мире и больше всего интересующих многих людей, это *отношения*. Дабы ответить на вопрос, каким образом мы можем применять практику осознанности к своим отношениям, я хотел бы начать с презентации ещё нескольких компонентов общей интегральной системы координат AQAL. Мы начнём с «квадрантов» и того, как их можно включить в полноценную практику интегральной осознанности – с особым фокусом на взаимоотношениях.

## **ЧЕТЫРЕ КВАДРАНТА**

Ранее мы уже касались того факта, что квадранты являются одним из компонентов модели AQAL. «Квадранты» – это попросту четыре фундаментальных измерения, или перспективы, через которые мы можем посмотреть фактически на все феномены жизни. Более того, нам *следует* осознанно смотреть на них через

эти перспективы, если мы действительно хотим удостовериться, что учитываем все основные аспекты любой ситуации или феномена, с которым взаимодействуем.

Смысл же в том, что каждая из этих четырёх фундаментальных перспектив крайне важна, но включает в себя уникальный тип информации и данных, не похожих на типы информации, присутствующие в других квадрантах. Несмотря на это, лишь очень немногие подходы действительно включают все четыре типа данных. Более того, сегодня наблюдается прямо противоположная ситуация: основные школы в различных дисциплинах, как правило, фокусируются на какой-то одной из этих перспектив, упуская из виду остальные или даже отрицая их реальность. Каждый из квадрантов имеет своих героев, мастерски им овладевших, но, увы, лишь немногие из подходов владеют инструментарием всех квадрантов. И всё же, если мы научимся включать их все, то получим гораздо более богатый, истинный, полный и эффективный способ взаимодействия со всеми сферами — от правительства до бизнеса, от безопасности до международной политики, от науки до искусства, от морали до истории, от экономики до юриспруденции, от развития до психотерапии, от романтических отношений до воспитания детей, от психологии до философии и духовности. Ко всем этим вопросам (на самом деле, вообще к любому вопросу, который только можно перед собой поставить) можно подойти интегральным, целостным, всевключающим и всеобъемлющим образом, включив в рассмотрение структуры, состояния, а теперь и «квадранты» (вскоре мы к этому присовокупим «линии развития»). Когда мы используем подобный интегральный подход, то получаем гораздо более удовлетворяющие нас результаты.

## **Квадранты в бизнесе**

Давайте приведём краткий вводный пример применения интегрального подхода к одной из сфер деятельности. Можно взять, к примеру, основные теории бизнес-менеджмента. Это дисципли-

на, отвечающая на вопросы, как нужно управлять сотрудниками, что такое менеджмент вообще, каким образом он функционирует и как можно в нём преуспеть. Как правило, все эксперты соглашались с тем, что сегодня есть, по меньшей мере, четыре основных типа теорий менеджмента: «теория X», «теория Y», «культурный менеджмент» и «теория систем».

Теория X фокусируется на отдельно взятом работнике и индивидуальном продукте, принимая объективную, научную, внешнюю и аналитическую перспективу. Она сосредотачивается на индивидуальных вознаграждении и наказании, так называемом мотивировании при помощи «кнута и пряника», а также обращает внимание на отдельно взятый продукт и средства по контролю за его качеством. В любом случае, индивидуум и его объективные внешние проявления и поведение являются основным фокусом в рамках теории X. Она всё ещё является превалирующим типом менеджмента в современной среде ведения бизнеса.

Теория Y, с другой стороны, рассматривает *внутренний мир* индивидуального работника — то, что же делает сотрудников (и руководителей) счастливыми людьми; каким образом они могут найти смысл в своей работе; каким образом их работа может давать ценность и предназначение их жизни; каким образом рабочее место может стать пространством радостного труда. В этом отношении часто упоминается иерархия потребностей по Маслоу. Абрахам Маслоу обнаружил, что индивид растёт и развивается через иерархию вложенных друг в друга потребностей. Это последовательность развития от физиологических потребностей и потребности в безопасности к потребности в принадлежности, потребности в самоуважении, потребности в самоактуализации и потребности в самотрансценденции. (Разумеется, это вариация на всё те же рассмотренные нами ранее 6–8 основных уровней развития в той форме, в какой они проявляются в линии развития потребностей.)

Когда возникает определённая относительно низкая потребность, которая затем оказывается удовлетворена, это создаёт пространство для возникновения следующей, более высокой потребности. Если и она адекватным образом удовлетворяется, возникает потребность ещё более высокого уровня и т. д. Основная же мысль состоит в том, что у разных людей есть свои потребности и мотивации, соответствующие различным стадиям роста и развития. Индивидуумов на разных уровнях развития потребностей необходимо мотивировать к труду совершенно разными способами, а посему им как сотрудникам *требуются совершенно разные способы управления, или менеджмента.*

Например, люди с потребностью в самоактуализации считают более важным фактором то, чтобы их работа имела смысл, а не то, сколько им за неё платят. Поэтому для них наиболее важны именно осмысленность и ценность своей деятельности, а не размер заработной платы. Знаменитая своими опросами общественного мнения компания «Gallup» провела исследование по всему миру и задала людям вопрос, что является наиболее важным для их счастья. Ответ, который они давали, чаще всего включал в себя не деньги, не семью или брак, не славу: они отвечали, что важнее всего для них «хорошая работа» — работа осмысленная, имеющая значимость и ценность для мира. Как отметил председатель правления «Gallup, Inc.»: «Чего желает весь мир, так это хорошей работы. Это одно из важнейших открытий, когда-либо сделанных „Gallup“»<sup>1</sup>. И всё же исследования постоянно показывают, что на Западе менее трети всех сотрудников чувствуют себя вовлечёнными в свою работу и счастливыми на рабочем месте. Это чудовищная статистика! Что ж, именно этому и посвящена теория Y — внутреннему измерению индивидуумов, являющемуся важнейшим компонентом превосходного управления бизнесом. Согласно этому взгляду, если вы удовлетворите внутренние и не-

---

<sup>1</sup> Джим Клифтон: *Clifton J. The coming jobs war.* — NY: Gallup Press, 2011. P. 10.

отъемлемо присутствующие потребности и мотивации отдельных сотрудников, то в результате получите успешную (и счастливую!) компанию.

Третий из основных типов теорий менеджмента – это совершенно новый подход, который стал бурно развиваться в 1980-е. Он известен как «культурный менеджмент». Что такое культура? Культура, в некотором смысле, это внутреннее измерение группы: её совместные ценности, смыслы, предназначение, этика и мораль, взаимопонимание, соразделяемые привычки, история и мировоззрения. Это то, что удерживает группу воедино изнутри (подобно тому как её внешние системы и круги социальных взаимосвязей удерживают её воедино извне). Любой индивид существует во множестве различных групп – в кругу семьи, друзей, коллег, иногда религиозной или политической группы, племени, региона, нации и мирового человеческого сообщества. У любого бизнеса, как и у любой определённой группы индивидуумов, есть своя специфическая культура, или внутренний набор ценностей, смыслов, правил и ролей, изнутри удерживающих членов группы вместе. Когда эксперты в сфере менеджмента занялись исследованиями вопроса, что же самое важное в управлении бизнесом, они вскоре наткнулись на значимость самой корпоративной культуры как таковой. Профессор Джеймс Хескетт из Гарвардской бизнес-школы подтверждает, что крепкая культура может как помочь, так и навредить успешности предприятия. Согласно его исследованию, от эффективной культуры зависит «до половины [повторяю, до половины!] различий в операционной выручке», существующих между двумя, в ином случае равными, организациями, работающими в одной и той же сфере бизнеса<sup>1</sup>. Другой эксперт выразил эту общую мысль следующим образом: «Управление культурой – это единственная самая важная функция лю-

---

<sup>1</sup> См. книгу Джеймса Хескетта «Цикл культуры: Как влиять на незримую силу, трансформирующую продуктивность»: *Heskett J. The culture cycle: How to shape the unseen force that transforms performance.* – Upper Saddle River, NJ: Pearson FT Press, 2011. P. 2.

бого руководителя. Есть культура и есть всё остальное». Питеру Друкеру, всемирно известному гуру в сфере лидерства, приписывают такую фразу: «Культура ест стратегию на завтрак!» – другими словами, управление культурой имеет большее значение, чем бизнес-стратегия и планирование! Если вкратце, культурный менеджмент – это управление *внутренними измерениями группы*.

Четвёртая и последняя из основных теорий – это вездесущая школа теории систем. В то время как культурный менеджмент рассматривает *внутренний мир* группы – и обнаруживает, что он представляет собой взаимосвязанные паутины совместно разделяемых смыслов, ценностей и взаимопонимания, – теория систем исследует *внешние проявления* группы: то, как группа выглядит извне, будучи рассмотренной с объективной позиции. Она обнаруживает, что группы представляют собой взаимосвязанные сети систем, структур и физических «мешворков», тесно зависящих друг от друга. Теория систем утверждает, что каждый индивид находится в контексте сетей и систем взаимозависимых и взаимопереплетённых процессов. И, согласно данному взгляду, эти системы, эти сети и есть то, что является предельной реальностью. Только исследование системы как целого, а не её частей, может породить истинное понимание ситуации. А посему бизнес-менеджмент и лидерство, фокусирующиеся на теории систем, делают упор на управлении всей совокупной системой компании как единой унифицированной сетью (которая сама по себе является частью ещё более крупной рыночной сети, которая является частью ещё более крупной системы международных, экологических и планетарных сетей). Важно *уйти* от видения компании как простого собрания отдельных и обособленных индивидуумов, отделов и частей. Итак, теория систем не касается внутренних измерений индивидов и групп: взгляните на любой учебник по теории систем, и вы не найдёте там ровным счётом ничего про ценности, мораль, искусство или эстетику, предназначение или смысл и т. д. Она работает с целостностями,

но рассматривает эти целостности исключительно с позиции извне, объективным и часто «научным» образом. Теория систем, иными словами, работает с *внешними проявлениями групп*.

Какая из приведённых здесь теорий менеджмента верна? Согласно интегральной теории и практике, верны они все. Посему, если мы будем использовать интегральный подход, то вместо того, чтобы спрашивать, какая из этих четырёх теорий верна, а какие неверны, мы можем спросить: какой взгляд на реальность позволит ВСЕМ этим теориям занять своё важное место в общей мозаике – всевключающей истине бизнес-менеджмента? Изучив сотни различных теорий, развивавшихся в различные эпохи – включая досовременную, современную и постсовременную, – интегральная теория выдвигает положение о том, что любое явление может быть рассмотрено (как показывают, в том числе, и вышеприведённые примеры из сферы бизнеса) с позиции, по меньшей мере, четырёх основных перспектив, или измерений, которые называются квадрантами. А именно – внутреннее и внешнее измерение индивидуума и группы (или индивидуального и коллективного). Это открывает нам четыре основополагающих перспективы или измерения – четыре квадранта: внутреннее и внешнее индивида и группы, представляющие собой перспективы/измерения, внутренне присущие Космосу на всех уровнях – с самого нижнего до самого верхнего.

Как мы ещё увидим, существует превеликое множество способов представлять эти квадранты. Один из таких способов изображён на рис. 3.1. На нём просто показано несколько примеров компонентов, обнаруживаемых в каждом из квадрантов, вплоть до сегодняшнего передового края эволюции, которым является биризовый интегральный уровень. Обратите внимание на то, что одни и те же базовые уровни развития (или уровни «высоты») проявляются во всех четырёх квадрантах, так что у каждого компонента из одного квадранта есть корреляты в остальных ква-

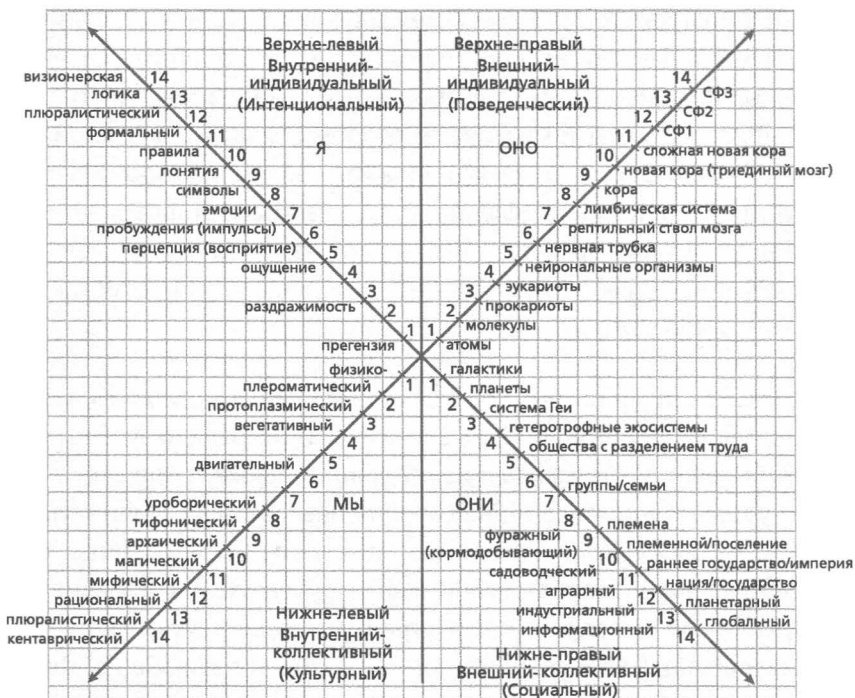


Рис. 3.1. Некоторые подробности квадрантов

дрантах/измерениях. Это ещё более подчёркивает тот факт, что четыре квадранта являются четырьмя различными взглядами, или перспективами, на одно и то же фундаментальное событие. Однако если посмотреть на каждый из компонентов сквозь призму одного из квадрантов/воззрений, каждый из них имеет своё отличное от других проявление, — в каком-то смысле оно и *вправду* очень отличается, ведь каждая из перспектив попросту высвечивает своё собственное, отличающееся измерение единого события. Проблема же начинается — как мы будем наблюдать со всё возрастающей ясностью, — когда в рассмотрение какого-либо события включены не все четыре измерения; результатом



становится категорическое искажение и отрицание реальности того, что в действительности происходит. Это один из основных факторов, приводящих к разобранному, раздробленному, разломанному и расколотому миру, в котором большинство людей обнаруживают себя сегодня. И одним из простейших способов приступить к процессу исцеления этого разбитого и фрагментированного мира является включение взгляда всех четырёх квадрантов в любое компетентное обсуждение и рассмотрение какого-либо важного события.

На рис. 3.2 предложено простое резюме нашего изложения перспектив квадрантов в применении к интегральному бизнесу. Имейте в виду, что каждый из квадрантов также «содержит в себе» уровни (они известны ещё как «волны», «стадии» или «структуры»), линии (или потоки развития), состояния и типы. Мы фокусировали своё внимание на структурах и состояниях в верхне-левом квадранте — внутреннем индивидуума, или «я»-пространстве (и пространстве «Я-я»), — однако эти общие сферы (уровни, линии, состояния, типы) представлены во всех квадрантах. Прямо сейчас не стоит беспокоиться в отношении конкретных деталей: как только мы получим более полное понимание самих квадрантов, мы выполним практику интегральной осознанности применительно к квадрантам, по-настоящему раскрывающую глаза на многие положения, изложенные выше. Это радикально проявит их очевидную реальность, и тогда наше исключительно «теоретическое» изложение станет предельно ясным. Мы в особенности сосредоточимся на вопросе личных отношений в качестве примеров, что гарантированно привнесёт бóльшую ясность в любые взаимоотношения, в которых вы находитесь — будь то интимные, профессиональные, семейные или дружеские. Однако сперва давайте посмотрим на два квадранта, связанных с индивидуумом, — их внутреннее и внешнее измерения (то есть два верхних квадранта). *Внутреннее индивидуума* даёт нам «я»-пространство (обитель теории Y), тогда как *внешнее индивиду-*



Рис. 3.2. Интегральный бизнес

ума, или объективный взгляд на него, даёт нам объективное, внешнее или «оно»-пространство (объект, контролируемый теорией X).

### «Я», «Мы» и «Оно»

Итак, мы начнём с первых двух квадрантов, касающихся индивидуума и его внутреннего и внешнего измерений (то есть с двух верхних квадрантов). Как мы уже говорили, *внутреннее индивидуума* даёт нам «я»-пространство (обитель теории Y), а *внешнее*, или объективный взгляд на *индивидуума*, даёт нам объективное, внешнее или «оно»-пространство (объект, контролируемый теорией X).

Затем мы будем рассматривать группу, или коллектив, также сквозь призму его внутреннего и внешнего измерений (или двух нижних квадрантов). *Внутреннее группы*, или нетворка, даёт нам коллективное «мы»-пространство (обитель культурного менед-

жмента). *Внешнее группы*, или коллектива, даёт нам «они»-пространство (местоимение «они»<sup>1</sup> — это множественное число местоимения «оно»), или пространство внешних коллективных систем, или нетворков (обитель теории систем). Опять же, не только бизнес, но и вообще любая деятельность, — включая и межличностные отношения, как мы вскоре увидим, — может и должна рассматриваться через все четыре квадранта. Очевидно, что каждый из квадрантов может предложить что-то очень важное для общей картины.

Эти четыре квадранта — «я», «мы», «оно» и «они» — иногда упрощаются до трёх основных «квадрантов» через объединение двух объективных, или внешних, квадрантов («оно» и «они» — два правосторонних квадранта) в единое «оно»-пространство. Таким образом, мы получаем «я», «мы» и «оно». Эти три (или четыре) измерения проявляются буквально во всех обществах — досовременных, современных и постсовременных. Во всех основных языках, например, есть местоимения первого, второго и третьего лица. Вспомните, что *первое лицо* — это лицо, которое говорит (в языке оно отображается такими местоимениями, как «я», «меня», «моё»), то есть «я»-пространство внутреннего индивидуального измерения (верхне-левый квадрант). *Второе лицо* — лицо, с кем говорят (или «ты», «вы»; причём «ты + я = мы»); иными словами, «мы»-пространство внутреннего коллективного измерения (нижне-левый квадрант). *Третье лицо* — лицо или предмет, о котором идёт речь (мы говорим «о нём», «о ней», «о них» или просто «об этой» вещи или «этих» вещах, — то есть это измерение

<sup>1</sup> Этот момент иногда вызывает недопонимание, что может вести к неправильным переводам терминологии интегрального подхода на другие языки. В оригинале автор фактически вводит неологизм «lts», где *it* — «оно», а *s* на конце указывает на множественное число, для обозначения мн. ч. третьего лица (ед. ч. которого — собственно «оно») за неимением в английском языке адекватного местоимения для обозначения множества объектов (*they* и *them* не вполне подходит с технической точки зрения). Буквально имеется в виду «множество оно-объектов». — Прим. пер.

«оно» или «они»); это объективное «оно»-пространство внешне-го, или объектного, индивидуального и коллективного измерения (правосторонние квадранты).

Эти три «квадранта» лежат в основе качеств, известных как Благо, Истинное и Прекрасное. *Благо* (или *добро*) – это этика, или то, как «мы» друг к другу относимся («мы»-пространство). *Истинное* отражает то, что есть объективная истина в индивидуальном и коллективном плане (объективное «оно»-пространство). В то же время *Прекрасное* представляет собой Красоту в «глазах» – то есть в «я» – смотрящего («я»-пространство). Как мы видели в случае с четырьмя основными теориями бизнес-менеджмента, каждый из этих трех или четырех квадрантов имеет свой собственный взгляд, или перспективу, на вещи; им соответствуют свои собственные ценности и смыслы; у них есть свои собственные типы истины; и у них есть свои собственные типы информации. Всё это крайне важно!

## **Квадранты в отношениях**

*Каким образом я могу применять практику внимательности и осознанности к своим отношениям?*

Теперь мы напрямую подошли к вопросу, интересующему большинство из нас: так каким же образом можно посмотреть через все четыре квадранта на наши взаимоотношения с другими людьми, в особенности на романтические отношения? Первое, что необходимо осознать, это то, что у любых отношений есть, по меньшей мере, эти три (или четыре) основных грани, или перспективы: есть два «я»-пространства, объединяющихся для того, чтобы создать «мы»-пространство, которое зависит от различных объективных или истинных фактов обо всех этих вещах (в «оно»-пространстве). Стало быть, мы хотим применять практику осознанности к «я»-пространствам, к «мы»-пространству как таковому, а также ко всем фактам, или «они»-явлениям, сколь-нибудь

значимым в данном контексте. Нам нужно заложить некий опытный базис для того чтобы отношения сложились нормальным образом, а посему, пожалуйста, проявите терпение и пройдите со мной хотя бы ещё несколько шагов. Тогда, быть может, вы увидите, помогает или не помогает вам этот процесс в том, чтобы в значительной степени прояснить любые отношения, в которых вы сейчас находитесь.

Мы можем начать с простого осознания вашего собственного «я»-пространства. Итак, мы уже этим занимались, когда рассматривали уровни развития маленькой и условной самости, или «я», а также когда рассматривали то, как разворачиваются состояния сознания, такие как Свидетель, или «Я-я» (как вы, возможно, помните, «Я-я» — это термин, который использовал Рамана Махарши для обозначения Свидетеля, или Истинного Я, поскольку речь идёт о наблюдающем Я, сознающем маленькое, условное «я»). Здесь мы имеем в виду любую комбинацию или совокупность предельного Я («Я-я») и относительной самости («я»), которое может быть вам доступно. Если вы часто сознаёте своё свидетельствующее Я и при этом ваше условное «я» находится, скажем, на зелёном уровне, тогда ваша общая система самости — «свидетельствование/зелёный».

В общем, просто осознавайте, каково ваше основное состояние сознания (грубое, тонкое, причинное, свидетельствование или недвойственное единство) и какова ваша основная структура, или уровень (магический, мифический, рациональный, плюралистический или интегральный). Эта *общая самость* (комбинирующая в себе ваше структурное «я» и ваше «я»-состояние, образуя тем самым «двойной центр тяжести») и есть то, что вы обычно сознаёте, когда думаете о себе или каким-то образом указываете на себя. В нашем случае важно то, что эта общая, или совокупная, самость и есть то, что вы приносите в свои отношения. Это и есть определяющий фактор, почему вы в этих отноше-

ниях, чего вы от них хотите, насколько вы готовы пойти на компромисс (или отпустить то, что вы считаете «истинным», приняв то, что ваш партнёр в отношениях хочет считать истинным).

Одна из первых вещей, которым обучают супругов в семейной психотерапии, это использование «я»-утверждений о собственном опыте или мнении вместо утверждения чего-либо «оно»-языком о том, что якобы является «фактом». Иными словами, вместо того чтобы говорить что-то вроде (если речь идёт, скажем, о профессиональных отношениях): «Ты являешься необычайно осуждающим, когда мы вместе над чем-то работаем», — вы можете сказать: «Я чувствую осуждение с твоей стороны, когда мы вместе работаем». Это ваш собственный опыт или реакция; вы не обвиняете другого человека в том, что ему свойственно осуждение, настаивая на этом как на абсолютном факте, и не обвиняете его при помощи объективного «оно»-утверждения: вы просто выражаете своё «я»-переживание, которое вы признаёте в качестве *своего* чувства, и вы сообщаете об этом своему партнёру, а не обзываете его при помощи различных слов. Очевидно, что «я» очень отличается от «оно»: слова «в моём личном опыте ты представляешься мне X» очень отличаются от слов «ты являешься X, и точка».

Люди и не догадываются, насколько часто они путают свои эмоциональные реакции — и сопровождающие их интеллектуальные мнения — с абсолютной и объективной истиной. Предлагаю развить пример с мнениями, при помощи которого можно довольно просто выразить основную мысль. Почти всегда люди начинают спорить друг с другом, когда оба собеседника относятся к своим «я»-мнениям как к фактам (как к «оно»-утверждениям), и они никоим образом не смогут достичь согласия, если будут продолжать настаивать на фактической реальности своих субъективных взглядов. «Если я прав, то ты не прав», — а ведь оба человека в данной ситуации думают, что они правы. Они спутали свои «я»- и

«оно»-перспективы (они спутали друг с другом два основных квадранта). Когда бы это ни происходило, почти всегда возникает конфликт в «мы»-пространстве, поскольку два «я» вступают в баталию друг с другом относительно своих вариантов истины, или «оно»-пространства каждого из них. Оба человека думают, что у них правильный вариант истины — объективно верная версия фактического «оно»-пространства. Тогда как на самом деле каждый из них просто выдвигает утверждение о своём собственном «я»-предпочтении, выборе или вкусе.

Предлагаю погрузиться в каждую из этих перспектив по очереди, используя для этого практику интегральной осознанности, чтобы посмотреть, возможно ли внести большую ясность во всю эту ситуацию.

## «Я» и «Оно»

Одна из первых вещей, которые вы, возможно, захотите сделать в любых межличностных отношениях, это хорошо прочувствовать основные различия между тремя пространствами — «я»-пространством, «мы»-пространством и «оно»-пространством. Так что предлагаю начать с «я» и «оно». Сфокусируйтесь на каком-то вкусе, который вы, возможно, предпочитаете. Сам я предпочитаю ванильные молочные коктейли шоколадным. Итак, это «я»-чувство — «я предпочитаю ванильный вкус, он для меня самый лучший» — совершенно отличается от заявления, будто «ванильный вкус *самый* лучший», сделанного объективным образом, словно это универсально истинное и объективное «оно»-утверждение. Посему сосредоточьтесь на чувстве *предпочтения* — просто представьте себе два объекта. Пример с ванильным и шоколадным коктейлями подойдёт, если вы отчётливо предпочитаете какой-то один вкус другому. Теперь примените практику внимательного осознания к тому внутреннему действию, которое вы предпринимаете, когда смотрите на оба предмета и затем выбираете тот, который вам больше нравится. Предпочтение под-

разумеает под собой выбор, и этот выбор затрагивает ваши личные вкусы. Осознавайте все три элемента: объект, выбор и вкус; рассматривайте оба объекта перед собой (ванильный и шоколадный коктейли); наблюдайте за собой, задумывающимся, который из коктейлей выбрать (воспроизведите ситуацию выбора в воображении); затем позвольте возникнуть самому предпочтению — увидите, как вы желаете то, что вам больше нравится; затем пронаблюдайте, как вы делаете выбор и тянетесь к своему любимому виду коктейля. (Помните о том, что вам не нужно ничего *делать* с представляемыми образами: просто рассматривайте их, записывая на видеокамеру своего сознания.) По мере того как вы это делаете, обратите внимание, что второй из предметов, представленных вам на выбор, всё ещё есть (как часть тотальный Картины всего сущего). Отчётливо прочувствуйте, что совершаемый выбор — дело вашего вкуса, испытываемого вами в первом лице предпочтения, а не изложенный языком третьего лица «оно»-факт и утверждение об универсальной истине. Другой вариант выбора всё ещё остаётся, и многие люди будут выбирать именно его.

Вкус — это интересное явление: среди множества возможных вариантов мы выбираем что-то одно предпочтительное и делаем это не по каким-либо универсально истинным причинам, а ввиду наших собственных личных предпочтений. Личное желание здесь является ключевым моментом (и желание является важной темой в буддийском учении; на самом деле, согласно буддизму, причина всего человеческого страдания — желание и цепляние за что-либо; в нашей терминологии это изначальное избегание). В чём мы можем быть совершенно уверены, так это в том, что путаница желаний личного «я» с фактами и объективными истинами (объективными «они») превращает нас в потенциальных жертв нескончаемых конфликтов. Ведь в такой ситуации мы пытаемся навязать то, что попросту является нашими предпочтениями и личным вкусом, всему миру. Будто бы это не выбор, со-



вершаемый нами из множества вариантов, а какая-то абсолютная данность, которую любой человек обязан и будет всегда выбирать.

Эти проблемы особенно сильно проявляются и становятся очевидны в отношениях, когда в дополнение к ряду фактов друг о друге у нас имеется густой замес из всевозможных личных мнений, вкусов и предпочтений. Если у нас разворачивается конфликт, основывающийся на фактах, то обычно можно найти какой-то способ его разрешить: мы просто проверяем несколько источников или «гуглим», дабы обнаружить, в чём же действительно истина, каковы реальные факты. Быть может, вы спорите о том, какова же фактическая стоимость дома, который вы себе заметили и пытаетесь решить, покупать его или нет. Проверить эту информацию достаточно легко: вам нужно просто взглянуть на рекламный проспект и прописанную в нём цену. Это быстро положит конец сомнениям в цене. Однако то, решите ли вы всё же приобрести дом или нет, зависит не просто от объективных фактов о самом доме (его цена, размер, количество комнат, цвет фасада, расположение, наличие поблизости школ, автобусных маршрутов и т. д., всё, что легко проверить, так как это объективные «оно»-факты), но и от ваших личных предпочтений, того, что вам нравится и не нравится, вашего личного вкуса. Это является именно той сферой, в которой вам необходимо быть предельно осторожными. Важно признавать, что вкусовые предпочтения являются делом вкуса, а не универсальной истиной; это «я»-предпочтение, а не «оно»-факт как данность.

Стало быть, какие чувства мы испытываем, когда сталкиваемся с фактами лицом к лицу, с «оно»-истинами? Можно взять любое количество простых фактов. Температура кипения воды — 100° С. Все холостяки не женаты. Существует явление полнолуния, которое можно наблюдать примерно раз в месяц. Какие ощущения вы испытываете, когда сталкиваетесь лицом к лицу с какими-

либо из этих фактов? Как вы на самом деле реагируете? Довольно мало желаний и выборов возникает в их случае, не так ли?

Когда вы рассматриваете вопрос полнолуния с точки зрения реального существования этого наблюдаемого феномена, то, например, когда вы его наблюдаете, вы видите попросту «такость» луны, её «этовость», её простое и неоспоримое существование для вас и всех людей, которые потрудятся посмотреть вверх. Здесь не приходится взвешивать, сомневаясь и колеблясь, есть ли этот факт или нет; никаких желаний или предпочтений с самим этим фактом как таковым не связано; есть просто действительность данной истины: вот она — луна, она точно существует, и с этим не связано никаких сложных выборов или предпочтений. Итак, к этому «оно»-факту я могу прибавить свои «я»-вкусы и предпочтения: я могу воспринимать луну как нечто романтическое; я могу считать её нелепым феноменом; я могу быть ею восхищён, как астроном; я могу верить, что она тайно населена пришельцами. Но одно действительно ясно: между моими «я»-вкусами и реальным миром «оно»-фактов есть огромное различие. И нигде это различие не становится более очевидным, чем конфликты «кто прав» между мною и любимым мною человеком.

