

Питер Расселл

# ОТ НАУКИ

# К БОГУ



Путешествие  
физика  
в тайны  
сознания

$$E=mc^2$$



СОФИА

# Питер Расселл

*«Первая серьезная попытка четко определить зарождающуюся парадигму... Я предвижу, что представленные в этой книге идеи распространятся, как пожар».*

Майкл Л. Рэй, автор книги «Творчество в бизнесе»,  
профессор Стэнфордского университета

*«...Питер Расселл помогает нам перейти от материалистического взгляда на природу к пониманию истинной природы реальности».*

Барбара Маркс Хаббард, автор книги «Эволюция сознания»

ISBN 5-9550-0615-X



9 785955 006154



СОФИЯ



English

Питер Расселл

ОТ НАУКИ  
К БОГУ

Путешествие  
физика  
в тайны  
сознания



«СОФИЯ»  
2005

## Благодарности

**Я** хочу поблагодарить людей, оказавших мне неоценимую помощь при создании этой книги. Джулия Донован поддерживала меня как во время работы над книгой, так и на всех этапах ее издания — от редактирования рукописи до оформления и подготовки к печати постраничного макета.

Трудно переоценить помощь Зорики Гойкович. Не покладая рук, мы вместе трудились над окончательным вариантом книги, упорядочивали ее структуру и шлифовали текст стилистически, придавая ему удобочитаемую форму.

Тинкер Линдсей помогала мне как опытный писатель.

От Боккарры Леджендр, Кристиана де Квинси, Синтии Альвес, Дьюитта Джонса, Карен Малик и ныне покойного Дэйва Эммера я получал чрезвычайно полезные советы.

Я также выражаю глубокую благодарность Институту Фецера за великодушно предоставленный грант,

благодаря которому у меня появилась возможность посвятить все свое время написанию этой книги.

И наконец, я хочу поблагодарить всех сотрудников Института исследования интеллекта (Institute of Noetic Sciences) за неизменное содействие и поддержку.

## Предисловие

Готовя к печати свои предыдущие книги, я всякий раз делал некоторое количество копий рукописи для друзей, издателей, журналистов, проявляющих интерес к моему творчеству. Это давало мне возможность ознакомиться со своими идеями достаточно широкий круг людей и узнать их мнение. Точно так же и первая версия этой книги увидела свет в виде пробного тиража.

Полученные отзывы позволили мне внести некоторые изменения в окончательный вариант рукописи. Я переработал ту ее часть, где говорится о взаимосвязи Бога и света, а также о мистической тождественности нашего я и Бога; в результате мой замысел стал более ясным. Кроме того, чтобы отразить изменения, которые произошли в моих взглядах, я заново переписал большой кусок заключительной главы.

Постоянно обновляемый список рекомендуемой литературы можно найти на моей страничке во всемирной Сети по адресу: [www.peterussell.com](http://www.peterussell.com).

Питер Расселл  
Сосалито, Калифорния  
2003



*Будущее цивилизации зависит  
в первую очередь от того,  
как сложатся отношения  
между двумя мощнейшими  
историческими силами —  
наукой и религией.*

Альфред Норт Уайтхед

# Введение

**В**есной 1999 года меня пригласили на небольшой семинар, посвященный вопросам развития сознания. Семинар проходил в калифорнийском лесу под сенью мамонтовых деревьев. Его участники рассуждали о природе ума и о последних открытиях в области нейробиологии. Я реагировал на подобные разговоры весьма скептически. Мне хотелось сказать: «Господа, мы все ставим с ног на голову». Однако в тот момент я еще не мог убедительно аргументировать свою точку зрения, что, конечно же, является необходимым условием, если вы хотите, чтобы к вам относились серьезно. И я продолжал сидеть молча, кусая губы и пытаюсь скрыть свое разочарование.

Несколько недель спустя, в самолете, по пути из Лос-Анджелеса в Сан-Франциско, я раскрыл одну старую книгу, которая в свое время произвела на меня большое впечатление. В этой книге голландского автора, изданной в 1920-х гг., для меня не было ниче-

го нового, но она вдруг напомнила мне о механизмах восприятия и о том, как человек создает свою субъективную реальность. Внезапно в моем сознании всплыло все, что мне приходилось читать по философии, например труды Иммануила Канта; кроме того, я вспомнил то, что знал о физической природе света.