Будьте настолько осознаны и внимательны в отношении этих весьма отличных друг от друга областей, или пространств, насколько возможно. Выберите несколько феноменов из каждого пространства (из предпочтений своего «я»-пространства и общепризнанных фактов «оно»-пространства) и рассмотрите, каким образом вы в действительности откликаетесь на каждый из них, когда всецело осознаёте, на что именно сейчас смотрите. Особое внимание уделяйте огромным различиям между этими областями и тому, насколько сильно чувствуется их различие, когда вы объемлете их своим чистым сознаванием. «Я»-вкусы всегда затрагивают вопрос выбора, пусть, возможно, и неявно; однако «оно»-факт всегда подразумевает лишь прямое осознание его

«естьности», в отношении которой есть мало выбора. Внимательно рассмотрите то, как вы переключаетесь от одной сферы к другой, и тщательно — те вещи, которые *вы* называете «фактами», и проведите ревизию, выяснив, сколько из этих «фактов» на самом деле представляют собой ваши предпочтения или предпочитаемые вкусы.

Будьте исключительно внимательны к этим вещам, когда у вас назревает конфликт или ссора со своим романтическим партнёром или супругом. Помните о том, что имеет смысл использовать «я»-утверждения вместо «оно»-утверждений всегда, когда это позволяет представить более верное видение того, что вы на самом деле делаете (например, «я чувствую сильное осуждение с твоей стороны прямо сейчас»<sup>1</sup> в сравнении с «ты сильно меня осуждаешь»). Если вы будете последовательно этого придерживаться, бесконечные споры попросту прекратятся, особенно если ваш партнёр отвечает вашей инициативе взаимностью<sup>2</sup>. Тогда вы сможете перейти от неразрешимого спора о «фактах» (неразрешимого попросту потому, что это на самом деле не факты, а личные вкусовые предпочтения, а посему — не существует никакого источни-

---

<sup>1</sup> Здесь автор, разумеется, упрощает, поскольку даже фраза «я чувствую сильное осуждение с твоей стороны прямо сейчас» представляет собой лишь начальный этап к подлинному «я»-утверждению, которое могло бы звучать примерно так: «я чувствую обиду, напряжение в шее и тоску в груди, когда слышу твои слова, сказанные таким-то тоном и с таким-то выражением лица; погружившись в себя, я начинаю осознавать, что я вижу в тебе мою учительницу, смутный образ которой накладывается на тебя, и я понимаю, что это, возможно, накладывается на моё реальное восприятие тебя настоящего». Но подобное требует конечно же вложения значительных усилий в развитие осознанности и способности к интроспекции, поэтому вначале использование даже первого варианта фразы может сильно помочь. — *Прим. пер.*

<sup>2</sup> Диана Хэмилтон в своей книге «Всё разрешимо: дзенский подход к решению конфликтов» рассматривает вопрос применения практики осознанной внимательности к всевозможным видам отношений и делает это весьма тщательным и полезным образом. (См.: *Hamilton D. Everything is workable: A Zen approach to conflict resolution. — Boston: Shambhala Publications, 2013.*)

ка, при помощи которого можно было бы их проверить; таким образом, сам спор, если он разворачивается в таком духе, невозможно разрешить) к обсуждению возможных компромиссов и поиску совместных решений о том, как совместить отличающиеся личные вкусы в некоем примиряющем решении, которое каждый из вас мог бы принять. От спора типа: «Это вот так!» — «Нет, это вот так!» — через беседу в духе: «Я предпочитаю вот это...» — «А я — вот это...» — к обсуждению: «Что ж, наверное, нам обоим предпочтительно будет сделать это таким-то образом». Последнее является активным и основывающимся на взаимном понимании способом согласования различных вкусовых «я»-предпочтений в контексте определённого «мы»-пространства. Это разительно отличается от неразрешимого спора между якобы «оно»-фактами, под которые маскируются личный вкус каждого из спорящих. Вопрос вкуса, нераспознанный как таковой и маскируемый нами под объективные факты, разрешить невозможно.

## «Я», «Ты» и «Мы»

Теперь же давайте переключимся на пространства «ты» и «мы». Чувство «тебя» является в особенности интересным феноменом. Во-первых, разумеется, оно точно отличается от вашего собственного «я»-пространства (пусть нами и делается допущение, что то или иное «ты» тоже имеет своё *собственное* «я»-пространство). Уделите несколько минут внимательному осознанию этих различий. Переключайтесь между внимательным осознанием чувства «я» и чувством «ты» («тебя»). Обратите внимание на то, каким образом вами в общем ощущается своё «я»-пространство (и это означает: каким образом ощущается ваше условное «я»-пространство, совмещённое с каким-либо предельным «Я-я»-пространством, доступ к которому вы можете иметь; то есть речь идёт о пространстве вашей «общей самости»). В сущности это означает, что вам нужно заметить чувство своего обособленного «я». Большинство людей чувствуют, что их «я» расположено где-

то в теле (в голове, в сердце или в животе), так что это может быть один из способов распознать своё собственное «я»-пространство. «Я» представляет собой обитель бесконечного числа желаний, вкусов и предпочтений. Но все они более-менее подконтрольны вашей личности.

Ничто из этого не распространяется на «ты»-пространство, характеризующееся преимущественно чувством, что как таковое «ты»-пространство вообще не находится под вашим контролем. У пространства вашего «я» есть собственный центр контроля. Но так получается, что по каким-то причинам вас привлекает тот или иной человек, что, в сущности, означает, что вас привлекает собрание его собственных «я»-, «ты»- и «оно»-характеристик. Вам нравится, как выглядит этот человек («оно»-факты о нём или ней: рост этого человека, вес, размер, фигура, запах и т. д.); нравятся вам и его личностные черты. (Некоторые личностные черты могут универсально признаваться большинством людей — например, хорошее чувство юмора, — однако многие черты всё же являются вопросом вашего личного вкуса и персональных предпочтений: кому-то нравятся высокие, красивые и статные брюнеты или брюнетки, тогда как другим нравятся низенькие и тоненькие; кому-то нравятся мускулистые и спортивного телосложения девушки, а другим — девушки с разворота журнала «Playboy» и так далее в бесконечном многообразии личных «я»-предпочтений.) В общем, ввиду какого-то странного сочетания фактов и предпочтений вас привлёк конкретный человек (этот факт в действительности включает в себя факторы из всех четырёх квадрантов — от психологических факторов «я»-пространства до культурных факторов «мы»-пространства и биологических и гормональных факторов «оно»-пространства).

Однако наиважнейшим фактором является ваша способность видеть, вступать в диалог, общаться и понимать любое «ты», которое вы встречаете независимо от того, нравится ли вам оно или

нет. Важно быть способным принимать на себя *роль другого*, чтобы хоть как-то понимать, что же думает, чувствует и имеет в виду другой человек. И одним из важнейших факторов для успешных отношений является то, чтобы каждый из партнёров действительно уделял внимание тому взгляду, которого придерживается другой. Другими словами, речь о способности отложить в сторону то, что думает ваше собственное «я», и увидеть, как мир выглядит с точки зрения вашего партнёра — глазами его «я»-пространства. Чем больше вы это делаете, — и чем больше ваш партнёр делает это по отношению к вам, — тем в большей степени ваше «я» и его «ты» совместятся в пространство «мы», или пространство совместного и взаимного понимания, представляющее собой фундамент всех подлинных «мы»-пространств.

Если вы встречаете человека, который абсолютно ничего общего не имеет с вами (говорит на совершенно другом языке, и вы не можете вообще ни слова понять из того, что он произносит; быть может, он из абсолютно другой культуры, поддерживающей иные ценности, смыслы и желания), тогда этот человек в действительности поначалу не является для вас вторым лицом, то есть лицом, с которым вы разговариваете, поскольку вы вообще не можете с ним общаться. На самом деле, он, скорее, в такой ситуации является третьим лицом, или «оно»-объектом (третье лицо — это лицо или вещь, о которой вы разговариваете), таким как камень. В данном примере «абсолютно ничего общего не имеет» подразумевает совершенное отсутствие чего-либо общего, даже языка жестов и тела. Вы не можете разговаривать с ними, вы можете говорить только о них. На самом деле, в этом случае нет никакого сформированного «мы», — не в большей степени, чем можно сформировать «мы» с камнем или палкой. Стало быть, одно из изначально сокрытых свойств феномена «ты» заключается в том, что если это настоящее «ты» (то есть лицо, с которым вы разговариваете или вступили в подлинные отношения), то это «ты» является частью «мы», иначе вы бы его вообще не увидели, не смогли

бы с ним поговорить или как-либо иначе коммуницировать. Подобный человек был бы для вас всего лишь третьим лицом, или «оно»-объектом, подобным камню (если вы не будете видеть измерения его левосторонних квадрантов, признавая только правосторонние измерения, созерцая только «оно», но не «ты»). С таким же успехом данный человек мог бы находиться в коме или быть пришельцем с Марса. Для вас он «оно», а не «ты».

Однако способность принимать на себя роль другого, примерять на себя точку зрения партнёра — то есть попытка увидеть мир глазами его «я»-пространства — играет жизненно важную роль для любых хороших отношений. Одна из самых неприятных жалоб, которую только можно услышать, находясь в романтических отношениях: «Мой партнёр просто *не видит* меня». Романтический партнёр такого человека, другими словами, по-настоящему не принимает на себя вашу роль, не видит вещи так, как вы их видите, не понимая их личных желаний, предпочтений и вкусов. Вместо этого такой партнёр навязывает свои собственные вкусы. Это обычно означает, что, *во-первых*, он перепутал свои «я»-вкусы с универсальными истинами, или «оно»-фактами, и, *во-вторых* (поскольку это, дескать, единственно возможная интерпретация конкретной ситуации для «любого здравомыслящего человека»), он навязывает эти «факты» (то есть свои собственные сокрытые вкусы) своему партнёру, даже не задумываясь о том, что делает. Такие люди принимают свои собственные предпочтения за такой же факт, как сияющая на небе полная луна: да вот же оно, все могут это видеть, ведь только так и может обстоять дело, и нечего тут обсуждать, мои вкусы — это чистая истина, так как оно есть на самом деле и никак иначе. А посему мои личные вкусы должны быть и твоими вкусами. Ну что тут вообще обсуждать. Однако во всех случаях, даже когда люди сталкиваются с чисто объективными «оно»-истинами (наподобие факта полнолуния), всегда есть фактор личного реагирования на них, интерпретации и переживаний в отношении наблюдаемого. Нра-

вится ли вообще человеку сам феномен «полнолуния»? Может, с ним однажды случилось что-то ужасное как раз именно в сиянии полной луны, и с тех пор он ненавидит полнолуния как таковые. Но когда я путаю свои «я»-предпочтения с универсальными «оно»-истинами, у меня нет потребности проверять, что в действительности думает, чувствует или предпочитает мой партнёр. «Должно быть, то же, что и я!» В итоге романтический партнёр в таких отношениях *никогда* не чувствует себя увиденным, услышанным, понятым или, в предельном смысле, любимым. Так что эти отношения обречены на провал — подобно всем другим отношениям, в которые этот человек будет вступать, пока он не научится примерять на себя роль другого и ценить его, задействовав способность к эмпатийному сопереживанию, и не начнёт чувствовать и переживать «я»-пространство своих партнёров по отношениям.

Итак, давайте именно этим и займёмся. Вы применяли практику осознанности к своему собственному «я»-пространству. Вы знаете, как оно выглядит, как ощущается, где локализуется, какого оно цвета и формы, какова палитра его фундаментальных желаний, вкусов и предпочтений. Теперь выполните то же самое по отношению к человеку, с которым вы находитесь в отношениях. Желательно взять своего романтического партнёра, поскольку именно на подобных отношениях мы сейчас и фокусируемся, но может подойти и партнёр по любым долгосрочным отношениям — коллега на работе, друг, член семьи. Начните с осознания его как объекта, как третье лицо, или «оно»: как он (или она) выглядит извне, каковы особенности его внешности, размер и очертания, рост, вес, возраст — все «оно»-факты, или внешние черты. Просто замечайте их как «оно»-объекты, или факты, независимо от того, нравятся ли они вам или нет, привлекают ли они вас или нет, тянетесь ли вы к ним или нет. Как говорил Джо Фрайди из фильма «Сети зла»: «Просто факты, мадам!»



Итак, вообразите себе ситуацию, когда вы в последний раз имели с этим человеком серьёзный разговор (не ссору, а нейтральный разговор о чём-то значимом). Отнеситесь настолько внимательно, насколько возможно, не просто к тому, *что* они говорят (хотя для начала и это важно: что же именно говорит этот человек? Можете ли вы это повторить? Способны ли вы это повторить таким образом, который вызовет согласие у вашего партнёра, что, да, именно это он и имел в виду?), но и к тому, *что они подразумевают*; каков *их взгляд* на обсуждаемый материал; *как именно* они это видят; что именно они действительно думают и чувствуют в связи с поднятым вопросом. Иными словами, напрямую и внимательно осознавайте роль, принимаемую другим. Настолько, насколько возможно, будьте осознанны в отношении пространства его «я». Примерьте на себя его перспективу и *затем* практикуйте внимательное осознание того, что вы увидите. Принятие на себя роли другого — примерка на себя «я»-пространства другого человека — почти никогда не предлагается в качестве практики другими подходами к развитию осознанной внимательности. Это связано с отсутствием осознания важности всех четырёх квадрантов. Однако это очень важное измерение, которое заслуживает серьёзнейшей практики внимательности: пространство «ты» и «мы», зависящее от вашей способности действительно видеть и понимать другого человека. То есть видеть вещи так, как он или она в действительности их воспринимает. Улавливаете разницу, не так ли? По-настоящему увидеть другого человека означает не столько непосредственно его воспринять, сколько увидеть, каким образом этот человек смотрит на мир и что именно он видит. Другой человек не является просто объективным «ты/оно», расположенным вовне. У него есть своё собственное «я»-пространство. Он хочет, чтобы вы его увидели и поняли. И это означает, что необходимо на время отложить свои «я»-предпочтения, желания и вкусы, — что, само по себе, подразумевает способность сперва увидеть их именно как «я»-вкусы и выборы, а не универсальные «оно»-истины, верные для каждого. Таким образом, отложив на

время в сторону свои «я»-предпочтения, вы можете увидеть «я»-пространство других людей изнутри, как его видят они сами.

Ваша способность к этому будет тем выше, чем ближе разделяемые вами уровни развития. Одна из самых сложных вещей в отношении уровней развития, этих скрытых карт вашего сознания, состоит в том, что по причине их буквальной скрытости от нашего взора, мы их не видим и, безусловно, не распознаём их как карты. Мы их бессознательно принимаем за то, какова реальность на самом деле, путая их с реальной территорией. Таким образом, фундаментальные ценности той или иной карты не воспринимаются нами как предпочтения или выборы, которые мы делаем; они воспринимаются как действительность, безусловно являющаяся такой, как вы её видите. Подобные скрытые «я»-предпочтения, эти сокрытые карты, воспринимаются вами как универсально истинные «оно»-факты.

Стало быть, если вы находитесь на оранжевом уровне, а ваш партнёр — на зелёном, вы оба будете постоянно друг друга удивлять и ошарашивать. Вашего партнёра будет неприятно поражать ваша нацеленность на достижения и превосходные результаты, ваше постоянное стремление к успеху, которое вы измеряете посредством своих достижений (а не своего бытия), ваше желание постоянно выделяться и быть лучше в том, что вы делаете, чем все остальные. Ваш партнёр будет постоянно вам говорить что-то вроде: «Ну почему мы все просто не можем сосуществовать? Почему бы не делать что-то, что устраивало бы всех? Почему бы нам всем не быть друзьями? Зачем вся эта отвратительная состязательность?» На что вы будете отвечать: «Я не хочу быть в одной лодке с этими неудачниками!» Вы оба будете считать, будто видите вещи такими, какие они есть на самом деле; будто вы непосредственно смотрите на территорию чего-то совершенно очевидного и абсолютно истинного; вы и не можете представить себе, что кто-то может не согласиться с этими фундаментальными истинами: для вас

это подобно тому, как если бы кто-то уставился на полную луну и начал болтать о том, что это на самом деле полумесяц.

Тем не менее если вы хотите развивать здоровые отношения, тогда практика внимательности и осознанности по отношению к «я»-пространству вашего партнёра должна стать для вас фундаментальной. Используя интегральную теорию либо любую другую картографию развития, вы, возможно, уже начали замечать, что вы и ваш партнёр на самом деле находитесь на разных уровнях развития. В таком случае вы начинаете улавливать, насколько отличен взгляд вашего партнёра на мир, ведь в своём естественном восприятии он опирается лишь на собственный уровень развития. Если дело так и обстоит, тогда используйте картографию уровней развития для того, чтобы выбрать характеристики, черты, качества и ценности, которые, скорее всего, есть у вашего партнёра, и начните их рассматривать в попытке понять его «я»-пространство и посмотреть на мир его глазами.

В любом случае, чем более успешно вы будете примерять на себя роль другого – и практиковать осознанную внимательность относительно *этой точки зрения*, – тем больше ваш партнёр будет чувствовать себя *увиденным* и тем больше вы будете понимать, что ваша «я»-перспектива является совокупностью ваших предпочтений, вкусов и желаний, и не все люди видят мир сходным образом, это не какие-то универсальные «оно»-факты, истинные для всех и каждого. И тем больше вы сможете любить других *благодаря* вашим с ними различиям, а не вопреки им. Тем самым ваше «мы»-пространство будет становиться всё более и более здоровым, ибо ваше «я»-пространство освобождает всё больше и больше места для «я»-пространства другого человека.

## «Мы»-пространство

Теперь обратимся к прямому созерцанию пространства «мы». Сначала вызовите у себя обобщённое чувство своего собственного «я»-пространства и со всей внимательностью к нему отнеси-

тесь. Затем переключитесь на «я»-пространство вашего партнёра — то есть на ваше обобщённое чувство того, как, по вашему представлению, он себя чувствует, какие у него могут прямо сейчас возникать желания и предпочтения. В течение нескольких минут смотрите на мир глазами его «я»-пространства, внимательно осознавая всё, что возникает. Затем вернитесь к своему «я»-пространству. Далее *из своего «я»-пространства* направьте внимание на особое чувство «мы», которое вы разделяете с этим человеком. Это будет то, как ваше «я» переживает это «мы». Помимо всего прочего, обратите внимание на то, что данное «мы»-пространство не имеет того, что некоторые философы называют «доминантной монадой». Иными словами, когда, скажем, моя собака встаёт и переходит в другой угол комнаты, все атомы, молекулы и клетки собаки встают вместе с ней и следуют за ней. Ведь не возникает ситуации, когда половина всех атомов, молекул и клеток разлетается в одну сторону, а вторая — в другую. Здесь и в помине нет никакой демократии. Нет, все они встают и перемещаются в другое место, следуя за «доминантной монадой» собаки.

Однако никакое «мы» — никакая группа или коллектив — не имеет ничего подобного доминантной монады, или некой абсолютно управляющей перспективой, по приказу которой каждый участник группы вдруг встаёт и всецело следует её командам на все сто процентов. У индивидов есть доминантные монады, а у групп есть преобладающие формы дискурса, то есть доминантные формы коммуникации или доминантные формы резонанса — те способы коммуникации, которые все (или почти все) члены группы могут понять и с которыми могут вступить в резонанс. Но в группах нет никакой доминантной монады. И это означает, что группа не является большим организмом, некой единой сверхсущностью, все участники которой являются клетками в этом едином большом организме. Индивиды в группе — это не то же самое, что атомы в молекуле, молекулы в клетке или клетки в организ-

ме. Они не являются *частями* большего «я»: они являются *членами* коллективного «мы». У «я» есть доминантная монада, а у «мы» её нет. «Я» – индивидуальный холон, а «мы» – холон коллективный. Это две принципиально разные вещи.

Посему обратите внимание на то, что это «мы» не представляет собою единого суперорганизма, имеющего единую доминантную волю или монаду (т.е. вы ею не управляете и она тотально не управляет вами). У «мы» есть своя жизнь: оно состоит из совместно разделяемых ценностей, взаимопонимания, достаточного количества совместных предпочтений и разделяемых вкусовых предпочтений (ваши совместные ценности и вкусы – это, вероятно, один из основных факторов того, что вы друг друга привлекаете), взаимной привлекательности вас как участников этого «мы» друг для друга и некой общей истории. Каждый из вас видит это «мы» сквозь призму своего собственного «я», а посему, как и все вещи вообще, ваше восприятие будет смесью из действительных «оно»-фактов (универсально истинных фактов о каждом из вас – о ваших биологических различиях, гормональных различиях, половых компонентах, которые общи для всех людей, и т. д.) и предпочтений, вкусов и желаний, испытываемых каждым из вас. Это «мы»-пространство, скорее всего, является именно той реальной вещью, которая вас привлекла друг в друга. Иначе говоря, вы любите не другого человека как такового, а то, как вы чувствуете себя, пребывая вместе с этим человеком. Вы не столько напрямую любите его «ты», сколько это совместное «мы».

Стало быть, внимательно осознавайте это «мы». Начните со своего «я» и выполните несколько минут практики осознанной внимательности в его отношении (это, возможно, переключит вас в режим «Я–я», или Свидетеля, и это нормально). Затем переключитесь к осознанию этого «мы». Заметьте, что вы им напрямую не управляете, да и оно напрямую не управляет вашим телом. Это «мы» и вправду имеет свою собственную жизнь. Всякий раз, когда

вы оба собираетесь вместе, это «мы» становится всё сильнее, всё богаче и богаче в плане общей истории, совместно разделённых событий, совместных переживаний, совместных решений – и ряда текущих конфликтов, возникающих по мере того, как вы оба пытаетесь сонастроить свои «я»-пространства друг с другом. Однако внимательно осознавайте это «мы»: как оно выглядит, как ощущается, где оно расположено, какого оно размера и формы, какого цвета? Если в настоящий момент вы находитесь в состоянии серьёзной ссоры или конфликта, вообразите, каким будет это «мы»-пространство, если спор иссякнет; затем вообразите, что произойдёт, если он продолжится. Очень важно, чтобы вы заметили, насколько чётко вы способны отличить своё «я»-пространство от этого «мы»-пространства. Попеременно осознавайте то одно, то другое, переходя от чувствования своего «я»-пространства к чувствованию «мы»-пространства. Обратите внимание на различия, которые вам удастся распознать. Иными словами, воображаете ли вы, что ваши «я»-предпочтения и вкусы автоматически являются предпочтениями и вкусами этого «мы», вследствие чего ваши желания автоматически становятся и «мы»-желаниями тоже? (Это означает, что вы не включаете роль другого – роль «я»-пространства вашего партнёра – в это осознаваемое вами общее «мы». Вспомните, что «мы» – это *множественное число первого лица*, то есть два или более «я» собрались вместе и сформировались в «мы», а не два «ты» или «оно». Стало быть, даёте ли вы реальное место обоим «я», или же только ваше «я» является доминирующим компонентом в этом так называемом «мы»? Если верно последнее, то можете смело рассчитывать на возникновение масштабного и затяжного конфликта в этих отношениях.)

## «МОЁ МЫ» И «ТВОЁ МЫ»

Теперь давайте обратимся к предмету, который несколько более сложен, но при этом является хорошим показателем того, насколько вы преуспеваете во внимательном осознании роли

другого. Вы уже исследовали то, как *ваше* «я» переживает это «мы». И пока что фактически всё время, когда вы думали об этом «мы», это было именно то, как *ваше* «я» думает об этом «мы». То, что вы называете этим «мы», другими словами, есть то, как ваше «я» его, это «мы», испытывает. Теперь же я вас прошу примерить на себя «я»-пространство вашего партнёра. Представьте себе настолько ясно и точно, насколько можете, некоторые из вещей, которые ваш партнёр чувствует, думает, желает – то, как он видит мир. Если вы никогда так не делали, то это буквально откроет вам глаза на важнейший факт, что кто-то может видеть мир иным образом, настолько отличающимся от вашего, и что ваши «я»-предпочтения и вкусы не являются универсальными «оно»-фактами, автоматически и одинаково воспринимаемыми всеми людьми: ваше восприятие и опыт всегда состоят из смеси фактов и интерпретаций. Стало быть, постарайтесь как можно лучше пережить «я»-пространство другого человека исходя из его собственной перспективы. Затем *из его «я»-пространства* переключитесь к тому, как, в вашем представлении, *он* переживает ваше с ним «мы»-пространство. Это может быть несколько сложной задачей, но с практикой вы постепенно научитесь входить в довольно чёткий резонанс с их перспективой и жизненной позицией. (Поначалу сложность в значительной степени заключается в том, что многие люди попросту никогда не мыслили подобным образом и не смотрели на мир сквозь призму этих различных «линз» и перспектив. Они как бы смутно догадывались, что у другого человека есть какие-то свои многообразные взгляды, однако никогда не погружались в этот вопрос и по-настоящему не делали его предметом внимательного осознания.) Попеременно переключайтесь между одной и другой перспективой – между «я»-пространством другого человека и тем, как он переживает ваше с ним общее «мы»-пространство, пытаясь сохранять предельно осознанную внимательность в каждом случае, по-настоящему подробно и чётко записывая каждую из перспектив на «видеокамеру» своего созерцания.

Теперь попробуйте быстро переключаться между всеми четырьмя позициями:

- ✦ Внимательно осознавайте своё «я»-пространство.
- ✦ Испытайте переживание «мы»-пространства со своей позиции.
- ✦ Внимательно осознавайте «я»-пространство другого человека.
- ✦ Испытайте переживание вашего с ним общего «мы»-пространства с его позиции.

Оказывается, что на самом деле четыре «человека» живёт в отношениях между вами двумя! Иными словами, четыре основных перспективы в действительности одновременно сопровождают любую ситуацию, когда вы общаетесь друг с другом.

Во всех четырёх случаях уделяйте по несколько минут на то, чтобы сосредоточиться на всём возникающем в соответствующем пространстве, будь то «оно»-факт или «я»-предпочтение (и если это «я»-предпочтение, то кому оно принадлежит? ваше ли оно или вашего партнёра?). Возможно, вы заметите, что существуют по-настоящему подлинные «мы»-предпочтения — такие вещи, в отношении которых вы и ваш партнёр пребываете в согласии, даже хотя это и может быть компромиссом между вашим и его/её «я»-пространствами. То есть это то, что не существует в каком-то из ваших отдельных «я»-пространств, а возникает лишь тогда, когда каждое из «я»-пространств переживает пространство «мы», в котором и располагается компромисс. Если дом или квартира, которую вы только что купили, и вправду была компромиссным решением, которое вы друг с другом согласовали, то осознавайте это «мы»-предпочтение, этот «мы»-выбор: он исходит не из какого-либо одного из ваших «я», а из вашего совместного «мы». Внимательно осознавайте все эти «мы»-выборы по мере того, как они возникают. Можете ли вы выделить, что эти выборы преимущественно и постоянно связаны скорее с одним «я», а не с другим? Если дело обстоит так, то берегитесь...



Затем внимательно попереключайтесь несколько раз между вашим «мы»-пространством (пространством «мы», переживаемым *вашим* «я») и «мы»-пространством вашего партнёра (пространством «мы», переживаемым *их* «я» — постарайтесь максимально достоверно воспринять эту перспективу). Внимательно осознавайте и то, как вы переживаете это пространство, и то, как, по вашим представлениям, его переживает состоящий с вами в отношениях человек. Здесь важно добиться точности и ясности в своём переживании. (И снова в каждом случае обратите внимание на то, является ли возникающее «оно»-фактом, или же «я»-предпочтением, или, быть может, реальным «мы»-предпочтением.) Если вы тщательно и полностью дифференцировали и интегрировали, то есть различили и объединили, все четыре квадранта в самих себе, каждая из этих перспектив будет оставлять за собой отчётливое и ясное впечатление.

*Данное упражнение по переключению между перспективами является, по-видимому, самой основополагающей практикой, которой можно заниматься в любых видах взаимоотношений.* Критически важно объединять все «я», все «ты» и все «оно» в общем хорошо функционирующем, здоровом и счастливом «мы» (внешним проявлением которого является «они»-пространство, или пространство системы — функциональная согласованность данных конкретных взаимоотношений, представляющая собой внешнюю грань внутреннего «мы»).

## **Уровни «я» и «мы»**

Помните о ещё одном дополнительном компоненте, которому, возможно, необходимо уделить особое внимание. Именно это отличает юных мальчика и девочку от зрелых мужчины и женщины. Если вы в достаточной мере уверены, что ваш партнёр взирает на мир с другого уровня развития, чем вы, тогда вам необходимо непосредственно и сознательно рассмотреть этот момент. Если вы находитесь, например, на бирюзовом интегральном

уровне, а ваш партнёр — на оранжевом рациональном, тогда в процессе переключения между четырьмя основными перспективами, рассмотренными нами выше (вашим «я»-переживанием и тем, как ваше «я» переживает «мы», а также «я»-переживанием вашего партнёра и тем, как его «я» переживает «мы»), особенно обратите внимание на то, что вы будете иметь бирюзовое «я»-переживание и из этого бирюзового «я» переживать «мы», тогда как у вашего партнёра — оранжевое «я»-переживание и он переживает «мы» исходя из этого оранжевого «я».

Более того, и это может оказаться по-настоящему сложным действием, вам нужно хотя бы попытаться полностью отрефлексировать реальные различия между этими уровнями, чтобы отражать следующий факт: когда вы внимательно осознаёте своё «я»-переживание этого «мы», само «мы» как таковое будет преимущественно бирюзовым «мы» (тем «мы», которое вы воспринимаете из своего бирюзового «я»); аналогичным образом, переживание «мы» вашего партнёра, имеющего оранжевое «я», будет именно оранжевым «я»-переживанием оранжевого же «мы». Вам нужно постараться как можно более ярко и чётко представить все различные оттенки этого распределения перспектив. В отношении своего партнёра — примерьте на себя жизненный мир того, как вы понимаете оранжевое пространство (которому свойственны такие влечения и побуждения, как стремление к достижениям, заслугам, превосходным результатам, прогрессу, прибыли, предпринимательскому драйву), а затем испытайте «я»-пространство своего партнёра сквозь призму этого уровня. Далее уделите особое внимание тому, как в оранжевом переживании вашего партнёра проявляется то, что представляет собой оранжевое «мы». Это значит, что человек, находящийся с вами в отношениях, будучи на оранжевом уровне, будет *и вас* интерпретировать с точки зрения оранжевой стадии, а посему реально потратьте некоторое время на осознание этого аспекта. Попеременно переключайтесь между тем, как вы представляете себе (настолько точно, на-

сколько у вас получится) то, на что (а) похоже его оранжевое «я»-переживание и (б) на что похоже его переживание оранжевого «мы», а также (в) интерпретацию и переживание вашего собственного бирюзового «я»-пространства со стороны его оранжевого «я». *Всё это подлинные реалии, которые действительно уже существуют в ваших отношениях.* Поэтому единственный выбор, который у вас есть, это либо осознавать их, либо игнорировать и быть неосознанными в их отношении. Тяжкий выбор, безусловно, но в реальности это единственный выбор, который у нас есть.