И тут мне стала ясна причина моего разочарования в сугубо научном подходе к проблеме человеческого разума. Можно наплодить сколько угодно научных теорий сознания, и все-таки их будет недостаточно. Мы должны сделать нечто большее — пересмотреть некоторые основополагающие допущения, касающиеся самой природы реальности. О, это было озарение! Я лихорадочно начал записывать возникающие идеи. Когда самолет приземлился, общая картина была для меня ясна. Но для этого мне потребовалось перевернуть с ног на голову все свои прежние представления о мире.

Я понял, что сознание есть нечто большее, чем мне казалось ранее. В течение последующих месяцев я написал несколько эссе, посвященных модели реальности, в которой главенствующая роль принадлежит сознанию. Как оказалось, эта модель не только создавала предпосылки для дальнейших научных исследо-

ваний человеческого разума, но и давала возможность иначе взглянуть на духовность. И, что самое удивительное, она вела к новой концепции божественного начала.

Ростки новых идей, взошедшие во время авиационного перелета из Лос-Анджелеса в Сан-Франциско, принесли урожай. Так появилась книга. Не следует ожидать от того, кто исследует столь глубокие вопросы, окончательных и безупречных формулировок. Это всего лишь мои размышления о ключевых составляющих новой парадигмы — о том, что мостом между научными исследованиями и духовным поиском, который мы так давно пытаемся построить, является светоносная природа сознания.

Эта книга — путешествие мысли, которое начинается в науке и заканчивается в Боге. В то же время это рассказ о том, как автор — физик по образованию, поначалу не испытывающий интереса к духовным вопросам, исследует свое сознание и открывает для себя истины, сокрытые в великих религиях древности.

# 1

## От науки к сознанию



*Люди ищут чудо на горных  
вершинах, в бурных волнах моря,  
в течении рек, в бескрайних  
просторах океана, в круговороте  
звезд, и при этом без всякого  
интереса проходят мимо самих себя.*

Св. Августин

**В** глубине души я всегда был ученым. Еще подростком я с огромным удовольствием постигал устройство мира. Мне хотелось знать, как распространяется звук, почему металл расширяется при нагревании, почему хлорная известь отбеливает, а кислота разъедает, каким образом растения узнают, когда им надо цвести, как мы различаем цвета, почему линза преломляет свет, как сохраняет равновесие крутящийся волчок, почему снежинка похожа

на шестиконечную звезду и почему небо кажется голубым.

Чем больше я узнавал, тем глубже становился мой интерес к окружающему миру. В шестнадцать лет я зачитывался трудами Эйнштейна и восхищался парадоксами квантовой физики. Я с головой уходил в изучение теорий о происхождении Вселенной и размышлял над загадками времени и пространства. Я был одержим страстью к знаниям и стремился понять законы мироздания.

В не меньшей степени я был увлечен математикой, которую иногда называют «королевой и слугой» наук. Любой физический процесс, будь то колебание маятника, вибрация атома или же траектория пущенной против ветра стрелы, может быть описан при помощи математических формул. Исходные математические положения очевидны и просты, но именно ими определяются законы, которым подчиняются все сложные физические явления. Я помню восторг, охвативший меня, когда мне стало ясно, что одно и то же простое и в то же время изящное уравнение описывает и распространение света, и колебания скрипичной струны, и свертывание спирали, и движение планет по орбитам.

---

*Материя достигла того момента, когда она начинает познавать самое себя...*

Джордж Уолд

---

Цифры, наводящие скуку на многих людей, казались мне поистине волшебными. Иррациональные и мнимые числа, бесконечные последовательности, интегралы — я не мог ими насытиться. Мне нравилось играть с ними, как если бы я складывал из отдельных фрагментов целостную картинку мироздания.

Наиболее интригующим было то, как при помощи математики разум познает основы мира. Математика описывает универсальную истину, выходящую за пределы материи, времени и пространства. Математика ни от чего не зависит, и в то же время от нее зависит все. Если бы меня тогда спросили, что такое Бог, я бы назвал Богом математику.

## **Молодой атеист**

Религию я отверг еще в юности. Меня воспитывали в традициях Англиканской церкви. Как и многие в нашей деревне, наша семья изредка посещала воскресные службы — достаточно, чтобы не испытывать чувства вины за свои грехи. На этом влияние религии на

мою жизнь заканчивалось. В сущности, вера в Бога мало что для меня значила.

Так продолжалось до тех пор, пока я не достиг юношеского возраста и не прошел обычную церемонию конфирмации, которая якобы подтверждала мою принадлежность к Церкви. Однако в действительности эта церемония лишь укрепила мой скептицизм по отношению религии.

Я соглашался с тем, что следует любить ближних и заботиться о больных, но мой разум упорно отказывался принять церковные догматы. По воскресеньям прихожане прилежно читали Символ веры: «Верую во единого Бога Отца, Вседержителя, Творца неба и земли... И во единого Господа Иисуса Христа... воплотившегося от Духа Святого и Девы Марии... возшедшего на небеса и сидящего одесную Отца». В это можно было поверить семнадцать веков назад, во времена раннего христианства, но во второй половине двадцатого столетия подобные вещи уже не находили отклика в душе молодого человека, мечтающего о научном поприще.

Коперник доказал, что мы не являемся центром Вселенной. Астрономы не обнаружили никаких признаков Рая на небе. Дарвин разрушил представления



о том, что Бог создал землю и все живущие на ней существа за шесть дней, а биологи доказали невозможность непорочного зачатия. Во что тогда я должен был поверить? В текст, отсылающий лишь к самому себе и не имеющий никакого отношения к моей повседневной жизни? Или же в современную науку с ее эмпирическим подходом к истине? Когда тебе тринадцать лет, выбор очевиден. Я отказался от традиционной религии, и до двадцатилетнего возраста все мои духовные интересы ограничивались размышлениями о том, атеист я или агностик.

## **Увлечение психологией**

И все же я не был твердолобым материалистом; я не считал, что все можно объяснить с помощью физики. К пятнадцати годам у меня появился интерес к скрытым возможностям человеческого разума. Я увлекался рассказами о йогах, которые могли провести несколько дней погребенными заживо и лежали на гвоздях. Я пробовал получить так называемый внетелесный опыт и экспериментировал с измененными состояниями сознания, прибегая к гипервентиляции легких и концентрируясь на мигающем свете. Я разрабатывал собственные техники медитации, хотя в то время этого и не осознавал. У меня вызывала острый

интерес проблема внеземного разума. В космосе триллионы звезд, мне казалось неправдоподобным, что во всей Вселенной только на нашей планете зародилась сознательная жизнь.

Кроме того, я делал первые шаги в изучении философии. Долгие часы мы с друзьями проводили в спорах о том, может ли сознание существовать независимо от мозга. Или же все-таки разум каким-то образом порождается мозгом? Уставая от этих споров, мы переходили к вопросам детерминизма и свободы воли. Если все, включая деятельность нашего мозга, предопределено законами физики, можно ли считать свободу поступков подлинной или же это лишь иллюзия?

Но как бы ни занимали меня тайны человеческого разума, в первую очередь я проявлял интерес к естественным наукам, особенно к математике. Еще в школе я не испытывал сомнений — меня ждал Кембридж, лучший британский университет, в котором можно было получить математическое образование.

## **Предвкушение рая**

Впервые я посетил Кембридж в день собеседования — при поступлении в университет.

Еще издали я увидел город, раскинувшийся среди влажных зеленых полей. Он возник передо мной подобно оазису — и действительно, это был оазис культуры. По мере того как я приближался к городскому центру, ряды опрятных стандартных домиков и построек времен короля Эдуарда уступали место более крупным университетским зданиям. В сиянии солнечного света передо мной представляли архитектурные шедевры нескольких веков — древние нормандские церкви, остроконечные шпили готических церквей, изысканные здания колледжей Елизаветинской эпохи, научные лаборатории в викторианском стиле и современные сооружения из стекла и стали. Здания колледжей были окружены лужайками с аккуратно подстриженной травой, просматривались внутренние дворики. За тяжелыми дубовыми дверями скрывались истертые ступени каменных лестниц, ведущих к аудиториям, в которых восседали всемирно известные профессора.