Центральный же момент, разумеется, состоит в том, что ваш партнёр не будет способен непосредственно и точно видеть бирюзовое пространство (а значит — и ваше бирюзовое «я» или ваше бирюзовое «мы»). Он будет переживать эти пространства сквозь призму исключительно оранжевого фильтра. Из-за трудностей, неизменно присущих подобной разобщённости, можно даже прийти к заключению, что люди на разных уровнях сознания практически не имеют шансов установить хорошо функционирующие отношения. Если вы делаете такой вывод, тогда, вероятно, вы уже много раз испытывали большие сложности, сталкиваясь с ситуацией, когда человек, с которым вы находитесь в отношениях, совершенно не понимает вас. (Как мы отметим ниже, если вдруг получится, что вы оба примете решение пойти сходным путём пробуждения, это может помочь установить нечто общее посреди уровневых различий; это позволит преодолеть некоторые препятствия, существующие в ваших отношениях.)

Как бы то ни было, по различным причинам вы и вправду любите этого человека. А посему, хотя вы и не можете непосредственно изменить то, как он или она вас воспринимает, вы можете начать принимать все эти различные перспективы в рассмотрение в своём собственном случае. Это, по крайней мере, даст вам возможность взаимодействовать с ситуацией, исходя из расширенного понимания и углублённого осознания. Что, в свою очередь, су-

щественно снизит общую напряжённость. По меньшей мере, вы сможете осознавать непосредственный источник значительной части конфликтов между вами, вместо того чтобы превращаться в бессознательную жертву обстоятельств, скорее всего время от времени теряя контроль и срываясь вследствие глубокой фрустрированности.

Также теперь вы можете использовать своё понимание различных основополагающих уровней развития, чтобы попытаться во всех ситуациях взаимодействия с любимым человеком говорить с ним исходя из его высоты сознания. В данном конкретном примере — общаться с этим мужчиной или женщиной при помощи языка оранжевого уровня, который он или она скорее поймёт, а также интерпретировать то, что говорит оранжевый уровень, опираясь на понимание, что этот человек и вправду представляет данную высоту сознания, так что значительная часть того, что он видит или утверждает, предопределяется именно этой высотой (точно так же, как значительная часть того, что вы сами видите и говорите, предопределяется высотой вашего сознания).

Учтите, что это можно делать довольно манипулятивным образом, когда вы преднамеренно описываете вещи оранжевым языком, чтобы они были более привлекательными для вашего партнёра. Или же это можно делать очень сочувственным и заботливым образом, когда вы обращаетесь к своему пониманию уровней развития, с тем чтобы действительно попытаться более чётко коммуницировать с партнёром и в более полной мере понять, что же каждый из вас пытается сказать друг другу. В предельном же смысле понимание различных уровней развития не должно быть способом для осуждения или ранжирования людей (это всегда является ошибочным применением интегрального подхода). Напротив, в этом нужно увидеть ценную возможность улучшить коммуникацию и взаимопонимание, углубить заботу, интерес и любовь всё более и более эффективными и подлинными способами.

Ещё одно важное замечание. В нашем примере мы допустили, что вы находитесь на бирюзовом, а ваш партнёр на оранжевом уровне. А ведь ситуация может обстоять в точности до наоборот, не так ли? То есть любимый вами человек может иметь уровень сознания, на один или два уровня более высокий, чем у вас. И здесь на вас ляжет определённое бремя ответственности за ту работу, которую вы сами должны выполнить. Во-первых, вам необходимо глубоко осознать, что отождествлённость с каким-то определённым уровнем (допустим, «более низким» в данном случае) не является фатальным для вас и ваших отношений, оценочным суждением-приговором. Это, совершенно точно, не моральное суждение и не суждение о вашей ценности. Помните о том, что всегда есть более высокие (до бесконечности) уровни развития, так что любой человек находится в каком-то смысле «на более низком уровне». А если вы оба выберете себе практику пути побуждения, вы, на самом деле, можете значительно дальше продвинуться по этой оси развития, чем ваш партнёр. Однако главная мысль состоит в том, что различные уровни развития — это попросту функциональные и временные стадии в нескончаемом путешествии ко всё более возрастающим глубине и целостности, и каждый из нас попросту находится там, где мы есть — без каких-либо суждений в позитивном или негативном смысле: всё есть просто так, как есть.

В положительном смысле сами попытки понять уровень сознания, который на одну или две стадии выше вашего собственного центра тяжести, будут действовать в качестве фактора, оказывающего притягивающее влияние и способствующего вашему росту и развитию к этим более высоким стадиям. Помните о том, что изучение этих моделей оказывает *психоактивный эффект*, — именно этим вы и занимаетесь сейчас: психоактивно пробуждаете в себе стремление к этим более высоким уровням весьма сильным и непосредственным образом, с чем вас я и поздравляю! Однако, в любом случае, в процессе переключения между

основными перспективами — такими как «я» и «мы»; «я» и «ты» вашего партнёра по отношениям, — просто погружайтесь в своё интеллектуальное понимание того, каким образом бирюзовый уровень (как в упомянутом нами примере) видит мир, а затем рассмотрите «я» и «мы» вашего партнёра сквозь эту призму. Пусть этот более высокий уровень и будет вам известен лишь по описанию, а не в непосредственном опыте, это всё равно окажет на вас психоактивный и трансформирующий сознание эффект, так что продолжайте выполнять эту практику!

И учтите вот что: вам необходимо развить способность примерять на себя перспективу человека, с которым вы состоите в отношениях, прежде чем вы сможете сколь-нибудь эффективно работать над самими отношениями. Таким образом, принятие перспективы должно происходить прежде, чем обучение каким-то конкретным навыкам, таким как, например, ненасильственная коммуникация. Вы найдёте крайне мало консультантов или коучей, если вообще таковых обнаружите, которые использовали бы все упомянутые перспективы, потому что лишь немногие из них полностью осознают существование четырёх квадрантов (не говоря уж об уровнях и состояниях). Поэтому рекомендую воспользоваться такими инструментами, как интегральная модель AQAL, чтобы узнать про все эти разнообразные перспективы (квадранты, уровни, линии, состояния, типы) и сделать всё возможное, чтобы расти и двигаться дальше!

## **Духовное «мы»**

Мы, наконец-то, подходим к рассмотрению следующей возможности: ведь вы и человек, с которым вы состоите в отношениях, можете практиковать один и тот же духовный путь. Рано или поздно почти любая медитативная или созерцательная дисциплина предлагает практиковать ту или иную версию медитации внимательного осознания. Созерцательные традиции посвящены тренировке осознания, а практика осознанной внима-

тельности зачастую является ключевым компонентом подобной подготовки.

Если вкратце, в ситуации, когда вы оба совместно работаете над духовным развитием, это означает, что рано или поздно один из вас или вы оба войдёте (а) в состояние чистой свидетельствующей внимательности, также известное как чистое «Я-я», Истинное Я, или сущностное Я ЕСТЬ; за этим, возможно, последует (б) вхождение в состояние, выливающееся за пределы даже Истинного Я, – состояние недвойственной таковости, сущности или «есть-ности», чистого «безголового» и свободного от мыслей тотального сознания единства. Это не просто непоколебимое осознание тотальной Картины всего сущего, но и недвойственное единство со всей Картиной как таковой. В обоих случаях маленькое и условное «я» всё ещё будет возникать и присутствовать; вы же просто более не будете отождествлены исключительно с ним. Вы будете отождествлены со своим Истинным Я, или подлинным Я, или же с Наивысшим тождеством, или единством своего глубочайшего бытия с самим Духом и всей вселенной в целом в этой недвойственной таковости.

Но это Истинное Я или недвойственная таковость всё ещё должна выражать себя через какое-то относительное средство. Это значит, что оно будет смотреть через форму того условного «я», которое у вас есть (включая и его скрытые карты). Мы уже видели, что вы можете пережить недвойственное состояние единства, пребывая словно бы «без головы», и при этом находиться буквально на любом из уровней развития (янтарном, оранжевом, зелёном и т. д.). То же верно и в отношении подлинного Я, или чистого состояния Свидетеля: вы можете пребывать в состоянии чистого и неопишуемого свидетельствования, но всё равно будете интерпретировать это состояние и то, что оно видит, сквозь призму тех ментальных инструментов, которые вам доступны. А это

значит — через фильтры тех скрытых карт, которые присутствуют в вашем условном «я».

Именно поэтому мы рекомендуем практиковать медитацию не просто осознанности, но интегральной осознанности. Как мы уже отметили, практика осознанности сама по себе неспособна увидеть карты, которым безоговорочно и приверженно следуют индивиды на каждом из уровней развития, сами того не ведая. Можно достичь просветления или пробуждения, — и всё равно вы будете интерпретировать это состояние сквозь фильтр той скрытой карты, которая присутствует в вас. Однако интегральный компонент предлагаемой нами практики осознанности (то есть тот её аспект, который предоставлен интегральной теорией, учитывающей уровни развития) способен вывести эти карты на осознанный уровень, указать на них и раскрыть их существование. Далее уже классическая медитация осознанности и внимательности может испепелить своим лазерным лучом всяческую неосознанность. Это происходит посредством превращения скрытых субъектов в осознаваемые объекты, что позволяет вам разотождествиться с ними и освободить место для возникновения следующего более высокого уровня развития, с *его собственными* картами. Постепенно, путём превращения субъекта в объект и трансформации ко всё более и более высоким уровням сознания вы достигнете самого переднего края эволюции (сегодня он находится где-то в районе интегрального уровня) и, тем самым, обретёте самый широкий, целостный, всевключающий, заботливый, любящий и всеохватный уровень развития из всех, что возможны на данной стадии эволюционного процесса. Когда этот наивысший уровень взросления оказывается добавлен к наивысшему состоянию пробуждения (а именно — сознанию недвойственного единства), то результатом становится полное и завершённое просветление, совмещающее в себе наилучшие и светлейшие компоненты обоих путей человеческого роста и развития. Плодом этого становится, если позволить себе небольшое преу-



величие, появление некоего подобия «сверхчеловека». Впервые в истории эти два фундаментальных потока развития сознания объединены друг с другом, предоставляя людям доступ к почти сверхчеловеческому потенциалу по раскрытию глубочайших и наивысших измерений их собственного бытия!

Когда и вы, и ваш партнёр обосновываетесь либо в чистом свидетельствовании (турийя), либо в предельной недвойственной таковости (турийятита), вы оба расширите и углубите базис ваших взаимоотношений — от «условного мы» к «духовному мы». Вы также повысите вероятность того, что, даже если вы находитесь на разных уровнях условного развития, вы всё равно преуспеете в выстраивании хороших отношений.

Мартин Учик в своей превосходной книге «Интегральные отношения»<sup>1</sup>, предназначенной для гетеросексуальных мужчин, применяет интегральную систему координат AQAL для анализа отношений, в особенности когда оба человека находятся на разных точках развития в каждой из этих фундаментальных областей. Его обширный опыт в исследовании данной сферы привёл его к выводу (с которым согласилось бы большинство исследователей развития), что индивиды, чьи координаты расходятся в четырёх из пяти основных AQAL-измерений (а именно квадрантах, линиях, состояниях и типах), всё ещё могут иметь довольно продуктивные отношения. Но для тех, у кого нет совпадения в пятом элементе, а именно — тех, кто находится *на разных уровнях* (разных структурах-стадиях взросления), — его единственный совет: «Извините!» Учик пришёл к выводу, что уровни настолько отличны друг от друга (имеют разные истины, разные потребности, разные влечения, разные ценности), что двум партнёрам, которые находятся на разных уровнях, трудно найти достаточно взаимного понимания и совместно разделяемых ценностей, чтобы действительно оставаться друг с другом.

---

<sup>1</sup> Книга Мартина Учика «Интегральные отношения» издана на русском языке в электронном формате. — Прим. пер.

Но, как мы уже отмечали, вы можете находиться на любом из уровней и всё равно испытывать практически любое состояние — включая состояния свидетельствования и таковости. Следовательно, если вы и ваш партнёр находитесь на разных уровнях взросления, обретение совместных состояний в пробуждении может добавить необходимый фундамент общности между вами, компенсировать драматические различия и конфликты, возникающие вследствие разницы в уровнях сознания. Для того чтобы иметь более сбалансированную, цельную и радостную жизнь, в любом случае важно двигаться по пути пробуждения, так что если вы и любимый вами человек можете заниматься этим вместе, вы добавите себе глубинный источник совместного опыта, который может лишь углубить и расширить романтическое «мы».

## Квадранты и проявление себя

Уже несколько раз я упоминал, что не только межличностные отношения, но и, по сути, все дисциплины человеческой деятельности можно — и необходимо — рассматривать сквозь призму всех четырёх квадрантов, или измерений/перспектив, которые существуют у всех феноменов во вселенной. Многие философы и большинство традиций мировой мудрости считают, что мир начинает существовать, когда субъект и объект дифференцируются друг от друга, тем самым производя на свет *воспринимающий* компонент, который отличается от *воспринимаемого*, — создавая реальный мир, если выразиться иначе. Интегральная теория с этим утверждением согласна, однако добавляет к нему ещё одно важное различие, необходимое, чтобы вселенная действительно могла развернуться в существовании, и это различие «единичное и множественное», или «индивидуальное и коллективное». Одна-единственная граница — между субъектом и объектом — будет просто до бесконечности длиться в обоих направлениях, когда один гигантский субъект смотрит на один гигантский объект. Однако и то и другое (и субъекты, и объекты) могут существовать в индивидуальной и коллективной формах, тем са-

мым разбивая единственную границу на неисчислимое множество барьеров. Это даёт нам бесконечные фракталы повторяющихся дифференциаций и интеграций всех четырёх возникающих в результате квадрантов. Именно благодаря этому имеет возможность возникнуть и существовать реальная вселенная, где реальные холоны — целостности, которые являются частями больших целостностей, — начинают своё непрестанное эволюционное развёртывание и «творческое продвижение в новизну». В результате рождаются реальные миры.

Но это значит, что *всё* в *явленной* вселенной — от субатомных частиц на одном краю до явленного Духа на другом — имеют, по меньшей мере, эти четыре квадранта, или измерения/перспективы, в своём строении, в сердцевине своего бытия. А посему, если мы хотим прийти к подлинно всевключающему и исчерпывающему взгляду на какой-либо из феноменов, нам следует подходить к нему, по меньшей мере, с точки зрения того, как он проявляется во всех четырёх квадрантах. Мы видели, как это работает в контексте бизнеса и менеджмента, а также в личных отношениях. То же самое верно и для всех других сфер человеческой (и нечеловеческой) активности. Проблема, как мы уже отмечали, состоит в том, что большинство дисциплин полагают, что только один (или, в лучшем случае, два) из этих квадрантов/измерений являются подлинно «реальными», вследствие чего всецело посвящают себя рекламированию своего любимого квадранта и смешиванию с грязью остальных квадрантов. Это имеет катастрофические, подлинно катастрофические последствия! Быть может, вы уловите на примере бизнес-менеджмента, насколько неудачен может быть выбор какой-то одной из теорий и игнорирование остальных. Количество данных и подтверждающих свидетельств в пользу существования всех четырёх измерений попросту колоссально, и каждое из них может открыть нам невероятно важные истины. Игнорирование этих истин по сути равнозначно игнорированию реальных областей реально существующей действительности, и результаты такого невежества всегда — *всегда!* — плачевны.

Включение осознания всех четырёх квадрантов любой сферы деятельности, которую мы хотим понять, попросту является способом «проявления» для задействования полной реальности этой сферы. Полностью проявляясь, мы открываемся всем сферам, в которых разворачиваются различные процессы, которые мы до этого были склонны игнорировать. Когда мы включаем, например, верхне-левый квадрант в рассмотрение, то повышается вероятность, что мы осознаем существование стадий взросления, пробуждения и расчищения. Когда мы включаем нижне-левый квадрант, мы становимся гораздо более чувствительными к различиям в том, как разнообразные культуры и контексты воспринимают мир, какие ценности в мире они видят и каким образом действуют в отношении мира. Так, когда мы рассматриваем нижне-левый квадрант, становится весьма очевидной значимость контекста; мультикультурные измерения любых феноменов становятся более прозрачными для нас; совершенно очевидной становится важная роль культурного фона (и межкультурного измерения) в процессе формирования отдельной личности.

Сходным образом признание роли нижне-правого квадранта служит для нас напоминанием о том, что материя не просто является «низшим уровнем» в Великой цепи Бытия (такой, как цепочка, протягивающаяся от материи к телу, уму, душе и духу). Материя также есть и действительное внешнее измерение *всех* уровней Великой цепи. Любое верхне-левое состояние сознания, к примеру, имеет корреляты в форме верхне-правых состояний мозга. Это значит не то, что разум или сознание можно редуцировать до мозга (или наоборот), а то, что то и другое являются тетракоррелятами<sup>1</sup>: все внешние корреляты взаимосвязаны, взаимоперепле-

---

<sup>1</sup> То есть коррелятами, возникающими во всех четырёх квадрантах (отсюда приставка *тетра-*): сознание и мозг — верхне-левый и верхне-правый квадранты — находятся в контексте социокультурных квадрантов — нижне-левого и нижне-правого. Поэтому автор в своих трудах часто говорит о тетравозникновении феноменов. Все квадранты, в фундаментальном смысле, являются одновременно возникающими гранями-перспективами одного и того же события. — *Прим. пер.*

тены, находятся в динамических взаимоотношениях, погружённые в обширные системы и сетевидные паутины межобъективных сочетаний (нижне-правый квадрант). Понимание этих взаимопереплетённых систем добавляет ещё одно ключевое измерение, важное для нашего осмысления буквально всего в мире, ведь любое отдельное событие или любая отдельная вещь во всей вселенной является частью многочисленных более масштабных систем и сетевидных мешворков, которые являются неотъемлемым аспектом их собственного существования (равно как и нашего).

И, разумеется, едва ли кто-то может забыть о верхне-правом квадранте — внешнем измерении индивидуального объекта. Для многих мыслителей (от бихевиористов до позитивистов) это единственный реальный и подлинно существующий квадрант. В интегральной теории верхне-правый квадрант тоже необычайно важен, — но он является лишь «одной четвёртой» от всей истории полного жизнепроявления.

## **ЭКСКУРСИЯ ПО ЧЕТЫРЁМ КВАДРАНТАМ**

В следующий раз, когда вы услышите, как кто-то «объясняет» какой-то предмет, внимательно прислушайтесь и попробуйте распознать, из каких квадрантов этот человек исходит. Почти всегда вы будете наблюдать, что человек или группа людей выражают глубоко укоренившееся убеждение в важности только одного из основополагающих квадрантов-взглядов. И попросту осознайте, что, сколь бы «истинными, но частичными» ни были их утверждения, они, без сомнения, «частичны». Они объясняют мир так, словно этот единственный квадрант, и только он один, и есть предельная реальность, а все остальные оказываются явно или скрыто отринуты. (Конечно же, скорее всего, они игнорируют и остальные компоненты интегральной системы координат AQAL — пренебрегая структурами/уровнями, состояниями, линиями или разнообразными типами [которые мы будем обсуждать в следующей главе], — однако здесь мы фокусируемся на

квадрантах.) Сколь отличную — и дополняющую их рассказ — историю можно было бы поведать, если бы они опирались на более полное проявление во всех квадрантах!

На рис. 3.3 предложена ещё одна упрощённая иллюстрация некоторых аспектов четырёх квадрантов. Здесь выделены несколько компонентов, в большей степени относящихся к человеку. Это подходящая иллюстрация для того, чтобы подытожить — и закрыть — настоящую главу. Здесь вы можете увидеть некоторые важные корреляции во всех четырёх квадрантах. Например, культуры, назы-

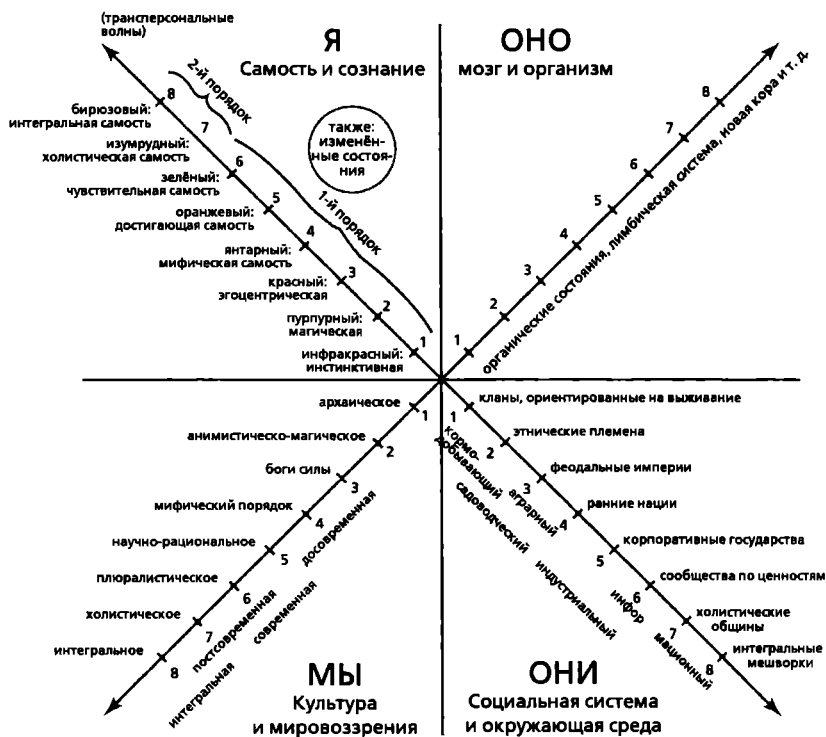


Рис. 3.3. Четыре квадранта применительно к людям

ваемые «досовременными» в нижне-левом квадранте, как правило, возникали параллельно магической, магико-мифической (эгоцентрической) и мифической структурам сознания у индивидуумов (верхне-левый); они, соответственно, коррелировали с фуражно-кормодобывающим, садоводческим и аграрным технико-экономическими способами производства в нижне-правом квадранте. «Современные» культуры (культуры «модерна», или «нового времени») в нижне-левом, как правило, возникали вместе с рациональными структурами у индивидуумов (верхне-левый) и индустриальными способами производства в нижне-правом квадранте. «Постсовременные» культуры (культуры «пост-модерна»), как правило, возникали вместе с плюралистическими структурами в индивидуумах (верхне-левый) и информационными сетями (например, Интернет) в нижне-правом квадранте.

Так, в США многие аграрные штаты (на юге и Среднем Западе) всё ещё связаны с высоким процентом христианского мифического фундаментализма, тогда как индустриальные и информационные северо-запад и западное побережье намного больше коррелируют с современными и постсовременными формами культуры. «Культурные войны» ведутся не только с позиций структур сознания (мифической, рациональной и плюралистической) в верхне-левом квадранте, но основаны и на технико-экономических способах социального взаимодействия (аграрном, индустриальном и информационном) в нижне-правом квадранте. Нам особенно интересно, какой же технико-экономический способ производства в нижне-правом квадранте будет сопровождать интегральные структуры и культуры левосторонних квадрантов. (Какова моя догадка? Наверное, киборгизация, или люди с интерфейсами, напрямую соединяющими их с компьютерами/машинами.)

Что мы можем взять на вооружение из описанного выше, так это центральную идею, согласно которой все четыре квадранта как

основополагающие ингредиенты любой явленной вселенной — как то, что требуется, дабы мир вообще мог возникнуть и существовать, — вездесущи и являются частью тотальной Картины всего сущего. Частью, которая взывает к тому, чтобы мы её хорошо осознавали. Практика осознания (и внимательности) в отношении к квадрантам поможет прояснить и выразительно очертить их в вашем Сознании. Также она поможет вам отождествиться с их предельным, или истинным, Видящим и Свидетелем (который затем «впадёт» в единство со всеми ними в сознании чистого единства). Квадранты суть четыре перспективы на тотальную Картину всего сущего. Это четыре различных способа смотреть на одну и ту же тотальную Картину, или, если хотите, четыре различных аспекта одной и той же тотальной Картины. Когда вы беспристрастно свидетельствуете тотальную Картину мироздания — или когда вы становитесь Одним вкусом с тотальной Картиной, — убедитесь в том, что вы свидетельствуете и становитесь едины со всеми четырьмя мирами. Всякий раз, когда вы практикуете общую открытую внимательность, прогоните через своё сознание все четыре квадранта, удостоверьтесь, что каждый из них является ясным, чётким и очевидным объектом Сознания (подобно тому, как вы это делали с «я», «мы» и «оно» применительно к отношениям). В противном же случае они так и останутся неразвёрнутыми, нераскрытыми и замётёнными в тайные уголки Космоса, с которыми ваше Сознание не соприкасается, — даже невзирая на то что они будут продолжать всё время в вас врезаться. Не позволяйте этому происходить неосознанно или подспудным образом, когда столкновение с реалиями этих квадрантов полностью застаёт вас врасплох. Выведите их на уровень осознания, раскройте их, сделайте ясным объектом вашего чистого Субъекта, или подлинного Я (и таковости).

Однако теперь мы прекрасно понимаем, что во всех этих сферах — сфере взросления, пробуждения, расчищения и проявления — мы не только не должны путать карту с территорией, но и



ни в коем случае не хотим остаться с совершенно искажённой картой в руках. А те карты, которые упускают из виду какие-либо из этих сфер, — и каждая из основных карт, существующих в мире (будь то досовременные, современные или постсовременные карты), упускает из виду, по меньшей мере, одну из сфер, а как правило несколько из них, — настолько искажены, насколько это вообще возможно.

И всё же человечество в целом в течение всей своей истории проживало в каких-то недоинтегральных, недовсевключающих, недовсеобъемлющих условиях, когда вся его деятельность кодифицировалась при помощи карт, которые несли значительные искажения, причём все эти различные сферы тем не менее напрямую влияли на людей и обрушивались на них, и люди продолжали придумывать объяснения и причины этих обрушений — причины, которые в те времена несли какой-то смысл, но, как мы теперь видим, являются крайне хрупкими и недолговечными выдумками. Конечно же культуры, которые будут существовать через пять веков, будут оглядываться на нас и тоже считать, что мы были безнадежно заблудшими и наивными. Но пока у нас есть время, давайте обретём столько целостности, сколько сможем. Ведь немного больше целостности лучше, чем немного меньше, — именно это и предлагает нам интегральное воззрение: наибольшую долю целостности, которую только возможно приобрести в этом мире, несущую с собой и наибольшую свободу, и наивеличайшую полноту, которые только доступны сознающим существам где-либо в мире.

**4.**

**МНОЖЕСТВО НАШИХ  
ПОТОКОВ: ИССЛЕДУЕМ  
МНОЖЕСТВО  
ИНТЕЛЛЕКТОВ**

В своём путешествии мы направляемся ко всё более полному, всё более всевключающему и всё более всеобъемлющему воззрению на Мир. Мы это делаем не оттого, что пытаемся всё усложнять, но в силу того, что если открываемые области и вправду существуют, тогда они уже оказывают на нас влияние, воздействуют на нас, постоянно это делая независимо от того, знаем мы о том или нет. Мы не стремимся к излишней усложнённости; мы стремимся к точному и реалистичному знанию, к тому, чтобы осознавать уже существующее, уже активное, уже врезающееся в нас. Тем самым вы всё больше выводим эти области на уровень сознания. Таков реальный выбор, который стоит перед нами: не простое против усложнённого, а бессознательное против осознаваемого. Сам я за осознание, а вы?

Мы уже видели невероятную значимость того, что происходит, когда мы осознаём — и, тем самым, включаем — стадии как взросления, так и пробуждения. Когда вы убеждаетесь в реальности обеих областей, трудно себе представить, каким образом можно более их не осознавать. Расчищение и теневой материал, хотя мы в эту тему особенно не углублялись, очевидно является той областью, которую всем нам также имеет смысл осознавать. И мы только что увидели важность рассмотрения всех четырёх базовых различий, создаваемых вселенной, когда она начинает существовать (речь идёт о четырёх квадрантах); что-то меньшее, чем эти четыре грани, и на выходе получается неполноценная вселенная, а посему включение всех четырёх квадрантов является необходимым условием для всякого подлинного жизнепроявления.

Есть ещё одна важная область, которую, несомненно, стоит отметить среди множества десятков – а возможно, и сотен – также значимых, но, безусловно, более второстепенных вопросов. Чего мы пытаемся добиться при помощи интегрального подхода AQAL, так это найти наименьшее количество элементов, которые охватывают наибольшую часть реальности. Это позволяет нам получить сравнительно простую, но предельно всеобъемлющую и всевключающую карту для навигации по вселенной – руководство пользователя к вашему собственному Космосу, или базовый курс бытия человеком.

Итак, что касается этой последней из основных элементов системы AQAL, приступая к её описанию, я попробую ответить на ещё один распространённый вопрос, который мне часто задают при обсуждении интегрального подхода.

## **Линии развития**

*Каким образом мне следует применять практику интегральной осознанности к своим здоровью, питанию и занятиям спортом; к своей карьере и финансам; к своей семье и воспитанию детей?*

Этот «мегавопрос» (и множество его вариаций) в действительности означает следующее: «Каким образом я могу применять интегральную осознанность ко всей своей жизни?» Вне зависимости от того, идёт ли речь об этом обобщённом вопросе – или же о каких-то его более конкретизированных вариациях, – существует один и тот же базовый ответ: направляйте внимательное осознание на каждый из элементов интегральной системы координат, как они проявляются в вашей жизни. Мы уже видели примеры того, как это работает с уровнями, состояниями и квадрантами. В каждом из случаев вы, скорее всего, обнаружили область или измерение своего собственного бытия, о существовании которого прежде и не догадывались, и всё же оно играло довольно серьёзную роль в вашей жизни, оказывая

влияние на вашу работу, ваши отношения, то, как вы воспитываете детей, то, как вы развлекаетесь. Начав учитывать эти интегральные элементы — привнеся в свою жизнь осознание путей взросления, пробуждения, проявления (и расчищения), — вы, вполне вероятно, начали чувствовать себя более наполненными, свободными, здоровыми, счастливыми, осознающими, заботящимися и любящими. Многие из этих весьма многочисленных улучшений начинают происходить по причине того, что элементы интегральной системы координат представляют собой базовые строительные блоки человеческой жизни как таковой. Поэтому их осознание — и интегрально-внимательное к ним отношение — позволяет до краёв зарядить их энергией, наполнить жизненной силой, глубочайшим образом активировать и развить, не говоря уже о том, какую пользу это может принести процессу вашего самопознания.

То же верно и для последнего из основных компонентов интегрального подхода, которые мы рассмотрим в данном введении в практику интегральной осознанности, а именно — линий (под этим подразумеваются *линии развития*).