В самом центре университета располагалась рыночная площадь. В отличие от большинства других английских городов, где о былом укладе жизни напоминают лишь вымощенная булыжником проезжая часть, на рыночной площади Кембриджа теснились прилавки с фруктами, овощами, цветами, одеждой,

книгами, грампластинками, инструментами, игрушками, там же продавалась мебель и антиквариат. Воистину, я попал в город, чье сердце продолжало биться, чью душу не смогли растоптать в охватившей мир в двадцатом веке погоне за функциональностью.

Когда я пробирался по извилистым улочкам к колледжу, где мне предстояло пройти собеседование, у меня возникло предчувствие, подобное тому, что мы изредка испытываем при встрече с незнакомым человеком, — едва успев с ним заговорить, ты уже знаешь, что вас будет связывать очень многое. Точно так же и я был абсолютно уверен, что буду жить в этом причудливом прибежище знаний.

Примерно шесть недель спустя я как всегда отправился в школу и, выйдя из дома, столкнулся с почтальоном. Совершенно неожиданно я подумал, что у него есть для меня письмо, и не просто письмо, а извещение о том, что мне предлагается место в Кембридже. Вообще-то, у меня не было никаких оснований для подобных надежд — собеседование было довольно успешным, но вступительный экзамен я еще не сдавал. Поэтому, отбросив эту крамольную мысль, я продолжил свой путь.

Когда полчаса спустя я пришел в школу, мне сообщили о звонке моей матери. Оказалось, что почтальон действительно принес письмо из Кембриджа, в котором сообщалось о предоставлении мне места.

## Поступление в университет

Девять месяцев спустя я был принят в Кембридж. Через день после поступления состоялась моя первая встреча с руководителем студенческой группы, известным профессором английской литературы. В Кембридже руководитель группы почти не принимает участия в академическом обучении студентов (это входит в обязанности куратора). Роль руководителя группы — быть *in locus parentis*\* для своих подопечных. Он заботится о личном благополучии студентов.

— Не стоит быть слишком прилежным студентом, — посоветовал мне мой руководитель. — Конечно, нужно посещать лекции и выполнять домашние задания. И все-таки самое ценное — это общение с людьми, которых ты здесь встретишь. Твои соученики относятся к сливкам общества, а аспиранты и преподаватели — интеллектуальная элита страны. Разговоры за столом или послеобеденные прогул-

---

\* Латинское выражение, которое можно перевести как «вместо родителей». — Здесь и далее прим. автора.

ки по берегу реки так же важны, как и лекции, которые ты посещаешь утром. Ты здесь не только для того, чтобы получить диплом, тебе нужно сформироваться как личность и обрести себя.

Невозможно вообразить лучшего места для саморазвития, чем Кембридж шестидесятых годов. Рушились вековые традиции. Только что отменили правило, согласно которому студенты должны были надевать университетскую форму, даже выходя вечером в город. Уже не исключали из университета молодых людей, застигнутых в своих комнатах с барышнями.

Студенты проводили сидячие забастовки, требуя права голоса по вопросам, касающимся образования. Между двумя шпилями Королевской часовни висел транспарант с надписью «Свободу Вьетнаму» — дерзость, неслыханная по тем временам. Все жили надеждами и ожиданием перемен.

Идеи мира и любви витали в воздухе. Хиппи в афганских куртках братались с парнями в смокингах. Появились бесхозные велосипеды, которыми мог воспользоваться любой желающий. Сверх программы рекомендовали читать Карла Маркса и Алана Уоттса. По ту сторону внутреннего дворика самодеятельный актер в костюме сержанта Пеппера окликал каждого

встречного и приглашал прилечь на траву, чтобы посмотреть представление.

## **Поворотный момент**

По моим представлениям, я находился именно там, где мне и следовало находиться, — среди лучших умов нашего времени, в наилучшем месте на Земле. На третьем году обучения мне в кураторы назначили Стивена Хокинга. Он уже болел, но еще сохранял способность передвигаться, опираясь на палку; его речь оставалась достаточно разборчивой.

Сидя в его кабинете, я пытался вникнуть в то, что он говорил о сложных дифференциальных уравнениях, и в то же время то и дело поглядывал на разбросанные по столу листы бумаги, на которых огромными каракулями были выведены формулы. Смысл этих формул оставался для меня недостижимым. Лишь много позже я понял, что тогда, вероятно, видел черновики его фундаментальной работы о черных дырах.

Не раз случалось, что от судорожного движения его руки кипа бумаг соскальзывала со стола. Я кидался на пол, чтобы собрать разлетевшиеся листы, но он настаивал, чтобы я оставил их в покое. Его научные достижения в области космологии были поистине

грандиозны. Изумляло то, что он продолжал свою работу, несмотря на недуг. Я понимал, какой чести меня удостоили, и очень смущался.

И все же в глубине души я чувствовал, что меня манит нечто иное. К тому времени я уже достиг некоторых успехов в математике. По крайней мере, я решил уравнение Шредингера для атома водорода. Уравнение Шредингера — одно из фундаментальных уравнений квантовой физики. Его решение для одной частицы, например электрона, является довольно простым. Решение для двух частиц — электрона и протона, которые составляют атом водорода, сложнее. Но как только такое решение получено, можно прогнозировать поведение атома. Я мог вывести математическую функцию, описывающую физические и отчасти химические процессы в атоме водорода. Это приводило меня в восторг.

Однако я спрашивал себя: как водород, простейший из элементов, мог эволюционировать до уровня существ, подобных нам с вами, способных размышлять о необъятном космосе, осмысливать свои действия и даже строить математические модели самого водорода? Как прозрачный газ, не имеющий запаха, превратился в нечто, способное осознавать фактичес-



ки самое себя? Короче говоря, каким образом Вселенная обрела сознание?

---

*Самое непостижимое во Вселенной —  
то, что ее можно постичь.*

Альберт Эйнштейн

---

Как бы глубоко я ни изучал физику, она не давала ответа на такие фундаментальные вопросы. Поэтому я все больше сосредоточивался на проблемах разума и все меньше времени тратил на занятия математикой.

Мой руководитель, заметив мое состояние, подошел ко мне. Я, как мог, рассказал ему о своих сомнениях в правильности избранного пути. Его ответ меня удивил: «Или заканчивай курс по математике (я был на последнем курсе), или бери отпуск до конца учебного года и решай, чем ты действительно хочешь заниматься». Затем, понимая, как трудно мне на что-либо решиться, он добавил: «Я хочу, чтобы ты сообщил мне о своих планах в субботу после полудня».

В субботу, за пять минут до полудня, я все еще не знал, как мне поступить. Меня мучило ощущение собственной несостоятельности. Я боялся что-то менять и в то же время понимал, что дальнейшие заня-

тия математикой не принесут мне удовлетворения. Пришлось прислушаться к голосу интуиции и взять отпуск до конца учебного года. К вечеру, собрав вещи и попрощавшись с друзьями, я отправился в путь. Впереди меня ждала неизвестность.

## Наилучшее решение

В последующие полгода я занимался организацией шоу со световыми эффектами, по ночам работал на консервной фабрике и размышлял о том, что делать дальше.

Сначала я решил заняться изучением философии.

Термин *философия* введен Пифагором 2500 лет назад. Большинству из нас Пифагор известен как математик. Этот человек прожил поистине замечательную жизнь. Еще подростком он совершил путешествие из Греции в Египет, где в течение десяти лет проходил обучение в храме. Его карьера была прервана набегом персов. Они захватили Египет, обратили Пифагора в рабство и увезли в Вавилон. Лишь спустя десять лет ему была дарована свобода. Другой на его месте тут же вернулся бы в родную Грецию. Пифагор прожил в Вавилоне еще десять лет, изучая математику в эзотерических школах. Вернувшись наконец домой, он ор-

ганизовал общину на юге Италии и начал передавать полученные знания своим ученикам.

Пифагор был загадкой для современников, его жизнь не укладывалась ни в какие привычные рамки. Рассказывают, что, когда посетители спрашивали о роде его занятий, он отвечал: «Я просто любитель [pihlo] мудрости [sophia]».

Академическая философия в Кембридже уже не так «любит мудрость», как это бывало прежде. Ее представителей не интересует проблема сознания. Их интересы сосредоточены на изучении творческого наследия философов прошлого. Что касается современных философских исследований, в моде логический позитивизм, а я к тому времени уже пресытился логикой.