Мы упоминали, что некоторые основные линии развития уже обрели известность благодаря концепции *множества интеллектов*. Долгое время учёные верили, будто у нас есть только одна форма интеллекта, которую обычно называли когнитивным интеллектом и измеряли при помощи того, что некогда считалось всемогущественным тестом на коэффициент интеллекта (IQ). Однако уже несколько десятилетий как исследователи пришли к пониманию: человек на самом деле обладает дюжиной различных интеллектов. Сколь бы ни отличались друг от друга эти разнообразные интеллекты, или *линии развития*, все они растут и развиваются, проходя через всё те же 6–8 базовых *уровней* развития, которые мы уже рассмотрели. Так что можно говорить о том, что различные линии проходят через всё те же основные уровни.

Но главная мысль состоит в том, что эволюция как таковая сотворила для каждой из основных областей вашей жизни свой собственный интеллект, который специально выработан для взаимодействия именно с этой сферой – будь то интеллектуальной, эмоциональной, моральной, эстетической, межличностной, телесной, математической, музыкальной, пространственной, духовной и т. д. Поэтому в действительности у нас есть (в дополнение к когнитивному интеллекту) ещё и эмоциональный интеллект, моральный интеллект, межличностный интеллект, музыкальный интеллект, эстетический или артистический интеллект, телесный или кинестетический интеллект и др. Это открытие очень важно ввиду множества причин, которые мы вскоре рассмотрим. Одна из этих причин состоит в том, что вместе с пониманием, что у всех людей есть доступ, по меньшей мере, к дюжине различных множественных интеллектов, пришло осознание: индивидуумы, которых ранее могли считать «посредственными» или даже «отсталыми» в плане когнитивного интеллекта (что воспринималось вообще как отсутствие интеллекта, и точка), на самом деле могут быть гениально развиты в межличностном, эстетическом или кинестетическом (или каком-то другом) из множества интеллектов. Возможно, это касается и лично вас! У нас в распоряжении имеется обширное хранилище нераспознанных талантов (и «гениев») во всех этих различных линиях. И всё по одной простой причине: тот факт, что человечество не осознавало их существования, не включало их в свои общие карты, не означал, что интеллектов этих не существовало вовсе. Мы просто не признавали существование данных линий, мы не видели их, и, таким образом, из простого невежества мы, сами того не замечая, отбрасывали и отправляли на свалку ещё один из важнейших потенциалов человека. Что ж, больше этого не должно происходить!

Хотя исследователи говорят о разных количествах линий развития, они, в целом, согласны в отношении важности, по крайней мере, следующих восьми интеллектов.

**Когнитивный интеллект.** Если правильно понимать когнитивный интеллект, тогда становится очевидным, что это не сухая и абстрактная способность к анализу. Это сознательная способность к принятию перспектив – перспектив первого, второго, третьего, четвёртого лица и т. д., причём каждая последующая является всё более сложным, более осознающим, более цельным, более интегрированным уровнем сознания (или «познавания» в широчайшем смысле этого слова). Эта линия в особенности важна по той причине, что она необходима (но не достаточна) для большинства других линий: например, для того чтобы осознавать свой эмоциональный интеллект, необходимо, в первую очередь, иметь сознание, на это способное; то есть вам нужно иметь сознание или когнитивный интеллект. Таким образом, данная линия является ключевым фактором нашего развития. Она часто опережает на одну или две стадии большинство других линий (вследствие своей «необходимой, но недостаточной» природы).

**Эмоциональный интеллект.** Не просто осознание своего эмоционального состояния, но и осознание эмоциональных состояний окружающих – вот что представляет собой эмоциональный интеллект. Другими словами, ему присущ выраженный *межличностный* или *социальный* компонент. Проще говоря, это вопрос примерки на себя роли другого (что зависит от познавательной способности, являющейся, опять-таки, «необходимой, но недостаточной» для этой линии). Эмоциональный интеллект, таким образом, представляет собой то, насколько хорошо вы соотноситесь с состояниями своих чувств и состояниями чувств тех, кто вас окружает, а также насколько хорошо вы понимаете, каким образом ваши чувства взаимодействуют с их чувствами.

Плюралистическая стадия – также известная как уровень «чувствительной самости» – довольно известна благодаря тому, что она делает особый упор на «чувствах», предпочитая их «мышлению» (последнее зачастую демонизируется). «Интеллект» и, в

особенности, такие вещи, как «рациональность» или «логика», вызывают у этой стадии глубокие подозрения. Она делает сильный акцент на «сердечности», «воплощённости в теле» и «контакте со своими чувствами». Вот почему «эмоциональный интеллект» (и чувства в общем), а не «когнитивный интеллект» (и мышление) оказался столь сильно воспет данной стадией. Оранжевые критики, которые, по крайней мере, чувствительны в отношении значимости рассудка для возникновения мироцентрической морали и доказательной науки, обвиняют постмодернистов в том, что те создали «республику чувств» и променяли первую конституционную поправку о «свободе слова» на «право на то, чтобы ваши чувства не были задеты»<sup>1</sup>.

Какую бы сторону вы ни приняли в данном споре, следует хотя бы помнить, что глубина, которой может достичь эмоция, в действительности *зависит* от глубины имеющегося когнитивного развития. Например, в случае со стадиями морального развития женщин, по Кэрол Гиллиган, — которые, как мы видели, разворачиваются от эгоцентрического своекорыстия к этноцентрической заботе и мироцентрической универсальной заботе, — каждая из этих стадий зависит от более высокой когнитивной способности к принятию перспектив (от эгоцентрической перспективы первого лица к этноцентрической перспективе второго лица и мироцентрической перспективе третьего лица). Таким образом, способность «быть в контакте с чувствами» напрямую зависит от способности «быть в контакте с интеллектом», или собственными познавательными способностями. А посему, если вашей способности к познанию доступна лишь перспектива первого лица, тогда все ваши эмоции будут нарциссичными и эгоцентричными — вот уж где нечем гордиться! Вы даже не сможете примерить на себя роль другого — или по-настоящему принять на себя его перспективу и

---

<sup>1</sup> См. статью Кристины Хофф Соммерс «Республика чувств» (от 1 сентября 2000): *Sommers H. C. The republic of feelings*. Ссылка: <http://www.aei.org/publication/the-republic-of-feelings/>



воспринять, что же он в действительности думает, чувствует и переживает (тем самым начав продвижение от себялюбия к заботе о других), — без способности, по меньшей мере, к конкретно-операционному мышлению (также известному как «ум правила/роли» из-за своей способности принимать роли и следовать правилам). Чувства могут осознавать только сами себя; действительное же принятие на себя роли другого, примерка на себя того, каково ему, видение и чувствование его мира так, как он его видит и чувствует, это акт когнитивный и ментальный. Посему нам уж точно не захочется оставить свой интеллект недоразвитым, пока мы пытаемся «дать раскрыться своему сердцу». Нам следует позволить интеллекту работать совместно с чувствами, чтобы открывать нам всё более глубокие, широкие и высокие перспективы, через которые, в свою очередь, могут расширяться и развиваться всё более возвышенные эмоции. И снова хочу подчеркнуть: когнитивный интеллект необходим, но не достаточен для эмоционального интеллекта. Поэтому, даже если мы и ценим чувства превыше всего и желаем «исходить в своей жизни из воплощённого сердца», давайте запомним, что в процессе важно не отбрасывать в сторону интеллект. В противном же случае мы просто будем лишать самих себя возможности испытать полную глубину наших чувств и эмоций.

Возможна, разумеется, и ситуация, когда человек делает слишком большой акцент на когнитивной линии (правда, когда люди говорят, что тот или иной человек слишком «абстрактен» или «сидит в голове», они почти всегда имеют в виду излишний акцент на логико-математической линии, — последняя является ещё одним элементом из предлагаемого исследователями множества интеллектов и характеризуется логическим и аналитическим стилем, который и вправду может быть довольно сухим и абстрактным). Однако то, что энтузиастам «эмбодимента», или «воплощённости в теле», стоит чувствовать, это не противостояние тела и головы, а единство и интеграция разума и тела, интеллекта и

сердца, мыслей и чувств. Если допустить перекося исключительно в сторону чувств (которые, повторяюсь, сами по себе не могут примерить на себя роль другого), это, как правило, приводит человека к чрезвычайно нарциссическим формам бытия и сознания. Таковые действительно характеризуют поколение бэби-бумеров, известное ещё и как «поколение „меня“» (*me generation*)<sup>1</sup>; изначально на это поколение в значительной степени повлияли мотивации плюралистической «чувствительной» стадии. Нам не следует повторять этой ошибки.

**Внутриличностный интеллект.** Предлог «внутри-» указывает на внутреннее пространство личности, а посему внутриличностный интеллект — это способность к чёткой и ясной интроспекции, или наблюдению своего внутриспсихического пространства. Пусть в Библии и сказано: «Царствие Небесное находится внутри вас», — этой подсказке не удастся последовать, если вы вообще не способны смотреть внутрь себя. Всё — от самопознания до мудрости — зависит от способности ясно воспринимать происходящее внутри вас. Опять же это не является способностью, которая дана от рождения, просто по праву принадлежности роду человеческому. Это результат длительного, трудного и комплексного пути роста и развития — продвижения от эгоцентрической интроспекции (которая не является по-настоящему интроспекцией, просто представляя собой размытое восприятие чувственных состояний) к этноцентрической интроспекции (вместе со способностью принять на себя роль другого сознание начинает учиться смотреть и внутрь себя) и мироцентрической интроспекции (полноценное возникновение способности вглядываться внутрь себя и наблю-

---

<sup>1</sup> Речь идёт о послевоенном американском поколении «бума деторождения» (поколение, родившееся в период начиная с конца 1940-х и до середины 1950-х и, если в более широком культурном смысле, то частично и 1960-х). Проблему бэби-бумеров и связанного с ними феномена бумерита (смешения плюралистических ценностей с крайне выраженным эгоцентризмом) автор анализирует в своей книге «Бумерит», которая издана на русском языке в электронном формате. — *Прим. пер.*

дать свои внутренние переживания; это важнейшая трансформация сознания). Когда этот переход завершается, то впервые перед человеком полностью открывается целое «внутреннее пространство», а возникновение способности видеть «условные миры» — миры «что если?» и «как если бы» — позволяет сознанию исследовать некоторые уголки и завитки новообретённого внутреннего мира. Как и в случае со многими другими потенциалами человека, ничто из этого не является некоей данностью, имеющейся у нас с рождения.

**Соматический интеллект** (или *кинестетический интеллект*). Он также известен как «телесный интеллект». Эта линия развития отвечает за вашу способность воспринимать мудрость своего тела и осознавать различные телесные состояния и проявления, а также пользоваться множеством навыков, доступных вашему телу. Вся органическая мудрость воплощена в вашем теле, так что способность его осознавать является одним из жизненно важных интеллектов.

**Моральный интеллект.** Знание того, что с моральной точки зрения правильно сделать, — это проявление морального интеллекта. Мы относимся к другим справедливо, если чувствуем какую-то тождественность или солидарность с ними, а посему, по мере того как наша идентичность всё больше и больше расширяется, развиваясь через 6–8 уровней сознания, вместе с этим может развиваться и расширяться наша способность к моральному суждению. Опять же, простая версия этого — это продвижение от *эгоцентризма* (я забочусь только о себе) к *этноцентризму* (я забочусь о своей группе) и *мироцентризму* (я забочусь обо всех людях) и *космоцентризму* (я забочусь обо всех создающих существах).

«Мораль» отличается от «этики». Этика подразумевает под собой правила и положения, которые приняты в той или иной культуре или группе как норма, следование которой необходимо. Этика фокусируется на том, что *хорошо* с точки зрения культуры. Мо-

раль, со своей стороны, фокусируется не просто на том, что правильно для конкретной группы, а на том, что верно с точки зрения универсальных принципов, — не на том, что хорошо, а на том, что *правильно*. И этика может быть, а может и не быть высокоморальной. Этика, или «благо», как правило, связано с утверждениями, следующими критерию достоверности нижне-левого квадранта: это суждение о том, что считается корректным, справедливым или уместным для какой-то отдельной группы, организации или культуры. У большинства профессиональных организаций, к примеру, есть этический кодекс, или правила, управляющие этой профессией: медицинская этика, юридическая этика, политическая этика (и они, заметьте, порою не особенно моральны). Даже у мафии есть свой этический кодекс, и он не очень-то морален (это красно-янтарная этноцентрическая стадия морального развития). «Кодекс неразглашения», или омерта, — один из примеров подобного этического правила, следование которому ожидается от всех членов группы (зачастую его нарушение карается смертью).

Мораль, как правило, является рефлексией на основе определённой этической системы, данной человеку его культурой. Это метаэтическое суждение, которое определяет, является ли данный конкретный этический кодекс универсально верным или нет. Что хорошо для мафии, не столь хорошо для всех остальных людей. Вот почему моральное суждение — это суждение об универсальной правильности; этика же следует критерию достоверности, связанному с уместностью или благом, которое приносится той или иной отдельно взятой группе. Тем самым этика ограничивается нижне-левым квадрантом, а моральное суждение может быть вынесено в отношении феномена из любого квадранта (это может быть суждение о том, что правильно сделать касательно «я», или «мы», или «оно», а не только об уместности действия с точки зрения «мы»). Моральная линия — это один из множества интеллектов, поскольку он является универсальным потоком

развития, разворачивающимся через 6–8 основных уровней. Достоверность его существования подтверждена кросскультурно. «Этика», в свою очередь, не является одним из множества интеллектов или универсальной линией развития, поскольку она варьируется от культуры к культуре и в зависимости от того, в какой исторический период существования данной культуры это происходит. Это смесь из некоторых моральных элементов со множеством культурных предпочтений, вкусов, своеобразных установок и исторических переменных, причём некоторые из них могут быть довольно моральными, а другие – откровенно аморальными.

Действительно, существует такой феномен, как «этический интеллект», однако он всего лишь относится к вашей способности распознавать культурные фон, контексты, правила и роли. То, что вы, в таком случае, увидите, будет значительно предопределено вашей собственной стадией морального развития. Поэтому «этика», повторюсь, ограничивается ниже-левым квадрантом: это распознавание контекстного фона вашей культуры (критерий достоверности здесь – уместность или допустимость). «Мораль», со своей стороны, является суждением не об «уместности» или «допустимости», а о «правильности» того или иного явления, обнаруживаемого не просто в ниже-левом, но и во всех остальных квадрантах. Сюда может относиться, например, вопрос: «Что с точки зрения морали правильно сделать в отношении ниже-правой экологической системы, в которой мы себя обнаружили?» Или: «Что с точки зрения морали правильно сделать с этим мешком денег, который я только что случайно нашёл [верхне-правый квадрант]?» Или: «Что правильно сделать с этой идеей, в отношении которой я заявляю, что она моя [в верхне-левом квадранте], но при этом она была вначале открыта кем-то другим?» Или: «Как правильно поступать с этическими законами, смысл которых [в ниже-левом] я на самом деле считаю аморальным; быть может, мне следует устроить акцию гражданского неповинове-

ния?» — и так далее. Люди могут заниматься такой деятельностью, как акции гражданского неповиновения или акции ненасильственного протеста, демонстрируя, что мораль и вправду может трансцендировать или превосходить этику (акции гражданского неповиновения, подобные тем, которые совершали Махатма Ганди или Роза Паркс<sup>1</sup>, представляют собой заявления о том, что определённые этические правила или законы данной культуры в действительности аморальны с точки зрения более высокой, универсальной перспективы, а посему — им нельзя следовать, ведь следование им является аморальным поступком; человек, участвующий в гражданском неповиновении, готов к тому, что культура осудит его действия как «незаконные», однако в этом-то и состоит главный посыл его действий: «незаконный» не равно «аморальный», причём в данном случае это ещё и нечто прямо противоположное, а именно — высокоморальное действие; именно поэтому данный человек собственно и участвует в гражданском неповиновении, которое само по себе часто представляет собой необычайно добродетельный и смелый поступок, вызванный стремлением следовать велениям своей индивидуальной «совести» — то есть своему моральному интеллекту).

Мораль, как неотъемлемо присущий нам интеллект, отражает «структуру Космоса», а именно — его свойство трансцендировать и включать; стадии развития морального интеллекта отражают всё более широкие (трансцендентные) круги отождествления (идентификации, или включения). Другими словами, на высшем уровне развития все сознающие существа будут полностью включены в морально-нравственное осознание и моральное деяние, когда будет пройдено развитие от эгоцентрического уровня к этноцентрическому, мироцентрическому и космоцентрическому (это, по сути, краткое обобщение всё тех же рассмотренных нами 6–8 уровней, которые применимы к каждому из множества интеллектов).

---

<sup>1</sup> Роза Паркс (1913–2005) — американская общественная деятельница, яркая фигура в движении за права чернокожих граждан США. — *Прим. пер.*

**Духовный интеллект** касается того, как мы мыслим о Духе, о предельной заботе, о том, что важнее всего, на каждом из уровней духовного взросления, в рамках которого структуры сознания, связанные с этим интеллектом, разворачиваются через свой вариант 6–8 базовых уровней. Но, как мы ранее уже рассмотрели, взросление является одним из двух основных, но довольно разных типов-векторов духовности человека. Второй вектор — пробуждение, и он отражает прогрессию через состояния сознания, включающую непосредственный *духовный опыт* — то есть то, каким образом мы напрямую переживаем Дух. Тем не менее термин «духовный интеллект» в том виде, в каком он наиболее часто употребляется, относится к нашему интеллектуальному или нарративному (повествовательному) пониманию духовности, касающемуся первого типа религии из тех, которые мы обсуждали в начале книги и которые впервые были исследованы в трудах Джеймса Фаулера. Фаулер, и это нас не должно удивлять, учитывая всё вышесказанное, обнаружил, что духовная линия развивается через 6–7 основных уровней, весьма похожих на те уровни, которые мы отразили в многоцветной концепции уровней сознания.

Если говорить об этих двух основных формах духовности, то проблема с религией в современном западном мире двояка: во-первых, она зафиксировалась на янтарном мифико-буквальном уровне духовного развития по вертикали взросления, тем самым где-то на пару тысячелетий отстав от текущей волны эволюции (и Духа-в-действии); во-вторых, западная религия почти полностью утратила контакт с непосредственным духовным опытом (обретаемым в медитации или созерцании), а посему она не говорит ни о каком пути пробуждения.

Хотя исторически у западной духовности было множество школ созерцательного развития по оси пробуждения, Церковь постепенно всё более ослабляла делавшийся на них акцент, поскольку

они, как правило, противоречили установленной догме. Можно начать хотя бы с того, что мистики практически универсально переживали какую-то из версий опыта Наивысшего тождества, или тождественности души и Бога, однако Церковь признавала только лишь одного человека, которому было бы доступно это свойство, — таковым считался лишь Иисус Христос, Сын Божий. Утверждение, будто вы пережили такой опыт, считалось богохульством, и церковная инквизиция взяла на себя особую роль — изгонять все подобные идеи из народных умов, зачастую посредством пыток и публичных сожжений. Нужно ли говорить, что это несколько не способствовало созерцательному развитию, а потому религиозность людей стала всё больше фокусироваться на «законнически» понимаемой вере, кодексах и мифико-буквальных догматах, принадлежащих вполне определённой стадии духовного развития — мифико-буквальной. Это привело к тому, что сегодня перед религиями западного мира стоят две насущные проблемы: отсутствие духовного пробуждения и довольно низкие уровни развития духовного взросления. В своей совокупности существование этих проблем представляет собой культурную катастрофу величайшего масштаба. Я просто не могу преувеличить то, насколько ужасающим кошмаром она стала для западной цивилизации.

Итак, как же можно решить эту катастрофическую проблему? Рекомендация, которую я осмелился бы дать, имеет две грани, и в общих чертах они таковы: (1) необходимо признать *все* стадии/уровни духовного взросления и создать «конвейерную ленту» трансформации сознания через эти 6–8 уровней; это достижимо, если мы сформулируем и изложим базовые учения и практики той или иной традиции с учётом того, как они воспринимаются каждой из базовых структур-стадий (необходимо изложить учение и практики с магического, мифического, рационального, плюралистического и интегрального уровней сознания); (2) необходимо ввести в ту или иную рассматриваемую великую тра-



дицию свои собственные школы практики пробуждения (или же восстановить их, если они ранее в ней существовали), тем самым помогая индивидам выйти из состояния жизни во грехе, отделённости, конечности, зажатости и страданий и, пройдя через грубое, тонкое, причинное состояние и состояние чистого свидетельства, выйти к переживанию предельного недвойственного Единства — их наиглубиннейшего и наивысшего, самого истинного, подлинного и наиболее освобождающего состояния Наивысшего тождества с Духом и всем явленным Космосом, знаменующего собою величайшее освобождение-эмансипацию из всех возможных.

Введение обоих этих элементов позволит нам перейти от традиционного просветления или пробуждения (отслеживающего только лишь прогрессию состояний от грубого к недвойственному) к полному или завершённому просветлению или пробуждению, представляющему собой наивысшее состояние, переживаемое наивысшей структурой из существующих на сегодня. Иными словами, речь о наивысшем состоянии пробуждения, интерпретируемом и испытываемом наивысшей стадией духовного интеллекта (или духовного взросления), которую на настоящий момент произвела эволюция. В современном мире это означает сознание недвойственного единства, интерпретируемое интегральным уровнем (находящимся на пороге сверхинтегрального уровня).

**Сила воли.** Воля — это попросту способность разума влиять на действительность; именно воля позволяет нам выбирать план действий и непосредственно ему следовать, не утрачивая видения цели и не отходя от выбранного курса. Воля необходима для того, чтобы претворить в действие какое-либо намерение, что делает её необычайно важной разновидностью интеллекта. Мы ещё выполним несколько упражнений, которые продемонстрируют, что именно подразумевается под волей (то же самое мы сделаем и в отношении других интеллектов).

**Линия самости.** Линия развития самости относится к нашей условной и конечной самости, разворачивающейся и раскрывающейся в процессе роста для принятия всё более глубоких, широких и всеобъемлющих форм. Это один из наиболее значимых интеллектов, которыми обладает человек, ведь, следуя за сознанием, человеческая самость разворачивается от ид к эго и Богу, от дочеловеческого к человеческому и сверхчеловеческому, от подсознания к самосознанию и сверхсознанию. Каждая из 6–8 условных и конечных самостей (с их различающимися скрытыми картами) представляет собою то, что непреходящее свидетельство, или Истинное Я, использует в качестве орудия зрения и интерпретации мира (на каждой из этих стадий). Таким образом, «линия самости» — это линия роста условной личности.

Следовательно, линия самости, рассматриваемая западными психологами, специализирующимися на исследовании развития сознания человека (Лёвинджер, Киган, Броутон и др.), представляет собой изучение конечного *структурного «я»* и его развития (все западные теории развития фокусируются на конечных структурах — самости или иных). В качестве одного из множества интеллектов эта переменная — линия развития системы самости — отражает развитие условно-конечного структурного центра тяжести через 6–8 структур-стадий взросления. Однако важно помнить, что в дополнение к линии развития самости, или «я», в рамках вертикали взросления в систему самости входит также и её центр тяжести на оси *состояний*, прогрессирующий через 4–5 основных состояний-стадий пробуждения. Аспекты состояний и структур самости дают нам *двойной центр тяжести*, которым обладают все люди: например, обозначение [янтарный, тонкое] означает янтарное структурное «я» и тонкое «я» шкалы состояний; также могут быть [зелёный, причинное] или [интегральный, недвойственное] и т. д. Эти два аспекта самости («я», развивающееся через структурные стадии, и «я», развивающееся через стадии состояний) составляют двойной центр тяжести, где

один аспект развивается через уровни взросления, а другой через состояния пробуждения; они сопровождают общее развитие чувства обособленной самости по мере того как оно всё больше уступает место структуре сверхума и состоянию Большого ума.

Когда все субъекты *состояний* оказываются превращёнными в объект сознания, то в результате получается Большой ум. Когда все *структурные* субъекты обращены в объект сознания, тогда результатом становится сверхум. (Это две главные оси развития сознания, прогрессирующего через состояния к Большому уму и через структуры к сверхуму.) Цель интегрального развития — переживание Большого ума из сверхума — то есть наивысшего состояния пробуждения, испытываемого из наивысшей структуры взросления.

Итак, к сожалению, есть очень мало книг, посвящённых вопросам развития двойного центра тяжести самости (за исключением нескольких моих работ, посвящённых общим вопросам интегральной теории, а также работ ряда других авторов, посвящённых применению интегрального подхода к конкретным дисциплинам, — см., например, книгу Ингерсолла и Зайтлера «Интегральная психотерапия»<sup>1</sup>). Однако вам самим довольно легко будет исследовать эту тему, начав с изучения различных состояний и состояний-стадий развития сознания (см., например, мою готовящуюся к изданию книгу «Религия будущего» или же труды Дэниела Брауна, Дастина ДиПерны и др.); затем вы можете научиться оценивать развитие своей самости по шкале состояний через основные 4–5 состояний развёртывания. При совмещении этого с пониманием 6–8 базовых структур-стадий у вас появится возможность отслеживать «двойной центр тяжести» своей самости — свою общую или ориентировочную (среднюю) структурную

---

<sup>1</sup> На русском языке пока не издавалась. Англ. издание: *Ingersoll R. E., Zeitler D. M. Integral Psychotherapy: Inside Out/Outside In.* — NY: SUNY Press, 2010. — Прим. пер.

стадию и своё общее или ориентировочное (среднее) состояние-стадию развития, продолжая при этом своё развитие и эволюцию к опыту Большого ума (в состояниях) и сверхразума (в структурах сознания). Двойной центр тяжести – это попросту то, где находится ваше проксимальное (ближайшее), или центральное, «я» как в процессе взросления, так и в процессе пробуждения.

•••••

Таким образом, каждый из «интеллектов», которые мы рассмотрели, представляет собою область – линию, или поток, развития, – через которую может сиять ваше Истинное Я или Наивысшее тождество. Эти интеллекты также являются некоторыми из базисных областей, с которыми будет отождествлено ваше маленькое, условное, конечное «я». Иными словами, ваша маленькая самость – в дополнение к тому, что она имеет свою собственную стадию развития как в структурах, так и состояниях, – будет отождествлена с определённым уровнем (или скрытой картой) в каждой из этих обобщённых линий. (Одна из причин, по которым условная и конечная система самости столь важна, состоит в том, что она является основным интегратором и объединителем всевозможных проявленных компонентов и элементов, находящихся в вашем бытии и сознании, включая и все линии развития, или множество интеллектов. Как говорили средневековые схоластики, «я» – это то, что придаёт единство разуму.)

Интегральный аспект практики осознанной внимательности позволяет вам замечать эти линии, пробуждать, активировать и развивать их. В конечном счёте, если вы будете продолжать своё развитие, то вы сможете добраться до наивысшего и наиболее развитого и целостного из всех уровней в основных линиях, используемых в вашей жизни. Это радикально расширит охват и лучезарность вашей собственной самореализации.

Идея, как всегда, проста: начните осознавать работу каждого из этих интеллектов в вас в процессе их возникновения и отклика на мир вокруг вас (и через мгновение мы займёмся этой практикой). Эти интеллекты имеют достаточную степень независимости. Во многих случаях это значит, что вы можете обнаружить у себя высокое развитие в некоторых из линий, среднее развитие в других линиях и довольно низкое развитие в остальных. (Я всегда прибегаю к примеру нацистских врачей, имевших высокий когнитивный интеллект и низкий моральный интеллект.)

Вполне возможно, что перед тем как начать читать данную главу, вы и понятия не имели, сколь много у вас есть интеллектов, — при этом все они активно функционировали в вас. Точно так же, скорее всего, вы не были знакомы с фактом существования 6–8 основополагающих уровней развития, через которые растут и эволюционируют все эти линии. То же утверждение справедливо, скорее всего, и в отношении квадрантов, состояний и типов. Однако основная идея состоит в том, что, как только вы узнаете о существовании каждого из них, вы можете использовать своё понимание для определения собственного местонахождения в каждой из этих областей, — мы называем это «самость как инструмент оценки» (сознательное использование способностей самости для вынесения суждений в отношении себя). Исследования показывают, что люди, даже непрофессионалы, выносят довольно точные суждения о степени развитости различных утверждений, идей и мыслей, им предлагаемых (они с лёгкостью упорядочивают их с точки зрения того, какая из них «выше» или «ниже» другой).

Это в особенности верно в ситуации, когда в распоряжение человеку предоставлены некоторые из реальных картографий территории. Мы с вами уже рассмотрели картографии, включающие 6–8 основных уровней или структур, 8 основных линий, 4–5 основных состояний и 4 основных квадранта/взгляда на реальность. Благодаря этому ваша естественная способность использо-

вать «себя как инструмент оценки» будет в значительной мере расширена, и вы обретёте способность формировать довольно точные оценки того, где вы находитесь в своём общем росте и развитии в контексте всех этих сфер. Следовательно, вы сможете не просто с большей эффективностью подобрать себе различные практики и упражнения, которые помогут вам в процессе самоактуализации, но ещё и заметить, какие из этих областей требуют вашего дополнительного внимания. Тогда вы сможете эффективно искать источники помощи в их развитии. Однако если смотреть на картину в целом, то можно утверждать, что с общим развитием кардинально углубляются ваши самопонимание и «миропонимание».

Одна из замечательных особенностей подобной «интегральной индексации» заключается в использовании общей системы координат AQAL для обнаружения и локализации всех феноменов, возникающих во вселенной. Это как если бы вы взяли *Big Data* — огромные массивы данных, не имеющих никаких очевидных взаимосвязей друг с другом, — и расположили их в соответствии с упорядоченной и всеобъемлющей системой координирования или индексации. Именно это и позволяет вам делать AQAL-подход. Помимо всего прочего, он помогает не только в идентификации самых ключевых и жизненно важных сфер человеческого потенциала, но и показывает, каким образом каждая из них соотносится со всеми остальными и, более того, каким образом их можно активировать, ускорить их развитие и эволюцию. Это по-настоящему удивительное открытие в человеческой истории. Несмотря на все хронические проблемы современного мира, мы живём в поразительное время, когда подобные новые и замечательные открытия буквально проливаются на нас дождём изобилия.

Но вернёмся к нашему вопросу. В дополнение к выполнению определённых упражнений по развитию и расширению каждой из линий развития, вы можете также применить к ним и практику

внимательного осознания. Это поможет ускорить продвижение через каждый из уровней той или иной линии (то есть вы сможете продвигаться через 6–8 базовых уровней развития в той их форме, в какой они проявляются в каждой из линий развития). Предлагаю сейчас быстро выполнить практику «внимательного осознания линий», чтобы на своём опыте увидеть, что же с ними связано.

## **ВНИМАТЕЛЬНОЕ ОСОЗНАВАНИЕ ЛИНИЙ РАЗВИТИЯ**

Я буду называть ту или иную линию и описывать её основные характеристики. Предлагаю вам сфокусироваться на мыслях и чувствах, возникающих по мере того, как я даю эти описания. Позвольте возникать этим мыслям и чувствам, удерживайте их в уме и рассматривайте их со всех ракурсов. По-настоящему записывайте их на видеокамеру своего сознания и в особенности сосредоточьтесь на следующих вопросах: в какой области тела это расположено, как это выглядит, как ощущается? Когда вы будете выполнять эту практику самостоятельно, то можете потратить больше времени на каждую из линий, чем то время, которое мы уделяем им сейчас (и вы можете задать себе целую вереницу вопросов на осознанность касательно той или иной линии). Сейчас же мы просто быстро по ним пробежимся.

**Когнитивный интеллект.** Давайте начнём с осознания самого сознания. Заметьте сознание как таковое. Просто посвятите несколько минут пребыванию в сознании, а затем посмотрите на своё сознание как объект (в той мере, в какой у вас получится) и задайте себе вопрос: как оно выглядит, как ощущается, где расположено? Сделайте сознание осознаваемым объектом. (Это может вновь ввести вас в состояние Свидетеля; если это происходит, то позвольте этому состоянию возникнуть.)

**Эмоциональный интеллект.** Просто ощутите то, что прямо сейчас чувствуете. Какие возникают эмоции (эмоциональное воз-

буждение, радость, запутанность, скука, счастье, тревога, грусть, удовольствие, вдохновение)? Уделите несколько мгновений тому, чтобы по-настоящему почувствовать и увидеть свои чувства как объекты. Если рядом с вами есть кто-то ещё, примите на себя их роль, примерьте их точку зрения и внимательно осознавайте, что, в вашем воображении, они воспринимают и чувствуют. Внимательно отнеситесь не только к перспективе своего первого лица, но и к перспективе второго лица. Осознавайте в качестве объекта и ту и другую перспективу. По-настоящему позвольте своим чувствам развернуться в общем поле своего сознания, но слишком не увлекайтесь и не позволяйте им вас полностью захватить!

**Внутриличностный интеллект.** Это очень просто: прямо сейчас всмотритесь внутрь себя. Интроспектируйте. Просто созерцайте, что вы думаете, чувствуете, на что надеетесь, чего желаете, что вам нужно или к чему вы страстно стремитесь. Осознавайте свой внутренний мир. Сделайте внутреннее измерение своего опыта осознаваемым объектом и удерживайте его осознание: как выглядит ваш внутренний мир, как он ощущается, где расположен? Заметьте общее чувство «смотрения вовнутрь» — *что же это такое?*

**Соматический/телесный интеллект.** Непосредственно и напрямую почувствуйте своё тело. Просто всё тело целиком. Оно зачастую является неявной частью вашей *субъективной* самости; просто сделайте его осознаваемым объектом. Посмотрите на него, ощутите его, воспримите. Удерживайте его в цельном поле своего сознания. Смотрите *на* него, но не чувствуйте *посредством* него.

По мере выполнения этого упражнения вы, возможно, будете входить в состояние свидетельствования, осознавая, что, коль скоро вы видите тело как объект, ваше Истинное Я «имеет тело, но *не есть* это тело». И вправду, оно таковым не является. Истинное Я, чистый Свидетель воспринимает тело как возникающий в сознании объект, аналогичный всем остальным объектам — вот



та горная гряда, вот эти облака, вот это здание, вот деревья, вот моё тело... всё это *neti neti* – «Я-я» ни то, ни другое; «Я-я» свободен от всего этого. И, когда далее Свидетель растворяется в недвойственной таковости, или Одном вкусе, именно тогда вы обретаете тождество со своим телом – А ТАКЖЕ и со всеми другими объектами, возникающими в сознании, включая ту горную гряду, те облака, это здание, эти деревья и, разумеется, это тело. Однако тогда они все попросту становятся элементами тотальной Картины всего сущего, и вы есть ВСЁ это, будучи всецело едиными со всей Картиной как таковой и всеми её элементами.

Подобное может происходить при применении практики осознанной внимательности к любому из множества интеллектов. И всё же тело в особенности быстро открывает человеку подобные состояния, поскольку оно является основополагающим источником субъективной идентичности, или системы отождествлений, а посему – и ключевой точкой переключения от наших частичных отождествлений с обособленным организмом к нашему абсолютному тождеству со всем сущим.

**Моральный интеллект.** Вспомните, когда в последний раз вы стояли перед необходимостью какого-то морально-нравственного выбора: что же правильно сделать в этой ситуации? Представьте себе в воображении неправильный поступок, а затем вообразите правильный. Удерживайте чувство *правильности* поступка в осознании. Смотрите на это чувство как на объект. Как выглядит и как ощущается, когда вы «поступаете *правильно*»? Почему это важно? Что вы чувствуете, когда, в своём воображении, совершаете *неправильный* поступок? Что именно *неправильно* в совершении этого *неправильного* шага? Какие мысли и чувства это порождает в вас? (Опять же, цель не в том, чтобы каким-то образом изменить возникающие переживания, а в том, чтобы увидеть их, осознать их, удерживать их в качестве осознаваемых объектов в тотальном поле своего сознания. «Только это, и

больше ничего...») Просто записывайте на видеокамеру своего сознания это глубинное чувство моральной правоты.

**Духовный интеллект.** Внимательно подумайте о том, что является для вас предметом наивысшего интереса или предельной заботы. Какая вещь на всём белом свете важнее всего для вас? Вы можете подумать о нескольких сферах — любимый вами человек, ваши дети, ваша работа, ваши финансы, ваши друзья, ваша репутация, ваше здоровье, — однако цель в том, чтобы, пусть даже и искусственно, выбрать какую-то одну из сфер. Просто удерживайте выбранный объект в осознании и внимательно созерцайте чувство желания (или просто радости), связанное с этим объектом. Обратите внимание на это предельное желание — смотрите на него как на объект: как оно ощущается, как выглядит, где расположено? Что же означает эта «предельная важность» чего-то для вас? Что *вообще* значит «предельно» в данном случае?

Опять же имеет смысл повторить: не ожидайте какого-то конкретного ответа или *какого-либо* ответа вообще, а также не воображайте себе, будто вы должны что-то сделать с тем, что возникает в вашем сознании, предпринять какой-то шаг в ответ на возникающее. Единственная ваша задача состоит в простом осознании всего, что возникает, когда вы работаете с этими вопросами. Просто созерцайте всё, что возникает, даже если это ничто, или пустота, и смотрите на это прямо — записывайте это на внутреннюю видеокамеру. Вот и всё, что от вас требуется. Вашей единственной задачей здесь является видение всего возникающего в сознании как *объекта*, даже если возникает исключительно пустой и расфокусированный взгляд...

**Сила воли.** Посмотрите на секундную стрелку своих часов (или на то, как секунды сменяют друг друга на экране цифровых часов). Удерживайте своё внимание на этом объекте в течение пятнадцати секунд. Всё это время ощущайте силу своего сознания, удерживающего внимание на отмеряющих свой ход секундах.

Заметьте свою способность направлять внимание на одну-единственную зону осознания, не рассеиваясь и не отвлекаясь. Почувствуйте эту силу своего разума. Внимательно смотрите на неё как на осознаваемый объект: как ощущается и выглядит эта вещь под названием «воля»?

Распознавание этой способности *сосредотачиваться*, в дополнение к видению её положительных качеств, позволяет увидеть, что она переключает *сознание во внимание* и, таким образом, служит источником изначального избегания. Так что превращение способности фокусироваться в осознаваемый объект помогает сделать объектом и изначальное избегание. Это высвобождает фоновое сознание и позволяет ему возвратиться к наполненному и расслабленному состоянию отражения тотальной Картины всего сущего. Тогда сознание перестаёт что-либо вытеснять из своего опыта и концентрируется на каком-то одном элементе за счёт исключения всех остальных (то есть прекращается избегание чего-то одного через сосредоточение на чём-то другом). Опять же не выполняйте это упражнение по внимательному осознанию с целью достичь этого понимания. Целью является именно превращение воли и внимания в осознаваемый объект. Однако в различные моменты выполнения упражнения вы, возможно, обнаружите, что безуспешно входите в состояние фундаментальной наполненности, и это, безусловно, можно только приветствовать!

**Линия самости.** Наконец, пришло время осознавать своё собственное самонапряжение, или самосжатие. Просто почувствуйте имеющееся прямо сейчас едва заметное внутреннее напряжение, которое вы связываете с чувством своего обособленного «я». Это самоощущение будет комбинацией основного состояния сознания, в котором вы находитесь, и структуры сознания, которая интерпретирует и переживает это состояние. (По мере того как вы всё лучше и лучше осваиваете практику интегральной осознанно-

сти, вы будете обретать способность ко всё более чёткому различению этих сфер. «Я» состояний касается разворачивающегося в настоящем очевидного и непосредственного переживания в первом лице, включающего в себя грубые, тонкие или причинные объекты, свидетельство, входящее в чистое переживание «Я–я», или даже переживание единства и состояния «без головы». И вы будете видеть и интерпретировать свой мир с точки зрения своей основной структуры-стадии. Например, если вы преимущественно отождествлены с оранжевым стремлением к достижениям, удерживайте в осознании идею или образ той цели, которой вы хотите достичь, в которой хотите преуспеть, которую хотите реализовать. Эта мысленная ценность является частью вашего структурного «я». В отличие от состояния сознания, структура как таковая не является чем-то самоочевидным — если вы, конечно, не используете картографию уровней развития, чтобы высветить её в своём сознании (чем мы, собственно, и занимаемся).

И всё же самоощущение представляет собой не вещь, а процесс — процесс тонкого сжатия и напряжения своего сознания. Осознавайте это зажатие, это чувство своей самости. Удерживайте это тонкое напряжение в осознании, записывайте его на видеокамеру своего сознания, смотрите на него как на объект. (Вполне возможно, что прямо сейчас вы можете ощутить это тончайшее напряжение, это самосжатие, а также то, что «под ним» или «за его пределами» пребывает непреходящий Свидетель или состояние «безголового» единства. Делая своё самосжатие осознаваемым объектом, вы с большей вероятностью сможете позволить развернуться одному из этих более высоких состояний!)

**Другие линии развития.** Вкратце пройдясь по этим восьми основным потокам развития, мы теперь можем задаться вопросом: а сколько вообще существует линий развития или множественных интеллектов? В отношении этого вопроса ведутся дис-

куссии в сфере исследований развития. Вводятся дюжины различных понятий, в отношении которых утверждается, будто они входят в «множество интеллектов», причём некоторые заявки крайне слабы. Но мы можем, по крайней мере, упомянуть те из интеллектов, или линий развития, которые имеют хотя бы частичное обоснование или доказательства в пользу их существования: логико-математический интеллект, музыкальный интеллект, эстетическая линия, линия взаимоотношений, лингвистический интеллект, линия развития перспектив, психосексуальная линия, линия ценностей, линия защит, линия межличностного развития, линия развития потребностей, линия развития мировоззрений, линия отношений с природой, пространственно-временной интеллект, экзистенциальная линия, гендерная линия и т. д.

Восемь исследованных нами интеллектов покрывают наибольшее количество основных аспектов самого феномена множественного интеллекта. Посему их рассмотрение представляет собой необходимый минимум, требующийся для учёта этого измерения нашей собственной жизни. Впрочем, отсутствует нужда рассматривать большее количество линий развития в рамках данного обобщённого введения в осознание этой области нашего бытия. Мы конечно же могли бы включить в осознание столько интеллектов, сколько нам заблагорассудится. В плане личного роста и развития можно заниматься любым количеством практик, развивающих качества (как в рамках вертикальной высоты, так и в рамках горизонтального мастерства) любого из этих интеллектов. Но главный принцип состоит в том, чтобы выработать у себя довольно чёткое осознание и ясное различие, по меньшей мере, этих восьми различных способностей — делать их отчётливыми объектами сознания. Вы, таким образом, будете непрерывно превращать свой неосознаваемый субъект в осознаваемый объект, открывая своё бытие для всё более высоких, широких и всевключающих способностей. По мере углубления нашего знакомства с этими восьмью интеллектами всё более оче-

видным становится один важный факт: мы можем умнеть самыми разными способами, так что не «обсчитывайте» сами себя, ограничивая собственный потенциал!

Часто говорят, что, мол, нужно обнаружить, какую сферу деятельности вы любите, дескать, у вас есть какой-то естественный талант и склонность к чему-то, а затем всем сердцем погрузиться в эту сферу, и ваши мечты почти автоматически исполнятся. Что ж, увы, по-видимому, всё не так просто. Но одно очевидно: если вы вообще ничего не знаете про все эти интеллекты, доступ к которым у вас на самом деле имеется, то, скорее всего, вы упустите из виду и тот талант, которым вы по-настоящему одарены. Поэтому держите глаза открытыми и будьте восприимчивыми к существованию этих интеллектов! И, как и в случае с остальными аспектами нашего интегрального путешествия, убедитесь, что вы отыскиваете те области жизни, которые в значительной степени вами игнорировались, отрицались, упускались из виду или отвергались, ведь именно они могут быть той самой обителью, где живёт ваш гений! Как всегда, интегральный подход, позволяя отойти от принципа «одно решение на всех», открывает вас для колоссального количества сфер и измерений жизни, способностей и навыков, о существовании которых вы, возможно, даже и не догадывались... и при этом они содержат в себе тайные сокровища ваших самых ярких талантов!

## **ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПСИХОГРАММА**

Если мы хотим прочувствовать, каковы наши успехи в различных «уровнях и линиях» (то есть насколько мы хорошо развиты с точки зрения уровней в каждом из множества интеллектов, или линий развития), то можно нарисовать для себя схему, известную как «интегральная психограмма». Она представляет собой диаграмму, иллюстрирующую все эти различные параметры. По вертикальной оси такой психограммы располагаются основные уровни развития, которые мы рассматривали (от первого порядка ко

второму и третьему; обычно эти уровни обозначаются при помощи различных цветов, однако подойдёт любой индикатор вертикального развития — название стадии или порядковое числительное). По горизонтали можно привести конкретные линии развития, отслеживание которых нас интересует. Каждая из линий может быть настолько высокой, насколько она развита на данный момент в вашей жизни (она может заканчиваться на красном уровне, или янтарном, или оранжевом, или зелёном и т. д. — соответственно цветам или иным обозначениям уровней развития, которые вы для себя выберете). Тогда вы получаете возможность «на глаз» прикинуть, насколько хорошо вы развиты в каждом из множества интеллектов. В каком-то из них вы можете иметь довольно низкое развитие (например, до красного уровня), в другом — довольно высокое (например, до оранжевого), а в третьем — вы можете быть развиты вообще необычайно высоко (доходя, к примеру, до бирюзового). Вы можете прикинуть свою развитость в любой из линий, включённых вами в собственную психограмму.

Интегральную психограмму можно использовать также ещё и для того, чтобы продемонстрировать взаимосвязь между основными моделями развития. Мы уже говорили о том факте, что какие-то модели фокусируются только на одном из множества интеллектов, какие-то — на нескольких. Иногда рассматривается вообще целый «комплект» линий. Однако одна из ведущих причин, почему эти модели нередко отличаются друг от друга, состоит в том, что они фокусируются на каких-то отдельных линиях из всего их спектра. Это не делает такие модели менее полезными, и уж тем более полностью неверными. Это лишь напоминает нам о том, что существует обширное многообразие взаимосвязанных линий развития, лежащих в основе человеческого бытия.

Однако, как бы ни использовалась интегральная психограмма, главная идея состоит в том, что уровни развития как таковые не

существуют в вакууме: они и вправду являются уровнями развития, но всегда – *уровнями* развития в *определённых линиях*. В общем виде уровни высоты сознания проявляются в каждой из линий в качестве (1) обобщённых характеристик той или иной высоты сознания, воспринимаемой на каждом из основных уровней, и (2) действительных форм/содержаний уровня, выражаемых в рамках и посредством стадий в той или иной отдельно взятой линии. Так, и мы уже приводили этот пример, янтарная высота проявляется в когнитивной линии развития как стадия конкретно-операционного мышления; в моральной линии – как стадия «закона и порядка»; в линии развития самости – как «конформистская» стадия самости и т. д. В сущности, одни и те же базовые уровни проходят через разные линии (иными словами, есть разные потоки сознания, через которые разворачиваются всё те же волны). Опять же уровни/волны не существуют обособленно: они всегда проявляются как стадии в рамках каких-то конкретных линий. То, что объединяет все уровни, это общая высота или степень развития как такового; различие же лежит в фактических деталях и специфических характеристиках, раскрываемых каждой из линий развития своим уникальным образом.

Каждая из этих открывающих новые территории моделей развития, созданных на Западе, как правило, фокусировалась на каком-то специфическом интеллекте из всего их многообразия. В результате исследования учёные, создававшие ту или иную модель, обнаруживали всё те же 6–8 общих уровней развития/стадий в той особой форме, какую они принимали применительно к данной линии. Так, Жан Пиаже фокусировался на когнитивном интеллекте; Лоуренс Колберг – на моральном интеллекте; Джейн Лёвинджер – на интеллекте развития эго; Клэр Грейвз – на ценностном интеллекте; Эбигейл Хоусен – на эстетическом интеллекте и т. д. Некоторые модели развития исследовали феномены, которые, будучи отдельными функциями психики, как правило, были особой смесью из нескольких интеллектов («порядки со-



знания», по Кигану, например, включают в себя когнитивную линию, линию развития перспективы, линию развития самости и линию развития мировоззрения). Однако многие из этих теоретических моделей всё же довольно отчётливо фокусировались на одной специфической линии развития или одном из множества интеллектов (в качестве примера можно привести иерархию потребностей по Маслоу, духовный интеллект, или «стадии веры», по Фаулеру, ценностный интеллект по Грейвзу, моральный интеллект по Колбергу и т. д.).

Однако независимо от того, рассматриваем ли мы «комплект» из нескольких линий развития или же модель, включающую лишь одну линию, мы можем составить интегральную психограмму, показывающую соотношение различных развивающихся линий друг с другом и в сравнении с основными универсальными уровнями вертикального развития (высоты сознания), через которые разворачиваются все эти линии. Вновь и вновь подчёркиваю: различные линии проходят через одни и те же базовые уровни.

Чем больше линий развития мы включаем в отдельно взятую психограмму (из тех восьми и более основных моделей, включая и такие известные системы, как теория Кигана), тем более полноценной становится картинка, рисуемая нами в отношении общего состояния развития того человека, которого описывает данная психограмма. Мы вскоре ещё вернёмся к вопросу составления индивидуальной психограммы (которую вы можете сделать для себя или своего знакомого).

Пока предлагаю обратить внимание на рис. 4.1 и 4.2, где показаны две обобщённые психограммы. В обоих случаях в психограмму включены крупные и хорошо известные модели развития и показано, как они соотносятся друг с другом. На иллюстрациях по вертикальной оси расположены обобщённые, вертикальные, универсальные, базовые уровни (или «уровни сознания») – им

## УРОВЕНЬ СОЗНАНИЯ

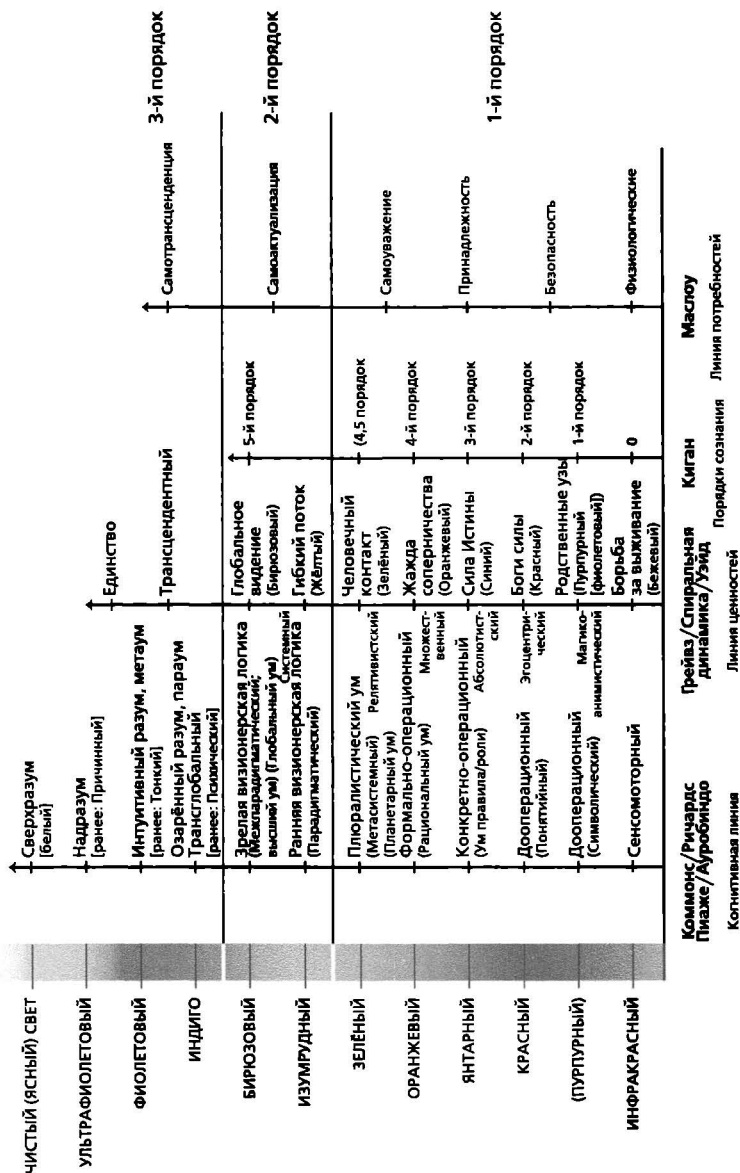


Рис. 4.1. Интегральная психограмма: некоторые из основных линий развития, проходящие через базовые уровни (обозначены цветами радуги)

## УРОВЕНЬ СОЗНАНИЯ

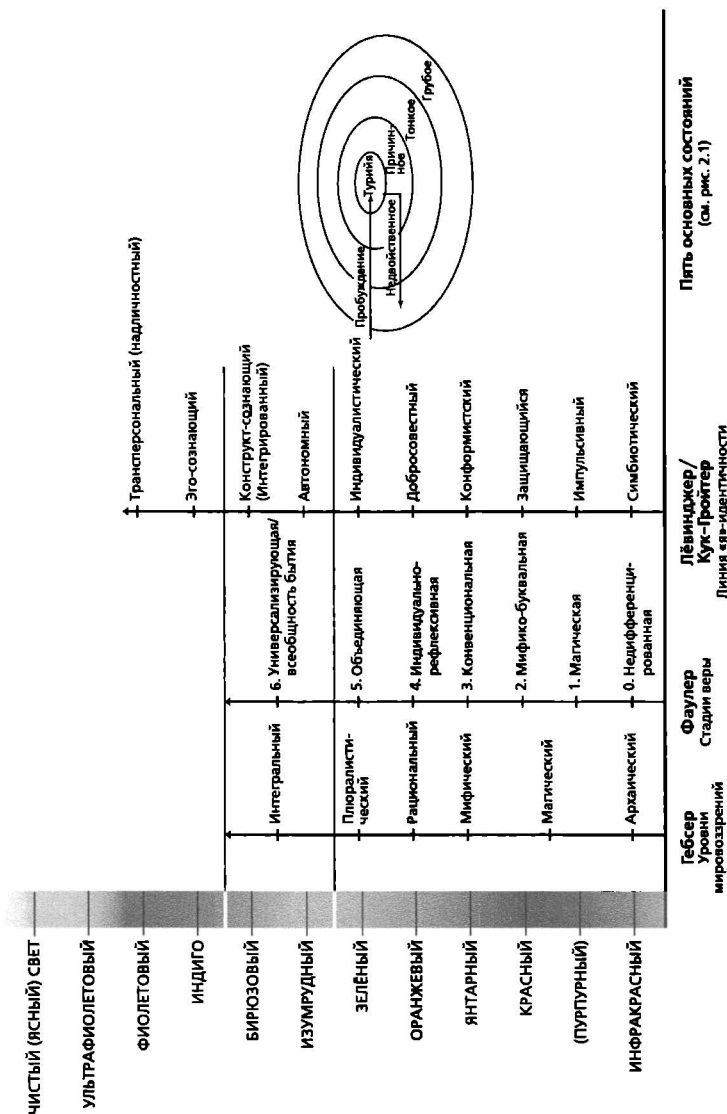


Рис. 4.2. Интегральная психограмма: некоторые из основных линий развития, проходящие через базовые уровни (обозначены цветами радуги)

соответствуют цвета радуги (по вертикали отображены стандартные 6–8 уровней сознания первого порядка, каждому из которых соответствует определённый цвет, а также ориентировочные четыре уровня третьего порядка с соответствующими цветами, что даёт нам модель из 12 общих уровней взросления). По горизонтальной оси расположены различные линии развития или определённые комплекты линий из соответствующих теоретических моделей (Грейвз, Киган, спиральная динамика и т. д.). Линии поставлены рядом друг с другом, чтобы было легко сопоставить друг с другом их соответствующие стадии (именно через эти стадии и находят проявление базовые уровни развития в данной конкретной линии на каждой высоте сознания; проще говоря – уровни проявляются в конкретной линии посредством соответствующих стадий). Также на рис. 4.2 в правой части показана небольшая репродукция «медитативных кругов», отражающих основные состояния сознания (которые мы раньше рассматривали на рис. 2.1); это служит напоминанием о том, что любые из этих состояний сознания могут быть пережиты любым человеком фактически на любой из этих структур/уровней.

Быть может, вы вспомните, что ранее я упомянул о сотнях различных моделей развития, включённых в таблицы, размещённые в конце моей книги «Интегральная психология»? Что ж, в психограмму подобного рода может войти любая из данных моделей; сама психограмма будет показывать, как все они соотносятся друг с другом и в чём отличаются, и для этого используется важная переменная под названием «высота сознания». Концепция «высоты сознания» введена интегральной теорией в качестве связующего принципа, объединяющего все эти различные линии и указывающего на существование универсального спектра, или диапазона высот, развития: различные линии проходят через всё те же универсальные уровни, независимо от того, сколь отличными на каждой из стадий высоты сознания выглядят поверхностные свойства каждой из линий (как общие уровни высоты разви-

тия, так и специфические стадии той или иной линии совместно наблюдаются в каждом из интеллектов).

**Создание индивидуальной психограммы.** Каждый индивидуум может создать свою собственную интегральную психограмму (используя «самость как инструмент измерения»). Того материала, который вы уже изучили в отношении каждого из общих 6–8 уровней вертикального развития (а ведь именно через них разворачивается буквально 99 % всего развития в данный момент эволюции), достаточно, чтобы вы могли интуитивно прикинуть (с достаточно высокой степенью точности), до какой общей вертикальной стадии сознания вы развились в каждом из множества интеллектов, или линий развития. Допустим, к примеру, что вы девушка-старшекурсница; ваши рассуждения могли бы звучать следующим образом: «В плане когнитивного развития я довольно умная (мне часто говорят, что я „слишком умна для девушки“, что крайне раздражает); быть может, я даже на бирюзовом уровне в этой линии. В эмоциональном плане я довольно слаба для женщины — наверное, здесь я на янтарном уровне. В моральном плане я довольно сильно развита и склоняюсь к эгалитарным взглядам, то есть зелёному уровню. Телесно, или кинестетически, я довольно слабо развита; меня не удивило бы, если я всё-таки здесь нахожусь на пурпурном или красном. Не знаю, в чём загвоздка, но я никогда не чувствовала себя „как дома“ в своём теле. Внутриличностный интеллект у меня сильно развит — я на зелёном или изумрудном. Сила воли у меня тоже высокая: наверное, оранжевый или зелёный (это постоянно втягивает меня в различные неприятности, но если бы я была мужчиной, то меня бы уважали за сильные волевые качества!). Линия самости — здесь всё довольно хорошо: наверное, зелёный. Музыкальный интеллект вообще на нуле: инфракрасный. Логико-математический — неплохо, хотя это и не нечто мною любимое: наверное, янтарный или оранжевый. Лингвистический интеллект у меня сильно развит: по меньшей мере, на изумрудном или, быть может, бирюзовом (я писала стихи ещё когда бы-

ла девочкой-подростком, и мне всегда за них делали комплименты). Общий средний уровень (или структурный центр тяжести) моего развития, следовательно, где-то в районе оранжевой или зелёной высоты (что также совпадает с моей стадией по линии развития самости, которая имеет большой вес в определении „центра тяжести“).

Интегральная психограмма позволяет вам одним взглядом оценить свои успехи в каждой из линий развития, или множественных интеллектов. Не бойтесь отнести что-то ещё к категории множественного интеллекта: как мы видели, существует широчайший спектр различных определений того, что именно является одним из множества интеллектов, равно как существуют и различные версии того, сколько же у нас всего интеллектов. Некоторые люди постулируют существование интеллекта применительно практически к любому навыку, который может развивать у себя человек («архитектурный интеллект», «стоматологический интеллект», «садоводческо-огородный интеллект» и т. д. — с этим и вправду можно переборщить, так что постарайтесь всё же держать себя в руках и проявлять умеренность). В любом случае, психограмма — это замечательный способ отслеживать свои рост и развитие через различные структуры сознания, которые подарила нам эволюция.

Обратите внимание на то, что вовсе не обязательно быть развитым до второпорядковой бирюзовой, или интегральной, высоты (пребывая на грани «апокалиптического» скачка к третьему порядку) во всех из множества интеллектов. Имеет смысл учитывать следующее: применительно к вашей профессии, насколько хорошо вы развиты во всех интеллектах, которые требуются для преуспевания в этой профессии? Некоторые исследователи указывают на то, что бизнес-руководители, возможно, тем более успешны, чем более они развиты в когнитивном интеллекте (особенно это касается его высоких второпорядковых уровней развития, известных как системное или визионерски-логическое мышление),

эмоциональном интеллекте, межличностном интеллекте<sup>1</sup> и, наконец, духовном интеллекте (который начинает играть всё большее значение в современном деловом мире). Например, Джон Макки, сооснователь «Whole Foods»<sup>2</sup>, и Радж Сисодиа, соавторы книги «Сознательный капитализм», обращаются ко всем четырём квадрантам для выведения своих базовых принципов, добавляют к этому спектр всех уровней, который частично основывается на интегральной модели, а также включают несколько линий развития, таких как когнитивный интеллект, эмоциональный интеллект, системный интеллект и – вот именно! – духовный интеллект. Если вы руководите бизнесом и серьёзно настроены на то, чтобы преуспеть во всех возможных измерениях этого процесса, тогда вам следует серьёзно настроиться и на то, чтобы проверить уровень своего развития в каждом из этих интеллектов. Имеет смысл отметить для себя, какие из линий развиты высоко, а какие низко, и затем записаться на обучающие курсы и предпринять иные действия по развитию своих навыков (с точки зрения как вашего мастерства, так и высоты вашего сознания) в каждом из интеллектов, требующих особого внимания.