---

*Цель не в том, чтобы низвести сознание до уровня материи, а в том, чтобы обнаружить, с помощью какого волшебства природным силам удалось из праха и воды создать ментальную систему, способную задаваться вопросом, почему она существует.*

Найджел Колдер

---

Единственной университетской дисциплиной, имеющей дело с проблемой сознания, была экспериментальная психология. В то время как областью интересов клинической психиатрии является лечение психических заболеваний, экспериментальная психология сосредоточена на вопросах нормального функционирования человеческого мозга — на проблемах обучения, памяти, восприятия и на том, как мозг выстраивает субъективную картину мира. Мне пришлось в голову, что, обратившись к экспериментальной психологии, я сделаю шаг в правильном направлении.

Порядки, принятые в Кембридже, несколько отличались от системы обучения в других университетах. Дипломы выдавались конкретными школами, поэтому предметы разрешалось выбирать только в рамках данной школы. Математику преподавали в Математической школе, в то время как философию изучали в Школе этических наук. Поэтому получить диплом и по математике, и по философии сразу было невозможно. Однако экспериментальную психологию преподавали в Школе естественных наук и там же читали теоретическую физику. Это значило, что я мог объединить эти дисциплины в одном дипломе. Более того, курс теоретической физики почти совпадал с курсом прикладной математики: часто лекции

были одинаковыми, и нередко их читали одни и те же профессора; различались лишь названия курсов и корпуса, где проходили занятия.

Так я нашел возможность, продолжая изучение математики и физики, начать исследования внутреннего мира человека.

## Сознание как аномалия



*Новая научная истина  
торжествует не потому,  
что перед ней склоняются  
ее оппоненты, а потому,  
что со временем  
они попросту вымирают.*

Макс Планк

Теперь, после тридцати лет исследований, я по-настоящему оценил, насколько серьезной является проблема сознания для современной науки. Наука достигла замечательных успехов в объяснении Вселенной, но, когда речь заходит о нашем внутреннем мире — о наших мыслях, чувствах, ощущениях, интуиции и снах, ей, в общем-то, нечего сказать. Когда дело доходит до сознания, наука хранит загадочное молчание. Ничто в физике, хи-

мии, биологии не учитывает существования внутреннего мира человека. Как ни странно, ученые предпочли бы, чтобы такой вещи, как сознание, не существовало вообще.

Дэвид Чалмерс, профессор философии Аризонского университета, называет проблему сознания «трудной проблемой». К так называемым «более легким проблемам» он относит вопросы, возникающие в процессе изучения функционирования мозга, например: как происходит распознавание образов, каким образом входящая сенсорная информация интегрируется с прошлым опытом, как мы фокусируем внимание и чем отличается состояние бодрствования от состояния сна?

Считать такие проблемы «легкими» можно лишь с известной натяжкой. Для того чтобы получить ответы на поставленные выше вопросы, нужны многие годы сложных исследований, требующих полной отдачи сил. И все же мы можем надеяться, что эта задача разрешима.

Мы сталкиваемся с по-настоящему трудной проблемой, когда пытаемся изучить само сознание. Почему информация, обработанная мозгом, превращается

в опыт? Что такое субъективность? Почему вообще существует мысль?

Теперь я считаю, что эта проблема не просто трудна — она практически неразрешима, в том смысле, что ее невозможно разрешить в рамках существующего научного мировоззрения. Наша неспособность объяснить феномен сознания подталкивает западную науку к тому, что американский философ Томас Кун назвал «сменой парадигмы».

## Парадигма

Термин *парадигма* происходит от греческого слова *paradigma*, что означает «пример, образец». Так называют общепринятые теории и способы научного исследования, составляющие «нормальную науку». *Парадигма* — это набор допущений, которыми оперирует та или иная конкретная наука. Примерами *парадигм* могут служить квантовая теория, механика Ньютона, теория хаоса, дарвиновская теория эволюции и психоаналитическая модель подсознания.

Со временем одна *парадигма* сменяет другую. В течение двух тысяч лет представления людей о движении небесных тел определялись теориями Платона. В семнадцатом веке *парадигмой* стали законы дви-



жения, сформулированные Ньютоном. Сегодня принято считать, что наилучшим описанием движения материи во времени и пространстве является теория относительности Эйнштейна. Подобные радикальные изменения во взглядах на мир можно наблюдать в биологии, химии, геологии, психологии — по сути, во всех науках.