Главная же мысль состоит в том, что с появлением большего количества интегральных картографий (которые неотъемлемо

---

<sup>1</sup> Некоторые исследователи включают в этот список и моральный интеллект, но это до сих пор оспаривается: учитывая то, как в современном мире устроен бизнес, некоторые действия, дающие преимущество тому или иному бизнес-предприятию, не соответствуют критериям моральности, и успешные бизнес-руководители часто демонстрируют готовность переступить через эту черту. Недавний опрос, произведённый «Harvard Business Review» и отражённый в публикации журнала «Time» (21 июля 2014), показал, что 78 % директоров готовы пойти на безнравственный шаг, если это поможет им преуспеть с точки зрения критериев, установленных на Уолл-стрит. Однако это одна из тех сфер, где сегодня ведутся интенсивные дебаты, и любой здравомыслящий человек будет требовать подлинно моральных действий от любых бизнес-руководителей. Это конечно же подразумевает наличие у них морального интеллекта как такового, причём довольно высоко развитого.

<sup>2</sup> Крупная и весьма успешная американская сеть продуктовых супермаркетов, специализирующихся на органических продуктах. — Прим. пер.

включают в себя эти области, сопутствующие той общей территории, в рамках которой функционирует бизнес) подобного рода решения можно легко распознать и применить на практике. Опять же нет нужды преуспевать во всех линиях, или интеллектах. Руководители бизнеса, хотя и могут, если пожелают, развивать различные интеллекты, обычно не пытаются преуспевать, скажем, в музыкальном интеллекте, пространственном интеллекте, лингвистическом интеллекте или кинестетическом интеллекте (хотя некоторые бизнесы могут потребовать включения других линий, если их продукция затрагивает эти области). Смысл же в том, что вас вполне можно назвать «интегральным человеком», если линия вашего сознания/когнитивная линия и линии, относящиеся к самости, значительную часть своего времени проводят на изумрудном холистическом или бирюзовом интегральном уровне, а также если вы полностью осознанны в отношении положения дел в различных линиях и значительно развились *хотя бы* в тех линиях, которые напрямую связаны с вашей жизнью в том виде, как она фактически проявляется (работой, отношениями, воспитанием детей и т. д.).

Сегодня замечательные времена, если вы по-настоящему заинтересованы в росте, развитии и раскрытии своих глубочайших, широчайших и высочайших даров, потенциалов и талантов. Никогда ещё нам не было известно столько всего о различных потенциалах человеческого развития: нам теперь известны способы ускорить развитие и реализовать его полный спектр; мы знаем, что задерживает или подрывает развитие; также нам известны и способы восстановления и перезагрузки этих потенциалов, если ситуация этого потребует. В качестве дополнительного — и поистине восхитительного — бонуса можно упомянуть и то, что, развивая свои потенциалы, мы не только совершенствуемся в каждой из этих областей (*включая их во всё более и более высокие идентичности*), но ещё и приближаемся к Основе, Цели и Источнику всех них — *трансцендируя их* в своём собственном Истинном Я, подлинном Видящем и предельной таковости. Пути взросления, расчищения и проявления объединяются с радикальными



путями пробуждения, так что наш прогресс в углублении своих относительных и конечных способностей и талантов также способствует нашему продвижению к постижению непреходящего Истинного Я и предельной недвойственной таковости.

Человечество, в своей истории, никогда прежде не имело такой возможности по комбинированию всех этих путей самореализации. Однако если вы родились в 1950-е, 1960-е или позже, то вас можно поздравить с тем, что вы находитесь среди первых людей в истории, которые потенциально могут пробудить в себе все пять фундаментальнейших измерений человеческого «бытия-в-мире» (квадранты, уровни, линии, состояния и типы). Это невероятная, поразительная, по-своему возмутительная и величественно прекрасная возможность – родиться под столь счастливыми звёздами (которые попросту являются мерцающими глазами нашего собственного Изначального лица, улыбающегося нам из космического пространства)...

## **AQAL-матрица**

Теперь мы подходим к завершению нашего обсуждения того, каким образом практика интегральной осознанности может быть применена к линиям развития. Мы закончили на внимательном осознании линии самости, в особенности сосредоточившись на превращении нашего маленького и конечного субъекта, «я», или самости, в объект сознания. Пока вы выполняете эту практику, пока вы осознаёте это самосжатие, или самонапряжение, можно подвести к завершению часть практики, связанную с осознанием линий, простым внимательным осознанием того, что сознаёт самосжатие. Иными словами, сознавайте Свидетеля вашего «я» или вашего «меня». Помните о том, что Свидетель – это то, что Рамана Махарши называл «Я-я», поскольку он является чистым, большим, видящим «Я», смотрящим на самость-объект, или маленькое «я». Это чистый Видящий, подлинное Я, истинный Субъект, а не маленький и конечный эго-субъект, кото-

рый в действительности можно видеть в качестве объекта и который, как следствие, даже и не является настоящим субъектом или подлинным «я» (вот почему практически все великие традиции мировой мудрости называют его «иллюзорным», «падшим», «двойственным» или поражённым «изначальным грехом» отделинности). Этот Свидетель, это «Я-я», которое сознавало каждую из ваших линий, каждый из множества ваших интеллектов, сознавало (в главе 1) каждый уровень из ваших 6–8 скрытых карт, сознавало (в главе 3) проявление каждого из квадрантов в ваших отношениях, поистине есть ваше Изначальное лицо, ваш истинный Видящий, ваше подлинное Я. Оно на самом деле напрямую едино с Духом, едино с чистым Сознанием, или безграничным Сознанием, которое является одним и тем же для всех сознающих существ. Как сказал Эрвин Шрёдингер, основатель современной квантовой механики: «Сознание — это нечто в единственном числе, множественное число которого неизвестно»<sup>1</sup>. Это ваш Большой ум, ваше подлинное Я, чистое наблюдающее Я, истинный Свидетель. Немного отдохните, пребывая в этом чистом свидетельствующем сознании — чистом и простом чувстве Я ЕСТЬ, присутствующем прямо здесь и сейчас. Помните, что это не есть нечто, что можно увидеть: если вы что-либо видите, это просто очередной объект. Свидетель же, напротив, есть безбрежное, чистое, распахнутое и пустотное *пространство* или *просвет*, в котором прямо в настоящий момент возникают все объекты и субъекты из мгновения в мгновение. Это тот самый просвет, в котором возникают эти слова, тот самый просвет, в котором возникают облака, тот самый просвет, в котором возникают здания, тот самый просвет, в котором возникает эта комната. Этот просвет есть безграничная просторность, чистая открытая пустота, ваше единственное истинное Я и подлинное Условие вашего бытия. Пребы-

---

<sup>1</sup> Эрвин Шрёдингер, «Что такое жизнь?» (1943). Цит. по: *Schrödinger E. What is life? With mind and matter and autobiographical sketches.* — Cambridge: Cambridge University Press, 1992. P. 89. [Та же фраза в советском издании 1947 года: «Сознание никогда не переживается как множественное, а всегда только как единичное». — *Прим. пер.*]

вайте в этом безбрежном, открытом, пустотном, ясном, безмолвном, неподвижном просторе — своём вневременном, вечном и настоящем Бытии.

Теперь, поскольку этот Свидетель, который сам по себе не имеет какого-либо рода качеств или характеристик, — ведь он радикально безграничен, неопишуем, не рождается и не умирает, — именно Свидетель смотрит на мир посредством любой Формы, которая ему представлена. Это значит, что Свидетель будет смотреть на мир посредством *того уровня условного «я», на котором оно находится* (и посредством тех скрытых карт, которые это «я» будет использовать на любом из 6–8 основных уровней, с которым сейчас отождествлена самость). Также это значит, что Свидетель будет смотреть посредством *той линии развития, которая сейчас активна*, как смотрит он и посредством *того состояния, которое сейчас разворачивается*, и *того квадранта, который сейчас активен*, и *того типа, который сейчас задействован* (под «типом», как мы вскоре увидим, имеется в виду какой-либо конкретный тип согласно любой типологии, который активируется системой самости в любой отдельно взятый момент, — и смысл в том, что Свидетель будет смотреть, в том числе, и через этот тип).

Именно это и имел в виду Патанджали, когда говорил о ложном отождествлении Зрящего с орудиями зрения. Иначе говоря, мы отождествляем своё подлинное Я, своего истинного Видящего, или чистого Свидетеля, с тем квадрантом, уровнем, линией, состоянием или типом, который в настоящий момент присутствует (как мы говорили, общая сумма всех этих элементов называется термином «AQAL», обозначающим «все квадранты, все уровни, все линии, все состояния, все типы»).

*Интегральная* практика осознанности позволяет нам видеть каждый из этих элементов, осознавать их существование, сохранять осознанность в их отношении, причём часто это происходит впервые. Это позволяет освободить их от статуса объектов, с которы-

ми мы были отождествлены своим маленьким субъектом, или «я» (иными словами, они перестают быть вещами, с которыми мы, в предельном смысле, отождествляем своё Истинное Я). Вместо этого они просто превращаются в осознаваемые объекты, когда мы воспринимаем эти субъекты в качестве объектов сознания, тем самым разотождествляясь с самими объектами и пребывая как истинное, вневременное, нерождённое и неумирающее подлинное Я.

Другими словами, это позволяет нам избежать любой отдельной отождествлённости с AQAL-матрицей. Когда мы отождествляемся с различными аспектами AQAL-матрицы — и не знаем об этом, — тогда мы низводим своё безграничное и извечное подлинное Я и таковость до уровня лишь конечного, временного, пространственно ограниченного объекта, тем самым подвергая его раздроблению, расколу, мучению и пыткам, а также упуская из виду свою настоящую и истинную тождественность — Наивысшее тождество. Когда мы подобным образом исключительно отождествляемся с компонентами AQAL-матрицы, интегральная система координат становится планом той самой тюрьмы, в которой мы заточены, картой нашей ложной идентичности, прямым указателем на всё то, что вызывает у нас боль и страдание в явленном мире.

С другой стороны, когда мы видим все эти измерения AQAL-матрицы и начинаем их осознавать, мы превращаем эти субъективные отождествления в объекты сознания — объекты нашего Истинного Я, чистого Свидетеля, исконного Сознания. Таким образом, подобно Нео из кинофильма «Матрица», когда мы в Матрице и не осознаём этого, она становится нашей тюрьмой, предоставляя нам реальность, которая в сущности своей иллюзорна (хотя и кажется весьма реальной). Однако когда мы выходим из Матрицы, когда мы видим её извне как объект сознания, объект осознанной внимательности, тогда мы обретаем радикальную свободу от неё. Мы обретаем Великое освобождение — просветление или пробуждение к тому, кто и что мы на

самом деле есть. Отсюда можно сделать ещё один шаг — шаг к единству чистого Видящего со всем видимым, что включает в себя и единство со всей Матрицей AQAL. Не будучи отождествлёнными с какой-то точкой или местом в Матрице, мы обретаем свободу испытывать единство со *всей* Матрицей как таковой — распознавать все наши квадранты, уровни, линии, состояния и типы как чистые проявления Духа, как сам Дух вообще.

И если наше маленькое и условное «я» отождествлено с каким-то из аспектов AQAL-матрицы, — а так обязательно и происходит, — оно тоже, если воспользуется интегральной суперкартой, будет открываться единству с наивысшими, наиболее целостными и эволюционно развитыми элементами, которые на сегодняшний день существуют где-либо в Матрице. Наше «безголовое», безобразное, недвойственное единство Пустоты и Формы будет единством с наиполнейшей Формой из возможных (например, с интегральным или сверхинтегральным уровнем, с осознанием всех четырёх квадрантов, всех восьми линий, осуществляемым из наивысшего недвойственного состояния). То есть единством с наибольшим количеством Формы, которая только доступна, переживаемым из наивысшего уровня или измерения, которое превосходит и включает все прочие, позволяя получить действительно полную Форму, а не расколотую, ограниченную, частичную, разбитую и измученную Форму. Полнейшую из Форм, проявляющуюся как украшение чистого Духа, нашей предельной и подлинной недвойственной сущности или таковости, нашего Истинного и Изначального лица, сердцевины нашего собственного Великого совершенства.

Что до каждой из этих специфических сфер жизни (здоровье, питание и фитнес; карьера и деньги; семья и воспитание детей), — все они, в дополнение к тому, что являются сферами, в которых аспект внимательного осознания в рамках практики интегральной осознанности может познакомить вас со своим Истинным Я и предельным недвойственным Наивысшим тождеством, также могут быть ещё и областями условного, конечного, явленного мира

(это, в свою очередь, включено в интегральный аспект предлагаемого нами расширения практики осознанности), в которых вы можете расти, развиваться и совершенствовать каждую из основных сфер AQAL-матрицы. Ведь посредством этих сфер и оперирует ваше условное и конечное «я», так что, когда ваше подлинное Я отождествляется с миром явлений, последний в действительности будет самым развитым, эволюционировавшим, наполненным и целостным миром явлений, какой только возможен. Это позволит родиться на свет самой адекватной, самой целостной, самой наполненной условной самости, которая только возможна, чтобы ваше Истинное Я и таковость могли проявляться, выражать себя и общаться с миром. Это радикально и по всем показателям повысит искусность используемых вами средств.

Каждая из этих сфер — спорт, карьера, семья и т. д. — отражается своими гранями во всех четырёх квадрантах (так что к ней необходимо подходить исходя из всех четырёх перспектив); каждая активируется с определённого уровня развития с его скрытой картой (причём эти уровни и вправду можно развивать и полностью раскрывать); каждая требует применения той или иной выборки из множества интеллектов (которые тоже можно развивать и раскрывать); и каждая может стать объектом раскрывающей состояния медитации осознанности (то есть осознания или внимательности по отношению к тому состоянию, в котором она находится). Всё это в итоге приведёт вас к собственному Истинному Я и собственной недвойственной таковости, или сущности.

Я не устаю повторять, что впервые в человеческой истории и взросление через уровни развития, и пробуждение через развивающиеся состояния (наряду с проявлением во всех четырёх квадрантах, расчищением теневых элементов и раскрытием множества интеллектов) оказались объединены в систему единой практики, позволяющей полностью реализовать потенциал этих путей и произвести на свет по-настоящему сверхчеловеческую реализацию сути вашего собственного бытия.

Сколь бы ни была радостной эта перспектива, нет никакой необходимости суетиться и куда-то спешить. Значительная часть изложенной здесь информации, скорее всего, оказалась довольно новой для читателей. Однако все эти факторы полностью задействованы и оперируют в вашей жизни и жизни других людей прямо сейчас. Они глубинным образом управляют тем, как мы интерпретируем, воспринимаем и переживаем свой мир. У нас нет никакого выбора в этом отношении: все эти сферы уже есть, они врезаются в нас на полной скорости независимо от того, нравится нам это или нет, хотим мы этого или нет, верим мы в это или нет, осознаём мы это или нет. Выбор, который у нас есть, скорее, состоит в том, хотим ли мы осознавать эти различные факторы, или же мы хотим продолжать слепо двигаться, чтобы они непрестанно захватывали нас врасплох.

Если мы выбираем путь сознания, если мы решаем осознавать эти факторы, тогда важно делать это поэтапно и постепенно, медленно, но верно, с лёгкостью, но твёрдо. Очень легко заработать себе «метафизическую грыжу», попытавшись поднять слишком много материала зараз. Рекомендую вам нечто иное: выберите какую-то определённую тему или проблему — скажем, 6–8 структур/уровней, или 4–5 основных состояний/сфер, работу с тенью, или со своим проявлением в квадрантах — и начните работать над ней с простым и мягким отношением. Посвящайте этой работе по 15–30 минут ежедневно, а затем постепенно расширяйте свою практику. Не пытайтесь разработать себе практическую систему, которая сразу же смешивает все эти факторы в одну кучу. Некоторые из них, очевидно, будут играть более важную роль в вашей жизни, чем другие, а посему — вы можете выбрать тот порядок работы с ними, который отвечает вашим интересам, способностям и желаниям. Важно, что вы теперь полностью осведомлены о том факте, что эти разнообразные территории действительно существуют; не менее важно и то, что у вас есть хорошие вводные картографии всех этих территорий (от картографии 6–8 уровней до картографий 8 линий, 4–5 состояний,

4 квадрантов и так далее). Просто работайте над некоторыми из важнейших аспектов любой из данных территорий – медленно, но верно внедряя их в свою жизнь. По мере того как они будут превращаться в комфортную для вас привычку, добавляйте к ним ещё один или парочку компонентов, пока вы не начнёте взаимодействовать с таким числом этих глубинных территорий, какое вы только хотите видеть в своей жизни, бытии и сознании.

Если эти сферы будут продолжать взывать к вам, то, скорее всего, это приведёт к тому, что вы войдёте в контакт с различными сообществами (или ассоциациями специалистов), посвящёнными исследованию той или иной области знаний, относящейся к этим сферам, равно как и с международным интегральным сообществом. И если мне позволено говорить от лица всех этих людей и сообществ, то позвольте сказать, что мы рады приветствовать вас в этом необычайном собрании и приглашаем присоединиться к нашему увлекательному приключению.

## **КРАТКИЙ ОБЗОР ТИПОВ**

Я сохранил «типы» напоследок, поскольку этот компонент AQAL-модели является крайне обширной областью. Основная идея, лежащая в основе любой достойной модели реальности, состоит в том, чтобы использовать наименьшее количество элементов для объяснения максимально возможной части реальности. Именно это и делают пять элементов интегральной теории AQAL (а именно – квадранты/взгляды на реальность, уровни/волны, линии/потоки, состояния/сферы – и типы). В общем смысле под «типами» просто подразумевается пространство, в которое можно включить любые типологии, применимые к той или иной сфере, которая в данный момент исследуется. «Тип», как правило, не изменяется от уровня к уровню, от состояния к состоянию или от линии к линии. Так, в качестве примера можно взять спектр «мужественности/женственности» («маскулинности/фемининности»): если вы женственны, то женственны на каждом из основ-



ных уровней развития, в каждом из основных состояний и каждой из основных линий. Сама «женственность» может расти и развиваться (что и происходит), но она всё равно остаётся той же самой базовой «женственностью», которую мы отслеживаем. Каждый из квадрантов имеет сотни, а возможно и тысячи, различных типологий, причём каждая применима к определённой области или грани бытия.

Категория «типы», таким образом, включена в качестве обобщённого компонента в систему координат AQAL, чтобы указать на идею, что если вы хотите целостно подойти к тому или иному вопросу, то вам, по-видимому, стоит включить в рассмотрение одну или две типологии (или даже большее их количество), связанных с исследуемой темой, чтобы получить наиболее цельное видение. Таким образом, если вы работаете с темой «личность» в верхне-левом квадранте, вы, возможно, захотите воспользоваться помощью таких типологий, как индикатор типов Майерс — Бриггс (MBTI), эннеаграмма и/или различие мужественности/женственности (названное мною «спектром»; здесь я имел в виду не гендерную идентичность, а качества, идентифицируемые как мужественные или женственные в исследованиях развития, включая исследования Гиллиган, посвящённые мужественным/женственным ценностям, но не ограничиваясь ими). Эннеаграмма является прекрасным примером значительной детализации, которая может быть привнесена хорошей типологией. Согласно этой системе, личность каждого человека относится к одному из девяти базовых типов. Сами наименования этих типов показывают, насколько они отличаются друг от друга: (1) перфекционист, (2) помощник, (3) исполнитель, (4) романтик, (5) наблюдатель, (6) вопрошатель, (7) эпикур, (8) защитник, (9) примиритель. Коль скоро речь идёт о типах, то в случае, если человек на фундаментальном уровне является типом 5, то он будет продолжать принадлежать этому типу и на пурпурном, и на красном, и на янтарном, и на оранжевом, и на зелёном уровне и т. д. Различные типы редко являются столь же определяющими, сколь уровни и состояния, од-

нако они могут оказывать глубокое влияние на жизнепроявление человека. Использование одной-двух типологических систем может особенно помочь в ситуациях, когда приходится работать над какой-то областью, требующей скрупулёзного внимания к деталям. К тому же многие люди указывают на то, что хорошая типологическая система может в значительной мере повысить их самопонимание. Большинство из тех, кто изучает, скажем, эннеграмму, говорят о том, что она служит источником точной информации не только об их собственных личностных особенностях, но и об особенностях людей, с которыми они знакомы. Это существенно расширяет наши познания о человеческой личности.

Итак, на этом я завершу рассмотрение вопроса типологий. Я просто хотел указать на сам факт их существования и предупредить вас о том, что разработано великое множество очень качественных и эффективных типологических систем. Часто включение одной или нескольких из этих систем может быть по-настоящему полезным для обретения более целостного и интегрированного видения того или иного вопроса. Если вы займётесь интегральными исследованиями, то обнаружите, что в широком спектре областей человеческой деятельности используются самые различные типологии.

•••••

Итак, учитывая все те сферы, которые мы исследовали на предыдущих страницах, какие шаги можно или даже нужно предпринять дальше? В конечном итоге, каким образом нам следует рассматривать весь этот материал? Какое значение всё это имеет? Если я уже иду по пути пробуждения, как можно эффективно ввести в свою практику, скажем, стадии взросления (или любой другой элемент модели AQAL)? В чём реальный смысл всего этого? Ну разве это имеет какое-либо *реальное* значение? Что именно я должен извлечь из всего вышесказанного? Что это сможет *по-настоящему* изменить в моей жизни?

**5.**

**ТОТАЛЬНАЯ КАРТИНА  
ВСЕГО СУЩЕГО**

В предельном смысле мы стремимся к тому, чтобы тотальная Картина всего сущего была по-настоящему и действительно «тотальной» и охватывающей «всё сущее». Если вообще хоть что-то и становится очевидным из всего нами рассмотренного, так это тот факт, что множество аспектов этой тотальной Картины сокрыты от нашего взора, не осознаются нами, врезаются в нас ежедневно, в то время как мы не имеем ни малейшего понятия об их природе или даже том, что они существуют. Человек попросту не рождается с гарантированным доступом ко всему, что ему реально и глубоко необходимо для навигации по этому миру (не говоря уже о различных «других мирах», которые мы могли бы рассмотреть). А если учесть природу самой эволюции, то с каждым витком трансценденции и включения аспект трансценденции рождает на свет некоторую долю новизны, и тотальная Картина становится чуточку больше. Этот процесс, по-видимому, бесконечен. Это значит, что есть истины, которые мы не только не способны сегодня знать, но и которые попросту не существуют на сегодняшний момент времени, поскольку ещё не возникли эмерджентно (они возникнут в какой-то момент в будущем, — способствуя тому, что все в будущем будут думать, какими же неосведомлёнными и невежественными были все люди прошлого, включая и нас).

Пока же, продолжая создавать то будущее, которое нам дано создавать, предлагаю хотя бы «трансцендировать и включить» все истины из прошлого, которые стоят того, чтобы их включить. Для этого нам нужно, в первую очередь, их осознать. Мы видели, что значительная часть реальности в действительности не самоочевидна, не является изначальной данностью, не прозрачна, не бегаёт вокруг с колокольчиками и присвистывая, желая привлечь

к себе наше внимание. И всё же она таится в самых очевидных уголках Космоса, скрываясь в них такими способами, которые далеко не очевидны. Эти аспекты реальности будут оставаться сокрытыми, пока вы не примените к ним подход, использующий специальные средства и методы. И тогда эти аспекты вдруг начинают обнаруживать себя и буквально «выскакивать» — или совместно созидаться — со всей очевидностью и ясностью, которую только можно себе представить, и нам остаётся лишь чесать в затылке и вопрошать: «И чего же я раньше этого не замечал?»

Интегральная система координат AQAL описывает перечень явлений, сокрытых от человечества прямо на самом виду. Каждая из этих сфер имеет своё собственное небольшое сообщество хранителей знаний, которые, в целом, находятся в примечательном и широком согласии относительно этой «скрытой» области. Однако их труд практически неизвестен за пределами их собственных малочисленных сообществ. AQAL-подход включает в себя пять подобных сфер (квадранты, уровни, линии, состояния и типы), которые являются абсолютно важнейшими областями жизни любого человека, причём каждая из них интенсивно изучалась небольшими сообществами исследователей по всему миру. AQAL объединяет все эти области в простой и исчерпывающей системе координат, показывающей нам, как они соотносятся друг с другом. Эта система координат позволяет нам начать распаковывать эти области человеческого опыта с гораздо большими осознанностью и интересом и находить способы их применения, которые поразительным образом меняют человеческую жизнь и все связанные с нею измерения.

Это приводит к значительным изменениям не только в плане полноты наших идей, картографий и теорий о человечестве и мире в целом. Это значительно углубляет полноту нашей жизни как таковой. Тот факт, что интегральный подход AQAL применим к «человечеству и миру в целом», означает, что его можно применять

непосредственно и к *вам*. Все эти рассмотренные нами сферы применимы не только к внешнему миру и обитающим в нём людям и другим живым существам, но и к измерениям вашего собственного существования — вашего собственного бытия-в-мире. Как вы уже поняли, все эти сферы уже активно функционируют в вас самих, причём до настоящего момента вы об этом даже и не подозревали. Каждая из этих областей представляет собой нечто вроде правил грамматики, которым все мы следуем, сами того не осознавая. Тем не менее эти правила были открыты и изучены — различными сообществами исследователей-практиков, некоторые из которых существуют уже тысячи и тысячи лет, а другие насчитывают всего одно или два десятилетия. Эти сферы есть, они реальны, они ежедневно на нас влияют. Так что нам, по сути, остаётся только один выбор перед фактом их реальности: будем ли мы осознавать их существование и влияние на нас или же нет? У нас нет возможности выбирать между их существованием или несуществованием, равно как и между тем, позволить им воздействовать на нас или же заблокировать их влияние. Эти реалии уже здесь, они активно функционируют и ежеминутно в нас врезаются. Мы можем это осознавать или же можем сохранять невежество и неосознанность в отношении данного факта. Увы, вот и весь наш выбор — единственный из имеющихся у нас.

Всё это означает — и вот ещё одно «увы!», — что нам придётся немного потрудиться (не очень много, но всё же). Требуется посвятить некоторое время и определённые усилия труда тому, чтобы узнать о существовании всех этих различных областей, поскольку, опять же, они попросту не являются некой данностью. Однако нам нужно осознать, что решение *не* предпринимать таких усилий не приводит к тому, что эти факторы вдруг перестают в нас врезаться, воздействовать, менять нас, в общем бомбардировать нас тысячами различных способов. Подобное решение будет просто нашим выбором страдать от их воздействия, оставаясь в полном неведении. Мы *активно* выбираем позволять им воздей-

ствовать на нас скрытым и тайным образом, если не посвящаем некоторый труд тому, чтобы выявить их существование. И это совсем не то же самое, что отказ учиться игре на пианино, следствием которого будет простое отсутствие у нас данного навыка. Решение игнорировать эти сферы не означает, что у вас они будут отсутствовать: нет, они у вас всё равно будут, они не перестанут влиять *на* вас и действовать *через* вас. У вас просто не будет ни малейшего понятия о том, что же на самом деле с вами происходит. В каком-то смысле можно сказать, что это не реальная альтернатива, а какой-то выбор «с душком», но можно посмотреть на это и иначе: порою трудно осознать, как же нам повезло, что мы живём в эпоху, когда все пять ранее абсолютно сокрытых областей столь колоссальной важности стали всецело и свободно доступны вашему сознанию! Это попросту удивительно!

У многих людей, в особенности находящихся на интегральных уровнях, сама перспектива будущего, в котором они будут исследовать эти сферы более высоких и глубинных потенциалов, вызывает тонкое и глубокое чувство радости — чувство возвращения домой, видения, кто и что мы есть в реальности, открытия своего единственного Истинного Я, открытия предельной таковости Бытия, а также стремление проявляться во всех потенциально возможных мирах, чтобы это волшебство могло воплотиться и лучезарно воссиять сквозь всё сущее. Нас ожидает счастливое завтра, начинающееся прямо в этом вневременном Настоящем!

Если вас подобная перспектива привлекает, позвольте мне порекомендовать начать её освоение с изучения нескольких моих книг, таких как «Интегральное видение», или, быть может, готовящейся к изданию «Религии будущего», или же «Интегральной духовности». Написанная в соавторстве с группой коллег книга «Практика интегральной жизни» является руководством по полноценному использованию системы координат AQAL со всеми её измерениями для конструирования по-настоящему целостной

трансформирующей практики. В ней приведены десятки различных упражнений, для каждого из которых предложен «одноминутный модуль» – крайне эффективная сконденсированная версия практики, которую нужно выполнять не более одной минуты. Такие короткие практики работают весьма продуктивно! И не существует такой убедительной причины, которую вы могли бы привести для обоснования, почему у вас не найдётся и минутки в день на выполнение подобной практики. Читатели пишут нам, что эти практики – едва ли не самые интересные элементы книги, так что рекомендую их изучить! Помимо этого, вам, возможно, будет интересно исследовать веб-сайты [IntegralLife.com](http://IntegralLife.com) или [CoreIntegral.com](http://CoreIntegral.com), а также официальную англоязычную страницу «Ken Wilber» в Facebook<sup>1</sup>. Там вы можете найти множество ссылок, ну или Гугл вам в помощь!

Существует также и крупный международный сетевой проект, или нетворк, объединяющий людей, которые применяют интегральный подход к более чем шестидесяти различным дисциплинам и сферам человеческой деятельности. Также вполне возможно, что и в вашем регионе есть индивидуумы и группы, работающие с интегральным подходом. Более того, поле интегральной теории и практики, будучи довольно молодым, всегда приветствует молодые таланты. Как вариант, вы можете выбрать себе специализацию в какой-нибудь дисциплине (это может быть медицина, юриспруденция, образование, политика, искусство, психология, коучинг, консалтинг – да всё что угодно, на самом деле) и подойти к этой области с интегральных позиций (см. следующий раздел «Что делать дальше» в настоящей главе). В будущем подобные подходы окажутся необычайно востребованы. По мере того как всё больше людей продолжают переходить на интегральные уровни развития, потребность во

---

<sup>1</sup> В соцсетях «В контакте» и «Facebook» действуют и авторизованные русскоязычные страницы, посвящённые Кену Уилберу. См., например, [facebook.com/ken.wilber.russia](https://facebook.com/ken.wilber.russia). – Прим. пер.



всём интегральном будет только расти, причём весьма бурными темпами! Поэтому настоятельно рекомендую вам продумать варианты собственного участия в этой непрерывно расширяющейся эволюционной волне!

Помимо этого имеется конечно же ещё и сфера вашего собственного роста и развития. В отношении всех рассмотренных нами сфер мы обнаружили, что, поскольку буквально всё, что существует, произведено эволюцией (или Духом-в-действии), у всего есть своя траектория развития. Ваше развитие не только может быть расширено и углублено посредством обретения горизонтальных навыков (увеличения своего мастерства), его можно расширять и углублять и через уровни вертикального роста и развёртывания (то есть подниматься по высоте сознания). Это верно для любых элементов, присутствующих в квадрантах, уровнях, линиях, состояниях и типах. Саму практику, названную нами «интегральной осознанностью», можно применять ко всем из этих элементов, ведь она воздействует на самое сугубое и фундаментальное ядро любых эволюционных процессов: она позволяет сделать субъект одного мгновения объектом субъекта следующего мгновения. Применение практики интегральной осознанности к уровням ускоряет вертикальное развитие вашего сознания; применение этой практики к линиям ускоряет ваше продвижение через стадии множества интеллектов; применение её к квадрантам позволяет ускорить процессы развития, разворачивающиеся в любом из квадрантов и т. д. Маленькие субъекты становятся объектами, пока не остаётся одна лишь Абсолютная субъективность, которую невозможно сделать объектом (ведь это пустотное и безобъектное сознание). Затем Зрящий наконец-то коллапсирует во всё зримое, воскрешая тем самым первозданное сознание единства, или «безголовое» состояние Одного вкуса – радикальное единство со всеми явлениями и событиями в целом Космосе; единство с вашей единой (и единственной) истинной природой.

## Один вкус

Когда вы пребываете в этом фундаментальном Одном вкусе, изначального избегания невозможно нигде обнаружить. Сознание возникает естественным, безусильным и спонтанным образом, оно напрямую и равномерно отражает каждую вещь и каждое событие (будучи единым с ними) в тотальной Картине всего сущего. Вы можете свидетельствовать эту тотальную Картину, приняв позицию наблюдающего Я :

- ✦ У меня есть ощущения, но я не эти ощущения.
- ✦ У меня есть чувства, но я не эти чувства.
- ✦ У меня есть мысли, но я не эти мысли.
- ✦ Я радикально свободен от всего этого и пребываю как неподвижный, бесконечный, неограниченный чистый Свидетель всего возникающего — моё собственное изначальное Я ЕСТЬ.

Теперь сделайте ещё один шаг — шаг «за пределы четвёртого состояния», за пределы Свидетеля, и войдите в недвойственное единство. Позволяйте всему ощущению Взирающего растворяться, пока вы фокусируетесь на каком-либо объекте и позволяете ему существовать, как он есть, развеивая ощущение Взирающего и просто возникая в поле сознания как некая самосушая, самовозникающая, самопроявляющаяся сущность. Когда вы это делаете, то возникает впечатление, что весь мир «вовне» возникает по эту сторону вашего лица, прямо там, где когда-то находилась ваша голова, так что отсутствует какая-либо отделённость между тем, что видит, и видимым, — вся вселенная возникает внутри вашего распахнутого поля сознания, возникает *внутри вас*, и вы с нею единого вкуса: вы можете попробовать на вкус небо, выпить Тихий океан одним глотком, а небо превращается в один большой синий блин и шлёпается на вашу голову — точнее, туда, откуда раньше росла ваша голова. Вы более не видите горы, вы *и есть* горы; вы более не чувствуете Землю, вы *и есть* Земля; вы более не наблюдаете за облаками, вы *и есть* облака — в этом всегда

присутствующем, непреходящем и чистом сознании недвойственного единства. Свидетельствуйте тотальную Картину или продвиньтесь ещё на шаг и станьте едины с нею...

Но обратите внимание: эта тотальная Картина может быть воспринята сквозь призму любого количества уровней; она может быть увидена посредством любого количества линий; она может быть рассмотрена через перспективу любого из четырёх квадрантов; она может быть пережита в любом количестве состояний и любым из типов. Интегральный Один вкус включает в себя сознание *всего этого*, причём каждая из этих сфер освещается сиянием чистого Сознания, и им не позволено скрываться в своих тайных закоулках Космоса, врезаясь в нас, заставляя врасплох и захватывая, оставляя вмятины и повреждения в нашем бытии при полном нашем неведении относительно причин происходящего. Когда вы позволяете изначальному избеганию разжаться в безбрежной распахнутости всепространства, Сознание воспринимает все эти элементы (квадранты, уровни, линии, состояния, типы) сразу, как они возникают, и без каких-либо усилий позволяет им всем иметь полный и свободный доступ к зеркалоподобному Сознанию, отражающему всё сущее. Чувство обособленного «я» — то самое самосжатие — растворяется в чистом Свидетеле, который, в свою очередь, испаряется в тотальной Картинах всего сущего, и нет более «здесь», противопоставленного «там», ибо сам Воспринимающий растворился во всём воспринимаемом: ощущение отделённого Видящего сменяется единым ощущением тотальной Картины всего сущего, где «мир во-вне» становится просто Всем Тем, Что Возникает, тем, что не имеет ни внутреннего, ни внешнего, а есть просто Возникновение. Все страхи испаряются вместе с исчезновением всех отдельных «других» или «внешних объектов» в объединяющем Одном вкусе. Все желания — грызущее чувство нехватки и неудовлетворённости — также исчезают, коль скоро нет ничего, что было бы вне Сознания и чего оно могло бы желать или жаждать. Всё возникает самопроизвольно, и нигде не остаётся ни трений, ни зажимов, ни напряжений, — равно как не остаётся и попыток отвернуться, посмотреть в

сторону, отодвинуться. Есть лишь прямое, безуильное и полное отражение всего сущего и единство со всеми вещами и событиями, присутствующими в тотальной Картине всего сущего, возникающими совершенно самовольно, самосуществующими и самоосвобождающимися в этом поле одного лишь Единого вкуса.

Боль возникает, и ей позволяется возникать; мысль возникает, и ей позволяется возникать; эгоическая привязанность возникает, и ей позволяется возникать; нечто выглядящее ужасно вовне возникает, и ему позволяется возникать (пусть даже моя конечная самость и пытается предпринять меры по исправлению ситуации, и сами эти меры являются частью тотальной Картины всего сущего). Глубинное расслабление в сердцевине бытия позволяет растворить напряжение между субъектом и объектом в едином поле недвойственного Сознания, в котором фактическое чувство бытия «субъектом внутри» с чувством, что есть «объекты вовне», как оказывается, является одним и тем же чувством: когда я чувствую одно, то чувствую и второе, они суть одно и то же чувство — чувство Одного вкуса, присутствующего от одного мгновения вневременного настоящего к следующему и так далее. «Пустота» пространства, в котором, как мне казалось, раньше находилась моя голова (образующаяся, когда я осознаю, что «моя голова» в непосредственном моём опыте не есть какая-то вещь, а есть лишь открытость или просвет, в котором возникают объекты), и мир Формы «снаружи», — который я раньше видел как нечто отделённое от меня, — оказываются одним и тем же, ведь «внешний» мир Формы воспринимается как возникающий в этом пустотном пространстве, где когда-то была моя голова. Пустота/открытое пространство/пространство «без головы» и мир Формы вовне недвойственны — не-два, одно и то же, так что весь мир не отделён от меня, а в действительности возникает *внутри меня*, — и я есть то.

На этом всё завершается; на этом всё по-настоящему заканчивается. И не остаётся ничего, кроме этого — *просто этого* во всех бесчисленных мирах и бесконечных временах.

И этот Один вкус равномерно возникает во всех сферах и измерениях, рассматриваемых системой координат AQAL. В качестве примера можно привести квадранты: когда «я» переходит в «Я-я», и последнее затем испаряется в недвойственной таковости (состоянии единства и пребывания «без головы»), все четыре квадранта продолжают возникать (как аспект «многообразия» в недвойственном «единстве-в-многообразии»). Ваша собственная самость, или «я», постигается как уникальное Я (которое не отделено от недвойственной таковости). Индивидуум пребывает в радикальном единстве с одним Духом и предельным Я всего Космоса, однако этот Дух, это Я, эта таковость взирает на бытие при помощи глаз данного индивидуума, из которых открывается перспектива и ракурс на вселенную, которые совершенно и неизменно уникальны именно для этой личности. Единое предельное Я существует как все сознающие существа, однако в каждом случае смотрит на реальность из неповторимой и уникальной перспективы. В результате получается, что каждое сознающее существо имеет радикально уникальное Я (и таковость), и обретение этого столь глубоко универсального и космического Духа одновременно является чем-то столь глубоко уникальным и особенным. Именно в этом и заключается нахождение своего самого истинного и глубокого Наивысшего тождества. Вы сможете увидеть, что причина, по которой вы вообще появились на свет — вместе с триллионами триллионов других сознающих существ — состоит в том, чтобы вы сумели воплотить и выразить эту одну-единственную и уникальную перспективу Духа, *неповторимую* в целом Космосе. Именно это вы в качестве *самих себя* дарите Богу. Именно таким образом вы в качестве *самих себя* наполняете Бога. *Вы* и есть то, что делает Дух, чтобы явить вселенную. Дух и человек дополняют и наполняют друг друга в великом постижении того или иного конкретного Наивысшего тождества. Вы начинаете понимать без малейших сомнений, что вы абсолютно едины со всеми сознающими существами во всём Космосе, при этом являясь абсолютно уникальными в своей версии Единства. Эта уникальность как раз

и есть *то*, почему *вы есть* — вы пришли, чтобы постичь, воплотить, выразить и передать Космосу уникальную перспективу своего Духа. Есть только *один* холон с такой перспективой среди мириад других холонов во всём мире, — и это *вы!*

Сходным образом эта сутевая «я»-ковость («я»-ковость как универсальная таковость, воспринятая уникальным образом) есть бытие, неотъемлемо включающее в свою структуру измерение «ты» (нижне-левый квадрант). Ваша предельная Абсолютная субъективность существует в поле Абсолютной межсубъективности. Все «ты», которые находятся «вовне», тоже обладают в своей собственной структуре уникальным Я, представляющим собой уникальную перспективу Духа, на Дух и исходящую из Духа, — такова их суть, равно как и ваша. И в то время как единый Дух (или Пустота) радикально идентичен во всех нас, ваши перспективы (в мире Формы) неотъемлемо различаются и неповторимы. А потому у всех вас есть что-то крайне важное, чем вы можете поделиться друг с другом. Таким образом, когда вы встречаете некоего «ты» подлинным и искренним способом, это Дух-как-Я в вас входит в резонанс с Духом-как-Я в них, и этот резонанс, если к нему подойти с достаточной скромностью, смелостью, открытостью и состраданием, попросту открывает пространство вашего собственного тотального «Я» (тотальное «Я» = предсуществующее Я/«Я-я», непосредственное «я»/самость и отдалённое «моё»/личность<sup>1</sup>, существующие в таковости) интегративному опыту большей сферы отношений и мира явлений.

---

<sup>1</sup> Техническое замечание. В оригинале автор использует слово *self* («я», или самость) и для непосредственного, или проксимального, «я» (*proximate self*), и для отдалённого, или дистального, «я» (*distal self*). Во избежание путаницы во втором случае для перевода выбрано слово «личность», что подходит по смыслу и является одним из вариантов перевода *self*. В более технически строгой терминологии интегральной психологии: тотальное «Я» = antecedentное Я («Я-я») + проксимальное «я» + дистальное «я» («моё»). См. статью Ш. Э. Харгенса и К. Уилбера «Интегральная психология», опубликованную в «Психологической энциклопедии Корсини»; русский перевод можно найти в интегральном онлайн-журнале «Эрос и Космос» ([eroskosmos.org](http://eroskosmos.org)). — Прим. пер.

Ваша глубочайшая и сущностная уникальная перспектива соединяется с глубочайшей и сущностной уникальной перспективой других людей, что естественно ведёт вас к совместно разделяемому единству той и другой неповторимых перспектив. Так что каждый из вас растёт в своей способности к синтетическим отношениям, а мировоззрения каждого из вас всё более расширяются, всё более объемлют в себе, всё больше включают. Когда вы делитесь друг с другом своей «уникальностью», то вы оба расширяетесь! И это «ты»-явление не представляет собой просто «другого», который «там вовне», когда ваши два «Я» соединяются, дабы обрести более высокое единство. Измерение «ты» является неотъемлемой гранью *вашего собственного бытия* (это *ваш собственный* ниже-левый квадрант). Два «ты» могут сблизиться друг с другом в диалогическом общении (или взаимном понимании, или взаимном резонансе) именно потому, что, в предельном смысле, есть лишь одно Я, один Дух в сердцевине каждого из существ. Однако этот единый Дух являет себя в мириадах различных индивидуальных холонов, каждый из которых представляет собой открытость или просвет единого Духа, которой присуща своя собственная уникальная перспектива, или ракурс обзора.

Стало быть, взаимопонимание — это реальное единство-многообразии, где и «единство» (единый Дух), и «многообразие» (являющее себя через мириады уникальных перспектив) весьма реальны, и нам необходимо относиться к ним с равным уважением. В этом смысле, когда два отдельных сознающих существа сближаются и вступают во взаимообмен, это встреча Духа с Духом, беседа Бога с Богом, обнимание Богини Богиней, совершаемое в изобильных любви, радости, обвитии и объятии. В процессе растёт и развивается тотальное «Я» каждого из существ. Этот *диалогический процесс* — или, если подойти более широко и точно, этот *диалектический процесс* (ведь взаимообмен может осуществляться на любом из уровней, а не только ментально-символическом и «логическом» коммуникативном уровне)... в

общем, этот диалектический процесс находится в сердцевине ваших отношений и взаимодействий со всеми другими живыми существами. Это выражается особенно ярко, когда вы постигаете свою глубочайшую природу и, как следствие, начинаете видеть, что она присутствует и во всех остальных. И данное «ты»-измерение моего «я» и вправду является составным компонентом вашего бытия. Мы и вправду нужны друг другу, чтобы обрести полноту, ведь уникальная перспектива другого неповторима, и доступ к ней я могу получить лишь посредством искреннего диалектического взаимного исследования, совершаемого совместно с другим Ты, а посему это нечто, что я не могу делать исключительно самостоятельно, обособленно от всех: мне нужны вы, а я нужен вам, чтобы завершить этот радикальный круг. (Именно нижне-левый квадрант — «чудо под названием Мы» — является тем пространством, в котором мы обретаем свою завершённость и наполненность, вот почему этот квадрант и вправду является компонентом, неотъемлемо присущим моему собственному глубочайшему бытию-в-мире.) Этот квадрант не становится мне неотъемлемо присущим *после того*, как я вступаю во взаимодействие с «другим» (мол, затем он становится неким поверхностным дополнением к моему существу). Этот квадрант предсущ любым конкретным взаимодействиям с другими, а само общение просто насыщает красками это исконно присутствующее измерение.

Если вкратце, то я есть будда, который есть мы. И вы можете сказать ровно то же самое.

Вот что касается нижне-левого квадранта. Всё это неотъемлемо выражается, проявляется и претворяется в действие через мой верхне-правый квадрант — моё внешнее, объективное, «физическое» бытие и поведение. Причём «физическое» или «материальное» нельзя более считать просто низшей ступенью Великой цепи бытия: оно также является внешним измерением каждой из ступеней Великой цепи. Если я, скажем, подумаю чисто логическую



мысль (оранжевый уровень в верхне-левом квадранте), она, тем не менее будет иметь корреляты в виде мозговых ритмов триединого мозга (в верхне-правом квадранте). Даже переживание Бого-сознания (в верхне-левом) имеет коррелирующее состояние мозга (в верхне-правом). Состояния усложнения материи не находятся на более низкой ступени, чем внутренние состояния сознания, но, — как вы можете видеть на любой из схем с четырьмя квадрантами, — представляют собой их внешние измерения, существующие на том же уровне. И «метафизические» или «сверхъестественные», «надприродные» реальности на самом деле находятся не «над» природой или за пределами природы, а внутри природы, будучи неотъемлемо присущими этой самой природе (так же сознающий «разум» является внутренним измерением по отношению к материальному «мозгу»: разум нельзя сводить к мозгу, однако он и неотделим от мозга; все четыре квадранта являются несводимыми и нередуцируемыми к чему-либо другому реальностями).

Таким образом, само моё существование на всех уровнях неизменно воплощено в физической/материальной форме, или внешнем измерении, являющемся пространством, в котором я напрямую встречаюсь и соприкасаюсь с другими сознающими существами и их внутренними мирами, выражаемыми через их внешние воплощённые действия. Это физическое пространство и есть то место, где все метафизические реальности встречаются, видят друг друга, улыбаются друг другу, соприкасаются друг с другом, обнимают друг друга, — ведь здесь, в этом физическом просвете они являют конкретные измерения своего собственного бытия, делая их видимыми. Благодаря этому другие могут их видеть и присоединяться к праздничному танцу воплощения, когда Дух-во-плоти танцует со всеми другими проявлениями Духа-во-плоти упоительное танго «счастья видеть и быть увиденными». Моё сердце, мой разум, моя душа, мой дух — все они радостно выразятся в моём фактическом поведении, моих конкретных действиях, моих подлинных движениях. Моё сознание глубоко

воплощено в моей плоти; мои внутренние измерения неотделимы от внешних. По мере того как то и другое озаряется моим уникальным Я и недвойственной таковостью, они расцветают танцем узнавания и соединяются в полнейшем проявлении моего собственного уникального видения Духа и в качестве Духа.

И процесс этот простирается до наивысших уровней, ведь «внешние измерения» включают не только грубые/физические энергии (воплощаемые в обычном материальном состоянии), но также и тонкие, причинные и недвойственные тела/энергии. Тонкое обретает выражение во всевозможных проявлениях – от сновидений до различных медитативных состояний и самого бардо («промежуточного состояния» между смертью и рождением). Причинные тела/энергии раскрываются в бесформенной, бесконечной и лишённой сновидений Бездне. Доктрина трикайи в буддизме махаяны буквально означает «три тела» Будды: нирманакайя – тело грубой Формы; самбхогакайя – тело тонкой сферы; дхармакайя – чистое причинное тело/тело пустотности. К ним ещё часто добавляют свабхавикайю – недвойственную интеграцию всех этих тел. Смысл же в том, что существуют целые тела – реальные и конкретные внешние проявления (становящиеся всё утончённее – от грубого к тонкому и причинному), – а не только лишь *разумы* – то есть соответствующие им внутренние измерения, или сознание. Другими словами, «тело/энергия» и «разум/сознание» представляют собой, соответственно, право- и левоквадрантные измерения одного и того же события, причём каждое из них совозникает, сосуществует и соэволюционирует. Важнейший момент же состоит в том, что любой разум (или верхне-левый квадрант) имеет тело (или верхне-правый). И полная психодуховная реализация активизирует то и другое как нечто соединённое и неразрывно взаимосплетённое. Разговоры о «новом сознании» без разговоров о «новом теле» можно со всеми основаниями считать отчуждённой от тела, «развоплощённой» болтовнёй.

И, стало быть, с каждым действием, которое я делаю, вся совокупность меня предпринимает новый шаг. Я полностью присутствую в Настоящем в процессе того, как я всецело воплощаю каждое внутреннее событие в соответствующем его внешнем проявлении. Причём это не есть что-то, что я *стараюсь* сделать; после интегральной реализации это становится тем, что происходит *естественным образом*, подобно тому, как вспышка молнии сопровождается раскатом грома.

Тем не менее это очень важно учитывать. И, следовательно, когда моё «я» и твоё «ты» соединяются, мы встречаемся друг с другом, будучи полностью воплощёнными в физическом пространстве. Дело не обстоит так, будто одна голова говорит с другой головой: на самом деле тело-разум одного человека танцует с телом-разумом другого человека. Воплощённость всех этих встреч есть нечто незабываемое. Более того, наша встреча не есть нечто, имеющее место *исключительно* в измерении плоти. Это воплощение разума/Духа, реальнее и вовлечённее которого нет ничего. Реальность присутствия в Настоящем является четырёхквadrантным событием. Когда я вступаю во все четыре квадранта, полностью озарённые бесконечным Духом и единым Я, то я обживаю свой собственный универсально бесконечный единый Дух — тот самый Дух, который един во всех сознающих существах (вновь вспомним Шрёдингера: «Сознание — это нечто в единственном числе, множественное число которого неизвестно»). Поэтому можно говорить о единстве моего Одного вкуса, который также воспринимается и отражается через эту единую и радикально уникальную сверхперсонализированную совокупность элементов во всех четырёх квадрантах. Совокупность, подобной которой никогда нигде в истории не существовало каким бы то ни было образом. Та совокупность, которая отражается сейчас через меня (а также через тебя, а также через каждое сознающее существо вообще). Именно это и создаёт подлинную «множественность» или настоящее «многообразие» в принципе «единства-в-многообразии», или «Единого-во-многом». Единое

даёт мне свободу; множественное даёт мне полноту. Рука об руку они танцуют, и невообразимая радость зарождается в глубине моего Сердца и воспаряет над моей Головой, смешиваясь с небесным Светом вселенной, сотворяемым там и нисходящим в моё тело и посредством моего тела, сосредотачиваясь в моём животе — источнике земной Жизни во всех явленных измерениях, и всё соразделяет вселенскую радость, лучезарность, свободу и наполненность.

Это единое Я/единый Дух, что во мне, на самом деле отражается во всех и каждом «я» как самая глубинная самореализация Бога; во всех и каждом «мы» как самое искреннее общение и молитвенное почитание Бога; во всех и каждом «оно» как самое величественное явление и конкретное воплощение Бога. В каждом «я» — Бог; в каждом «мы» — искреннее Божье почитание; в каждом «оно» — величественное Боговоплощение. И, видя это, я истине счастлив.

## **Что делать дальше**

Последний — и, в каком-то смысле, самый распространённый — вопрос, который мне часто задают об интегральном подходе, касается того, каким образом его можно по-настоящему воплотить в реальной жизни:

*У меня довольно неплохое понимание интегрального взгляда на вещи, однако у меня вызывает досаду сложность его воплощения в реальной жизни. Я просто не понимаю, каким образом использовать интегральный подход, чтобы оставить свой след в мире. Что вы можете порекомендовать?*

Вначале нам необходимо понять диалектику «хороших и плохих новостей», которая сопровождает пребывание на интегральном уровне развития сознания в этот момент человеческой истории. Вспомните, что интегральный уровень находится на самом пере-

довом краю эволюции. Мы уже примерно подсчитывали, что прямо сейчас менее 5 % населения мира находится на интегральном втором порядке сознания. Это значит, что более 95 % пребывают на первопорядковых уровнях. И это означает, что 95 % мирового населения активно выступают против интегральных идей, глубоко заинтересованы в том, чтобы интегральные подходы *не* работали, *не* принимались и *не* развивались в мире. Каждый уровень первого порядка считает свои истины и ценности единственно реальными истинами и ценностями на всём белом свете, в то время как этот сумасшедший интегральный уровень думает, что все остальные уровни тоже имеют какую-то важную и глубокую причину для своего существования. Поэтому, если вы на интегральном уровне, это значит, что подавляющее большинство мирового населения напрямую заинтересовано в том, чтобы вы потерпели неудачу в своих начинаниях.

Более того, огромное количество людей, пребывающих на интегральном уровне, не знают, что они на нём находятся. Они пока никак не самоопределились, не идентифицировали себя, им неизвестно, что они исходят из реально существующего уровня человеческого развития и что идеи и мысли, которые они питают, не являются какой-то формой безумия, чем-то дурным или патологическим (как им постоянно твердят все окружающие). Они, как правило, прошли через длительный период безуспешных попыток убедить своих друзей и коллег в том, насколько важны все эти идеи, однако после того, как потерпели неудачу на этом фронте, они часто сдавались и возвращались к безопасным полётам на той высоте, на которой летает большинство их коллег (обычно это оранжевая или зелёная высота). Можно сказать, «в первопорядковый монастырь со своим второпорядковым уставом...».

Вполне вероятно, что вы один из таких людей. Потребуется несколько большее время для того, чтобы хотя бы 10 % населения достигло второго порядка. Исторически подмечено, что всякий раз, когда 10 % населения достигают передового на тот момент

уровня (как это было в отношении янтарного, оранжевого или зелёного уровней), это становится «переломным моментом», позволяющим ценностям переднего края обрести определённое признание и оказаться принятыми в культуре. (Так, когда 10 % населения впервые достигли передового оранжевого, произошли Французская и американская революции, взлёт представительной демократии, написание Конституции США, юридический запрет рабства во всех рационально-индустриальных странах на планете и т. д. Человеческая история не знала подобных прецедентов. И всё это произошло, несмотря на то что лишь 10 % населения действительно верили в эти идеалы, неким образом их принимая. Сходным образом, когда 10 % населения достигли зелёного, на планете произошли революции 1960-х, и возник расцвет движений за защиту гражданских прав, рост международного движения за защиту окружающей среды, распространение идей феминизма в сфере личной жизни и профессиональной деятельности, были приняты законы против преступлений на почве ненависти и т. д.)

Когда 10 % населения достигнет интегрального уровня, можно ожидать, что наступит глубочайший переломный момент в истории человечества по одной простой причине: впервые в человеческой истории подлинно всевключающий и всеобъемлющий уровень сознания будет иметь значительное влияние на культуру в целом (в отличие от всех предыдущих трансформаций, когда передовые уровни, принадлежащие первому порядку, исключали предыдущие, подавляли их и иным образом притесняли). Мы и понятия не имеем, каким может быть подлинно всевключающее и непритесняющее общество: никогда в человеческой истории такого общества не существовало. Однако ясно одно: оно будет кардинально отличаться от всего, что мы уже видели. Это будет судьбоносный скачок в осмыслении, который произойдёт в рамках целой культуры.

Пока же мы буксуем в ситуации, которой свойственна та самая пресловутая диалектика «хороших и плохих новостей»: да, есть

передний край, но он всё ещё не оказывает решающего и переломного влияния. Поскольку интегральность всё ещё малоизвестна и широко не признаётся, существует довольно мало экономических ниш или рабочих мест для людей, находящихся на интегральных уровнях сознания. Обычно им приходится трудиться на обычной работе, либо пытаться медленно внедрить интегральные идеи в свою профессиональную среду, либо храня молчание и скрываясь. На вершине и вправду одиноко!

Стало быть, можно предложить несколько рекомендаций, особенно для этого переходного периода. Во-первых, продолжайте изучать и исследовать интегральную теорию. Чем более точную и достоверную карту территории, на которой вы обитаете, вы можете себе начертать, тем благоприятнее будут становиться окружающие вас обстоятельства. *По мере того как вы будете стараться мыслить иначе, будут меняться и ваши действия.* Начнут проявляться новые способы поведения; следующие шаги, которые вам нужно предпринять, будут становиться всё более очевидными; вы будете видеть всё больше и больше возможностей для применения этого новообретённого понимания в различных сферах своей жизни.

Это может включать и поиск в Интернете информации об интегральных группах, онлайн-курсах, книгах, видео, дискуссионных площадках, клубах, университетских и аспирантских программах обучения. Начните выстраивать сообщество (даже если оно поначалу будет лишь виртуальным и существовать в Интернете), посредством которого вы сможете найти единомышленников, разделяющих вашу высоту развития сознания и некоторые из основополагающих карт, соответствующих данной высоте. Уже есть довольно большое количество подобных людей, так что вас, возможно, удивит широкое многообразие воззрений, которые были рождены и вдохновлены этим общим интегральным подходом.

В своём регионе постарайтесь завести хотя бы несколько друзей и коллег, с которыми вы можете разделять интегральное понимание.

Быть может, в вашем офисе появится возможность применить более интегральный подход и получить серьёзные результаты при выполнении какой-то задачи или проекта. Вас удивит, насколько открытыми могут оказаться ваши коллеги (особенно если вы будете использовать язык того уровня, с которым они преимущественно идентифицируются — как правило, оранжевый и зелёный), если вы представите им интегральный обзор какой-то реальной ситуации и сделаете это простым, ясным и кратким способом с использованием минимума жаргонных слов и технических терминов.

Сходным образом, что касается круга дружеского общения, начните общаться с некоторыми людьми, которые, на ваш взгляд, могут находиться на интегральном уровне развития или быть близки к нему. Вы можете подарить им книгу, в которой предлагается хорошее введение в интегральный подход, и поделиться с ними тем, сколь значимы для вас эти идеи, а также попросить их отнестись к материалу без предубеждения. Даже один друг в вашем городе, разделяющий ваш интерес к интегральному подходу, может в значительной степени изменить вашу жизнь к лучшему.

Если вам улыбнётся удача и вы установите дружеские отношения с одним или двумя людьми, которые так же, как и вы, вдохновлены интегральным подходом, рассмотрите возможность создать локальный интегральный клуб или группу. Распространите листовки, дайте рекламу в местных журналах, создайте себе веб-сайт или группу в соцсетях, найдите место для проведения встреч и каждый месяц проводите день открытых дверей. Обсуждение насущных локальных и глобальных новостей может стать хорошим способом введения в более интегральный способ видения мира. Некоторые интегральные активисты ведут еженедельные или ежемесячные онлайн-конференции, в которых могут участвовать все желающие. Обычно участники воодушевляются и рассказывают о подходе своим друзьям и коллегам. Если вы создадите свой собственный интегральный клуб, рассмотрите воз-



возможность установить связи с клубами в других городах (информацию о которых можно найти путём поиска в Интернете, — в различных городах мира уже есть ряд подобных площадок).

Если же вы ещё более амбициозны, то подумайте о том, чтобы сделать свою профессию интегральной. Значительная часть этой области всё ещё не освоена, так что ваши творческие таланты и дарования найдут своё применение, и, волне возможно, вы найдёте способ преуспеть в том, чем занимаетесь. Но также можно отметить, что на сегодня уже выполнен огромный объём работы в отношении различных областей человеческой деятельности — в ведущем профессиональном издании этой сферы, называемом «Журнал интегральной теории и практики», более 60 различных дисциплин были полностью переинтерпретированы с точки зрения интегральной системы координат AQAL (и других интегральных подходов), и в каждом случае получилась более полная, удовлетворительная и функционально эффективная версия. В некоторых случаях, опираясь на помощь группы профессионалов, кто-то — если взять, к примеру, медицину — начинает практиковать интегральную медицину (опираясь на своё понимание AQAL-подхода, тот или иной врач может создать собственное видение интегрального подхода к медицине в рамках своей профессиональной практики; часто в этом ему помогает не только чтение книг, но и общение с другими специалистами, которых можно найти через Интернет и с которыми можно посоветоваться в отношении общих принципов интегральной медицинской практики). Во всех случаях, которые мне известны, количество клиентов, ищущих помощи именно у такого врача, неизменно возрастает, тогда как расходы оптимизируются, и вскоре все его коллеги тоже начинают интересоваться, в чём же дело. Во многих случаях целые медицинские коллективы переходят к интегральной медицине и по-настоящему радуются получаемым результатам.

Хотя интегральная высота развития сознания была дана вам ввиду причин, которые никому до конца не понятны, подлинное при-

менение возникающего в результате интегрального видения на практике требует использования искусных средств, и, порою, довольно существенных усилий, чтобы успешно и полно воплотить его в мире. Однако, делая это, вы следуете наиглубочайшим прозрениям своих сердца, разума и души. Ваша глубина транслируется в мир, и вы постепенно начинаете воздействовать на окружающее вас общество — явное свидетельство того, что «судьбоносный скачок в осмыслении» с вами уже произошёл. Что бы ни происходило в «я»-пространстве, или верхне-левом квадранте, имеет тенденцию распространяться — посредством его фактических поведенческих проявлений в верхне-правом квадранте. Благодаря широкому резонансу возникают культурные «мы»-пространства (нижне-левый квадрант), равно как и общественные «они»-институты (нижне-правый), отражающие ту же высоту сложности. Ваше сознание попросту не может не изливаться в окружающий мир, оказывая на него необратимое влияние!

По мере того как вы всё более преуспеваете в своей собственной дисциплине, рассмотрите возможность развить успех и вывести его на новый уровень. Возможно, вам стоит написать книгу, описав в ней свои действия и дав рекомендации тем, кто мог бы последовать по вашему пути. Вы можете создать веб-сайт — собственноручно или со своими коллегами или друзьями. Он будет привлекать внимание единомышленников среди профессионалов и любителей со всей страны и со всего мира. Быть может, вас заинтересует идея создать ассоциацию, гильдию или организацию, объединяющую людей со сходными интересами и работающих в смежных профессиональных сферах. Отсюда легко сделать шаг и к проведению ежегодных конференций, что, возможно, позволит выпускать профессиональный журнал. Также можно создавать онлайн-курсы как для ваших клиентов, так и для других профессионалов, которые хотят сформулировать интегральный подход к своей собственной дисциплине. К этому времени вы, скорее всего, уже встретите несколько групп, практикующих

свои версии вашей интегральной профессии; быть может, вы увидите ценность в том, чтобы установить партнёрские отношения с некоторыми из них или со всеми ними.

В своей собственной жизни вы, скорее всего (хотя и не обязательно), решите вступить на один из путей пробуждения, чтобы реализовать потенциалы более высоких состояний своих собственных интегральных возможностей. И можете быть уверены, что практически ни один из путей пробуждения, который вам встретится, не будет осведомлён о стадиях взросления; так что если вы действительно вдохновлены, то можете начать осторожно и мягко разговаривать с людьми в интересующей вас духовной организации в отношении всех этих областей (таких, как стадии духовного взросления). Но стоит понимать, что некоторые из этих групп будут возглавляться людьми, высокоразвитыми с точки зрения состояний (пробуждения), но совсем не развитыми в плане стадий взросления. Если вам повезёт найти учителя, находящегося на уровне второго порядка в вертикальном развитии, то его почти точно заинтересуют аспекты интегрального подхода, включая и структуры-стадии взросления. Если же такой учитель будет находиться на зелёном уровне (а большинство на Западе там и находятся, если судить по их работам и особенностям их учений), то почти наверняка можно предсказать, что его это не заинтересует. Оранжевый уровень может проявить и ту и другую реакцию, но внутренних предубеждений в отношении компонентов интегрального подхода у него не будет, так что взаимодействие с учителем на оранжевой волне может привести к весьма положительному опыту (хотя это и зависит от каждой конкретной личности). Однако вполне может получиться и так, что вам останется просто внимать всему, что данный человек говорит о состояниях, по сути игнорируя всё остальное.

Существует множество способов познакомить группу практикующих путь пробуждения со стадиями взросления. Один из них состоит в том, чтобы выбрать какую-то совокупность ценностей и

идеалов той или иной системы (или группы) и объяснить, каким образом эти ценности и идеалы в реальности развиваются вдоль не одной, а двух шкал. Одна шкала развития – это прогрессия через различные состояния-стадии пробуждения в той форме, в какой они присутствуют в данной конкретной духовной системе; почти точно данная группа будет осознавать какую-то их вариацию, пусть даже и очень упрощённую.

Однако в США учителя и практикующие, находящиеся на зелёном уровне, практически полностью искоренили концепцию стадий в своих воззрениях, поскольку они ошибочно приравнивали здоровые иерархии роста к патологическим иерархиям доминирования и уверились в том, что все схемы «ранжирования» притесняют и исключают людей. В реальности же всё происходит с точностью до наоборот: иерархии роста и развития – это естественные иерархии, в которых каждый более высокий уровень является более всевключающим, менее притесняющим и доминирующим, чем более низкий. Именно этот факт зелёному воззрению почти повсеместно не удаётся признать, а посему его приверженцы обычно полагают, что единственное, что вам нужно делать, это просто медитировать: дескать, вы уже просветлены, так что просто сидите в медитации, дабы выразить свою уже просветлённую природу, и не волнуйтесь ни о каких так называемых стадиях. Подобное воззрение признаёт только абсолютную истину и игнорирует относительную истину, тогда как в предельной недвойственной реализации *и то и другое* полностью включены (зелёный подход систематически оказывается неспособен к подобной интеграции). Так что вам придётся сохранять внимательность к этой проблеме при совершении любых попыток познакомить людей с интегральным воззрением.

Но как бы вы ни организовывали знакомство людей с интегральным воззрением, основная его идея в данном контексте состоит в следующем: в дополнение к медитативному развитию, через которое может проходить человек, существует ещё и второй тип

развития, а именно — структуры — стадии взросления. Вы можете объяснить, что данные стадии вертикального развития подобны грамматическим правилам языка, и их нельзя увидеть путём простой интроспекции. Вот почему никакая система медитации где-либо в мире о них не осведомлена. Полезным может оказаться и приведение примера подобных стадий — например, четырёх стадий женского морального развития, открытых Кэрол Гиллиган: *себялюбие* (или *своекорыстие*), или эгоцентрическая стадия; *забота*, или этноцентрическая стадия; *универсальная забота*, или мироцентрическая стадия; *интегрированная*, или космоцентрическая стадия. Для Гиллиган последняя из перечисленных стадий означает интеграцию мужественной и женственной (маскулинной и фемининной) модальностей опыта; в нашей версии она также включает в себя и справедливое отношение не только ко всем людям, но и ко всем сознающим существам, включая всю систему Геи, планетарную экосреду и весь мир явлений. Это соответствует постепенному расширению и развитию идентичности (или системы отождествления) от «меня» к «нам», далее — ко «всем нам» и, наконец, ко «всей реальности» вообще.

Далее можно воспользоваться тем набором ценностей и идеалов, который вы выбрали, дабы проиллюстрировать на его основе интегральные принципы. В нашем примере предлагаю рассмотреть гипотетическую ситуацию, в которой группа, с которой вы хотите взаимодействовать, является буддийской. В таком случае можно взять традиционный перечень из шести *парамит* буддизма махаяны (в ваджраяне их десять). Санскритское слово *парамита* имеет два значения: в одном смысле это добродетельное качество, часто переводимое как «совершенство»; в другом — оно означает «то, что переправилось на другой берег». Таким образом, *парамиту* можно определить как качество, способствующее переправе «на тот берег» просветления — то есть один из множества интеллектов, полезных для обретения просветления. Парамиты и вправду очень похожи на множество интеллектов; на мой

взгляд, в большинстве случаев их можно считать реальными интеллектами. Это искусные и разумно культивируемые дисциплины и качества, которые, как считается, являются либо способами достижения просветления, либо фактическими проявлениями изначально просветлённого ума. Шесть основных парамит таковы: (1) щедрость, или заботливое даяние; (2) моральная дисциплина; (3) терпение, или принятие; (4) воля, или радостное усердие; (5) медитативная концентрация, или сосредоточение; (6) недвойственное сознание. Буддизм ваджраяны добавляет к этому ещё несколько важных качеств: (7) искусные средства; (8) преданность пути; (9) духовная сила; (10) изначальная мудрость, или изначальное сознание<sup>1</sup>.

Важно отметить, что эти интеллекты, или качества, растут и развиваются не только через состояния-стадии пробуждения – что, безусловно, важно (иными словами, каждая из них может существовать в своей грубой, тонкой, причинной версиях, а также в версиях, соответствующих *турийе* и *турийятите*), – но и через структуры – стадии взросления. Таким образом, у каждой из парамит есть «двойной центр тяжести», то есть они имеют не только версию с точки зрения определённой стадии пробуждения (грубой, тонкой, причинной и т. п.), но и версию с точки зрения определённой структуры – стадии взросления (как, например, эгоцентрическая, этноцентрическая, мирозцентрическая и интегральная формы – или любой из уровней радужной высоты). И тот и другой вектор отражают сравнительно независимые процессы развития, то есть вы можете быть плохо, средне и хорошо развиты в любой из этих последовательностей роста сознания.

Стадии взросления заслуживают того, чтобы уделить им дополнительное внимание, ведь в то время как практически любой

---

<sup>1</sup> Можно отметить, что эти дополнительные парамиты не уникальны для ваджраяны, присутствуя и в махаяне, или «великой колеснице» буддийского учения, которую, собственно, включает в себя (и выражает) ваджраяна, тантрическая или «алмазная» колесница. – *Прим. пер.*

путь пробуждения обычно осведомлён о состояниях-стадиях, через которые проходит его практика, он почти всегда *не* осведомлён о структурах-стадиях, через которые их практика также проходит (причём из-за данного факта этот тип развития осуществляется бессознательным, неосознаваемым и хаотичным образом). Если вы воспользовались моделью Гиллиган в качестве вводного примера стадий взросления, то легко пройтись по каждой из парамит и продемонстрировать, насколько важно, чтобы они были развиты высоко и по этой шкале (саму шкалу можно сохранять в упрощённом виде, используя, например, обозначения «низкое», «среднее», «высокое» и «полное» или же, — если придерживаться упрощённой схемы Гиллиган, — «эгоцентрическое», «этноцентрическое», «мироцентрическое» и «интегрированное» для указания на уровень). Так, практикующий не должен ограничивать щедрость только щедростью к самому себе, какой-то особой группе людей или даже всем людям вообще, — его задача развить щедрость по отношению ко всем сознающим существам (это будет интегрированный и космоцентрический уровень). Мы уже видели, что сознание «недвойственного единства» на самом деле является единством, но только лишь единством с наивысшим миропространством, которое реально и фактически развилось. Так, на этноцентрическом уровне это единство только лишь с миром людей, исключительно придерживающихся пути, избранного именно вами; многие буддийские учителя остаются на данном уровне структурного развития. Можно привести очень негативный пример, подчёркивающий, сколь важно включать в рассмотрение шкалу вертикального развития: в Юго-Восточной Азии существует весьма воинственное движение буддистов, лидера которого называют «бирманским бен Ладеном»; он призывает к уничтожению мусульман, причём утверждает, что сам он собственноручно координировал нападения, в которых было убито множество приверженцев ислама (сообщают, что его позиция состоит в том, что это якобы не нарушает принципов буддизма, поскольку является не активным нападением, а лишь на-

падением в целях самообороны, поскольку, мол, все мусульмане «хотят уничтожить» буддистов)<sup>1</sup>. С точки зрения этого человека, мусульмане даже людьми не являются, а принадлежат «животному миру» и посему якобы не могут обрести просветление. Говорят, что он значительно развит в медитативных состояниях. Но даже если и допустить, что он и вправду развил в себе сознание недвойственного единства, или *турийятити*, высота его структурного развития, очевидно, находится на этноцентрическом уровне (мифическом и абсолютистском).

Аналогичным образом можно указать и на книгу «Дзен на войне» – труд, в котором исследованы высказывания некоторых из самых уважаемых учителей дзен. В книге показано, что они давали чисто этноцентрические рекомендации, содержавшие в себе призывы к милитаризму, авторитаризму, войнам, убийствам и другим предрассудкам<sup>2</sup>. Просветлённое сознавание этих учителей попросту закрепляло их этноцентрические предубеждения, поскольку их недвойственная таковость взирала на мир сквозь призму скрытых карт той структуры сознания, с которой они были отождествлены. Так что если этой структурой сознания являлась янтарная этноцентрическая, то именно таковым они и видели мир. Иными словами, подобному человеку кажется, что «просветлённый мир» выглядит в точности как его собственная янтарная этноцентрическая версия мира, ведь данная структура является той картой, посредством которой данный человек неосознанно воспринимает мир. Поскольку ни одной из традиций не было известно о существовании этих скрытых структурных карт, не знали они и о том, как распознавать и исправлять эти искажения. Вот почему нам нужно дополнять стадии пробуждения рас-

---

<sup>1</sup> Речь о сравнительно недавних столкновениях буддийского большинства и мусульманского меньшинства в Мьянме (Бирма). См. статью журнала «Time» под названием «Лицо буддийского террора» («The face of Buddhist terror», от 1 июля 2013). – *Прим. пер.*

<sup>2</sup> Брайан Дайдзен Викториа, «Дзен на войне». *Victoria B. D. Zen at war*. 2nd ed. – Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2006.



смотрением стадий взросления. Подобные примеры помогают довольно быстро и убедительно донести до людей основную мысль.

Разумеется, в качестве примера структур — стадий взросления применительно к парамитам мы также можем использовать последовательность от архаической к магической, мифической, рациональной, плюралистической и интегральной стадиям (в целом можно позаимствовать для этого вертикальную шкалу у любой из авторитетных и хорошо исследованных моделей развития). Всё это будет соответствовать действительности. Однако вполне достаточно обратиться и к простой модели из четырёх стадий, которую мы описали в отношении исследований Гиллиган (она включает в себя такие уровни: «низкий/эгоцентрический», «средний/этноцентрический», «высокий/мироцентрический» и «полностью развитый/интегрированный»). Примерно такая схема отображена на рис. 5.1.

Если вы преуспеете в том, чтобы показать своей группе, насколько важно сочетать с путём пробуждения ещё и путь взросления, вы можете продвинуться ещё дальше и исследовать возможности вовлечения данной группы в подлинно интегральную духовность — в нашем примере: в интегральный буддизм (за помощью вы можете обратиться к моей книге «Четвёртый поворот»<sup>1</sup>). Частью этого будет оказание помощи вашей группе в том, чтобы пройти через возникновение ещё более развитой версии Буддадхармы, или буддийского учения. В каждой из великих духовных традиций уже есть несколько учителей, которые сделали этот переход, — пока что все они довольны совершённым шагом.

Если вы решили это сделать, то, возможно, хорошей идеей будет связаться и работать совместно с другими буддийскими учителя-

---

<sup>1</sup> Книга Уилбера «Четвёртый поворот» издана как на английском, так и на русском языках в электронном формате. — *Прим. пер.*

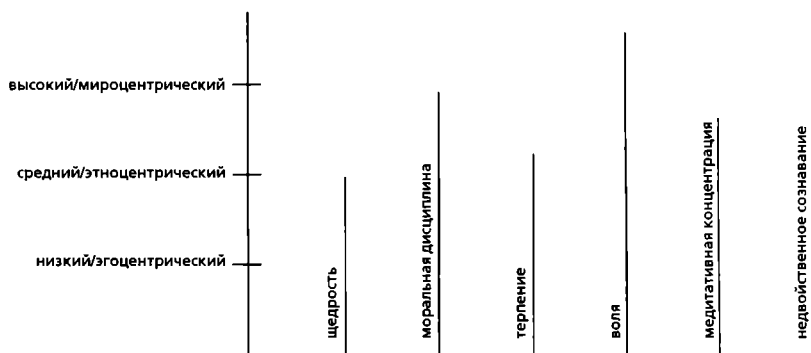


Рис. 5.1. Вертикальные уровни развития (взросления) на примере парамит. Психограмма гипотетического человека, показывающая уровень его развития в разных парамитах.

ми и практиками, которые уже начали трудиться над интегральной духовностью, и начать совместно создавать «буддийскую конвейерную ленту развития», — то есть формулировать базовые буддийские учения и практики при помощи языка, терминов и системы координат каждой из основных структур — уровней взросления (в результате у нас будет магическая версия, мифическая версия, рациональная версия, плюралистическая версия и интегральная версия Буддадхармы). Индивиды на каждом из этих уровней, таким образом, получают более доступную возможность изучать и применять на практике эти учения. Люди всё равно и так уже находятся на той или иной из общих стадий развития, так что они и так уже транслируют буддийские учения с точки зрения ограничений и пределов своего уровня<sup>1</sup> (у них попросту нет иного выбора), так что, если кто-то посодействует им и сформулирует для них всё точным и подлинным образом, это принесёт огромную пользу. Разумеется, подобное потребует проделать для каждой из великих традиций, чтобы помочь им выйти из позиции

<sup>1</sup> Примеры буддийских школ, представляющих каждый из этих базовых уровней сознания, приведены в эл. книге «Четвёртый поворот».

пробуксовки в досовременных, этноцентрических, мифико-буквальных стадиях, где они являются постоянным источником конфликтов, агрессии и даже войн, и перейти к мироцентрическим современным и постсовременным стадиям, на которых они могут воплотить свои наивысшие потенциалы — углубление способности к любви, состраданию, миру и гармонии.

Подобное интегральное видение человеческого роста и развития (включающее все квадранты, уровни, линии, состояния и типы) представляет собою одну из первых систематических и целостных мировых философий, которые только возникли, и как таковое оно уже оказало влияние на различные движения, включая, например, «инди-спиритуалистов», «новое монашество» и «интердуховность». Вместе с этим оно повлияло и на целый спектр профессий и занятий — от образования до бизнеса, политики, медицины, искусства и т. д. По меньшей мере, мы можем отметить, что в нашем направлении движется радикально новый и беспрецедентный уровень сознания и культуры, питаемый неостановимой эволюционной силой. Этот уровень, известный под различными названиями — «интегрированный», «системный», «система систем», «стратегический», «холистический», «все-включающий», «всеобъемлющий», «межпарадигматический», «интегральный», «второпорядковый», — по всем описаниям, является судьбоносным скачком в осмыслении действительности и нашего места в ней. Это реальный уровень, или структура, или волна развития, и, как таковой, данный уровень сознания в конечном счёте ляжет в основу всех до единой областей человеческой деятельности (включая профессиональную деятельность, межличностные отношения, религиозную веру, бизнес, воспитание детей, отдых), попросту потому что для каждого человека, в котором эмерджентно возник этот кардинально новый и интегрированный уровень сознания, любая область и любое начинание, его интересующие, будут мотивированы, сконструированы и «написаны» этим уровнем. Не стоит вопроса о том, чтобы вы-

бирать, будете ли вы мотивированы этим интегральным уровнем или нет: все, кто продолжает своё естественное развитие, рано или поздно столкнутся с этим уровнем как нормальной и универсальной стадией человеческого роста. Если они продолжат расти, у них не будет выбора, кроме как развить у себя этот уровень и шагнуть дальше. И этот интегральный уровень будет производить на свет интегральные подходы, интегральные модели, интегральные картографии, интегральные практики для каждой из существующих сфер человеческой деятельности — попросту потому, что он станет новой «скрытой картой», движущей буквально всей человеческой активностью на этом уровне.

Но в дополнение к «врастанию» в этот уровень у нас есть возможность (точнее, эта возможность есть у исследователей интегрального подхода) раскрыть значительную часть этой «сокрытой карты»: мы можем осознать её общие паттерны, фундаментальные принципы, базовые очертания, даже при условии, что в момент вступления в эту стадию сами фундаментальные паттерны будут частью «встроенного бессознательного» — или тех базовых форм, с которыми мы столь отождествлены в качестве субъекта, отчего не видим их как объекты. Это нормальный, естественный и желательный аспект развития — нечто, чего нам не стоит избегать, даже если бы мы и могли. Скорее, первоначальной целью, когда вы впервые достигаете какого-либо уровня, является отождествление с ним и обучение интерпретировать и транслировать мир с точки зрения новой карты, предложенной данным уровнем, — этими новыми правилами грамматики, которые являются более всевключающими, более целостными, более объединёнными, более дифференцированными-и-интегрированными и более всеобъемлющими, чем какой-либо из предыдущих уровней. Таким образом, новый уровень — это новый мир, и нужно довольно много практики и обучения путём проб и ошибок, а также переосмысления ранее понятых аспектов реальности. Всё это предстоит заново изучить, заново познать и заново проинтерпретировать.

И если говорить в общем, люди не осознают этой новой, всё ещё сокрытой для них карты, которая управляет их мыслями и поведением. Они просто интуитивно ей следуют, двигаясь на ощупь, совершенно не осознавая самой карты. Сама же она, невзирая на свою скрытость, активно определяет общее направление и форму каждой мысли, чувства и действия человека. Если же человек начинает осознавать характеристики новой стадии, тогда эта «осознанная карта» просто поможет им приспособиться и адаптироваться к своей новой «скрытой карте» (которая всё равно останется сокрытой от непосредственного осознания). Тем не менее это позволяет научиться транслировать этот новый уровень сознания с большей лёгкостью, ясностью и эффективностью, просто ввиду того, что «осознанная карта» показывает человеку, что именно пытается сделать их «скрытая карта».

Если учесть, что новые, ре/э-волюционные, второпорядковые уровни и вправду являются интегральными, то ничто в большей степени не поможет этой сознательной адаптации на данной стадии, нежели осознанное изучение интегральной карты, или суперкарты. Как в этом и способна помочь модель AQAL (или любая другая интегральная карта, которую вы можете встретить на пути или самостоятельно создать). В качестве первого в истории человечества подлинно всевключающего и интегрального уровня это сознавание впервые становится действительно компетентным — по-настоящему компетентным, — чтобы вмещать в себе подлинное «сознание единства», раскрываемое измерением человеческого развития, связанным с пробуждением. Это значит, что, несмотря на то что все предыдущие переживания просветления, пробуждения и освобождения, которые испытывались людьми на протяжении человеческой истории, и вправду были подлинным просветлением («единством с наивысшей структурой и наивысшим состоянием, возникшими на тот или иной отдельно взятый момент в истории и эволюции»), Дух-в-действии, Эрос, эволюция как таковая всё же продолжили своё продвижение и

создавали всё большие и большие проявления полноты Формы. В итоге самым недавним эмерджентно возникшим уровнем стал интегральный — первый по-настоящему включающий и объемлющий полноту всей формы уровень в человеческой истории. Наконец-то мы имеем в распоряжении уровень, который имеет способность к вмещению подлинного «сознания единства».

На самом деле мы находимся на пороге величайшей трансформации в человеческой истории, которая когда-либо и где-либо происходила. Можно с уверенностью сказать, что это цунами движется в нашем направлении, и в течение следующего одного-двух десятилетий оно достигнет наших берегов. Это произойдет, когда интегральных уровней достигнет примерно 10 % населения Земли. Те, кто сейчас уже осваивает интегральный подход, попросту входят в число тех, кто в тот момент уже будет обладать лицензией на сёрфинг, позволяющий им оседлать эту новую и восхитительную волну сознания.

Как только вы оказываетесь на этой новой волне, вы неизменно будете желать, чтобы она проявлялась во внешнем мире «там», помогая всё большему и большему количеству людей соприкасаться со своими истинными, глубочайшими и наивысшими потенциалами. Воплощение интегрального воззрения в окружающем вас мире станет для вас постоянной мотивацией, отражая то, как вы действуете, проживаете смысл своей жизни, выстраиваете саму эту жизнь, основываясь на наиболее глубоких, широких и высоких ценностях, которые вам доступны. Это и вправду предельно удовлетворяющая и самонаполняющая жизнь — «шоколад» для вашей души. Именно поэтому вы стремитесь к тому, чтобы выразить во внешнем мире свой мир внутренний, делая это шаг за шагом, но *всегда* оставаясь верными себе. Ваша собственная цельность зависит от того, исповедуете ли вы в своей жизни то, о чём проповедуете. И ваша проповедь есть то, как вы говорите с собой, когда находитесь в одиночестве,

а не просто в ситуациях общения с другими, когда от вас может требоваться действовать «дипломатично» и всецело не раскрываться. Нет, речь именно о том, что вы говорите сами себе — о ваших глубинных и наисокровеннейших сутевых мыслях о том, что действительно и подлинно важнее всего! Как только вы видите интегральное миропространство, от него попросту невозможно отвернуться. Эта зубная паста не залезет обратно в тюбик. Это интегральное миропространство имеет бóльшие вместимость, высоту, широту и глубину, равно как и вы сами, ваш мир, ваше сознание и ваша идентичность. Вы наконец-то вернулись *домой*.

Сейчас мы находимся в той точке, когда практически каждая область, дисциплина и профессия в США и во всём мире имеет, по меньшей мере, нескольких представителей, которые всецело и открыто практикуют интегральный подход к данной сфере (от бизнеса до медицины, образования, политики, искусства, музыки, ухода за больными, психотерапии, лидерства, консалтинга, воспитания детей, коучинга, психологии, философии и духовности). Поищите их. Многие из них представлены в Интернете. Свяжитесь с ними, если вы вдохновлены этими идеями. Подружитесь с такими людьми и ищите способы сотрудничать с ними, чтобы помочь распространиться благой вести. Предлагайте им всяческую помощь и принимайте всяческую помощь, которую они могут предложить вам. Медленно, но верно развивайте свою «картотеку интегральных связей» и внимательно ищите способы развития интегрального подхода. Не волнуйтесь, если вы обнаружите множество несколько отличающихся подходов к интегральности, причём некоторые из них могут быть порою довольно драчливыми и едкими — в конце концов, люди всегда будут оставаться людьми, так что «человеческое, слишком человеческое» будет проявляться и в отношении интегральности. Не позволяйте подобным вещам сбивать вас с толку; выслушивайте различные подходы и выбирайте тот, который для вас наиболее осмыслен. Однако, в общем, можно отметить: если интегральное

движение не продвигается в своём развитии, то это оттого, что не продвигаетесь *именно вы*. Это справедливо для всех нас.

Если вы начнёте испытывать слишком большую фрустрацию или разочарование из-за всего происходящего, всегда возвращайтесь к самым истокам – просто вернитесь к простому и искреннему изучению интегрального подхода. Выделите себе по 15–20 минут ежедневно, чтобы читать и рефлексировать на тему различных положений этого подхода, опираясь на любое количество источников информации. Позвольте ему и далее насыщать и наполнять ваше бытие. Помните о том, что в своей глубочайшей сути интегральный подход является не теорией или философией, а реальной стадией человеческого развития по всему миру; это не то же самое, что научиться деконструкции, которая является специфической теорией, в которую вы можете верить, а можете и не верить. Скорее, это универсальная структура-стадия действительного человеческого развития: это территория, которая сама по себе в предельном смысле управляет различными картами самой себя, и эта территория весьма реальна, и она всегда будет предпринимать действия по корректировке и доводке идей, которые у вас рождаются в её отношении. Это действительно существующая высота развития человеческого сознания – как янтарная, оранжевая или зелёная. Люди на этих уровнях не могут не мыслить/действовать в соответствии с общими параметрами и ограничениями этих уровней. Интегральная высота будет всегда исполнять роль вашего основного учителя и гида. Сама по себе она не может ошибаться, ведь она может быть только тем, чем она является, а именно – тем, что в предельном смысле будет вашим проводником, то есть структурой, которая является плодом 14 миллиардов лет проб и ошибок, совершённых эволюцией, дабы наконец-то произвести на свет самый целостный, самый объединённый, самый дифференцированный, самый универсальный и самый уникальный холон из всех, что когда-либо существовали, – *вас*.



Поэтому продолжайте открываться интегральному влиянию. Продолжайте думать иначе, и тогда вы будете продолжать действовать иначе. А ваше поведение начнёт преобразовать мир как через ваши чистосердечные действия, так и в той Форме, которую вы закладываете в этом великом космическом хранилище морфических отпечатков. Это та самая Форма, посредством которой ваше Сознание с готовностью попросится со старым фрагментированным миром и вместо этого поспособствует рождению мира, которому по-настоящему небезразлично происходящее. Мира, который полноценно интегрирован. Мира, который предельно объемлет и включает всё и не оглядывается на историческую вереницу несчастных событий, содержащих в себе намного меньше, чем эта глубина.

В то время как вы продолжаете свои поиски путей, позволяющих этому внутреннему пониманию излиться в мир, подобного рода деятельность помогает вам выражать свои подлинные сердце, разум и душу, воплощая во внешних действиях глубочайшую правду своего внутреннего бытия и давая возможность внутренним постижениям реверберировать во внешнем мире, резонировать со всеми четырьмя квадрантами вашего собственного бытия-в-мире, озаряя их все радостью, благодатью и признательностью. Внутренне присущее вашему сокровенному сознанию стремление — это жажда резонансно звучать во всех «я», «мы», «оно» и «они», которые только существуют, при этом глубоко изменяя ваше собственное «я» и ваше собственное поведение («оно»), а также радикально преобразуя вашу культуру («мы») и обновляя ваши социальные институты («они»). Ваше сознание жаждет пребывать в резонансе Духом, самореализованным в каждом «я», сообщаемым и соразделяемым в каждом «мы» и проявляющимся и видимым в каждом «оно», — ведь каждое «я» есть самое подлинное Я Бога; каждое «мы» — Божья искреннейшая молитва; каждое «оно» — величественнейшее проявление и лучезарное украшение Бога. Внутренний трепет вашей

собственной самореализации и вашего же сознания врежется в окружающий мир, передавая волны экстатического присутствия и самоисполняющейся подлинности — от Бога через Бога к Богу, от Духа через Дух к Духу, — так что во всех мирах, во все времена и во всех измерениях есть лишь Дух, куда бы вы ни взглянули.

Есть лишь только Дух.

Поздним кристально чистым осенним вечером первый снег мерцает под новоявленным полнолунием — круглой, светлой и полной луной на небе, — в то время как миллионы людей спят в своих домашних обителях; сердца их преисполнены желаний, души полны устремлений, пока сами они переходят от одного неизвестного состояния к другому, дивясь тому, что же происходит вокруг, большей частью видя сны, большей частью грезя. И вот тебя снова втягивает обратно. Тебя тянет вневременное обещание, которое дано тобою где-то в глубине твоего сердца, — обещание пробудить все души к их Единственному и Единому; призывно звеня, возвещая о себе среди миллионов снежинок, в микроминиатюрных радугах лунного света всё мерцает в пурпурной лунной дымке, нескончаемо отражённой в снеге, дымке, что словно бритва рассекает твою кожу со всей своей интенсивностью, пронзая всё вплоть до кости, и вся сцена состоит из одной лишь взаимопосредованной сопереpletённости, танцующей в лунном свете, безмолвно живой, лучезарно сияющей и объемлющей в себе всё. Вдруг я моргаю — один раз, но крепко сомкнув глаза, и всё совершенно исчезает.

•••••

Я невероятно ценю то, что вы идёте вместе со мной по этому дивному пути. Посылаю вам свои наилучшие пожелания... Алоха, или до новых встреч...