---

*Все описания реальности — это гипотезы.*

Будда

---

В своей основополагающей книге «Структура научных революций» Томас Кун показывает, что переход от одной *парадигмы* к другой никогда не бывает гладким. Причины для перемен накапливаются в течение определенного периода времени, но сами перемены всегда происходят скачкообразно.

Революция в науке случается тогда, когда общепринятая парадигма сталкивается с аномалией — феноменом, который невозможно объяснить в рамках существующего мировоззрения. Руководствуясь укоренившимися представлениями о мире, мы поначалу не обращаем на аномалию внимания или же полагаем, что в наши наблюдения вкралась ошибка. Когда оказывается, что от наблюдаемой аномалии уже не-

возможно отмахнуться, мы прилагаем все усилия, чтобы включить ее в существующую *парадигму*. Именно так поступали астрономы средневековья, пытаясь объяснить движение планет по небу.

## Защита парадигмы

Около 140 г. н. э. греческий философ Птолемей заявил, что Солнце, Луна, планеты и звезды вращаются вокруг Земли по круговым орбитам. Более тысячелетия астрономы толковали свои наблюдения исходя из этой модели.

Однако модель Птолемея отнюдь не была безупречной. Не вызывало никаких сомнений, что звезды плавно движутся по круговой орбите. Но планеты вели себя иначе. Казалось, что они блуждают между звездами\*, их орбиты «виляли», скорость менялась, а иногда они, по-видимому, вообще двигались в противоположном направлении — явление, известное как *ретроградное движение*. Налицо была аномалия, которую геоцентрическая парадигма (т. е. основанная на допущении, что Земля находится в центре Вселенной) объяснить не могла.

---

\* Слово *планета* происходит от греческого слова *planeta* — «странник».

Астрономы предположили, что решение проблемы заключается в так называемой системе *эпициклов* — иначе говоря, движение всякого небесного тела совершается по кругу, центр которого, в свою очередь, перемещается по кругу еще большего диаметра. Это позволяло объяснить некоторые странности движения планет, не отказываясь от самой геоцентрической парадигмы.

Когда были накоплены более точные астрономические данные, стало ясно, что одних *эпициклов* для объяснения всех обнаруженных отклонений недостаточно. Средневековые астрономы предложили еще более сложную систему движения небесных тел — круг, движущийся по кругу, который, в свою очередь, тоже движется по кругу. Не помогло и это. Новые наблюдения заставляли все больше и больше усложнять исходную теорию. В результате парадигма стала слишком громоздкой.

## **Коперниковская революция**

Кун показал, что смена *парадигмы* происходит в тот момент, когда какой-нибудь смельчак бросает вызов общепринятым представлениям о мире и предлагает новую модель реальности. При этом нередко новая модель настолько противоречит привычному «здра-

вому смыслу», что ее поначалу полностью отвергают или даже осмеивают.

В начале шестнадцатого столетия такую, опровергающую все привычные представления модель предложил польский астроном Николай Коперник. Нам лишь кажется, что звезды движутся вокруг неподвижной Земли, — утверждал он. Земля вращается вокруг своей оси. Кажущееся движение неба — иллюзия; в действительности движется не небо, а сам стоящий на земле наблюдатель.

Коперник также высказал мысль, что Земля не является центром Вселенной. Он показал, что «неправильное» движение планет можно объяснить, если допустить, что они вращаются вокруг Солнца, а не вокруг Земли. Отсюда следовал «еретический» вывод: Земля — просто одна из планет, вращающихся вокруг Солнца\*.

Нам, рожденным в мире, где гелиоцентрическая модель является общепризнанной истиной, очень трудно понять, насколько радикальным было предположение Коперника. Церковный догмат гласил: Зем-

---

\* Эта идея отнюдь не нова. Еще в 270 г. до н. э. греческий философ Аристарх заявил, что Земля и другие планеты вращаются вокруг Солнца. Если бы его идеи восторжествовали над идеями Платона и Птолемея, история могла бы пойти совсем по другому пути.

ля — центр Вселенной. И то же доказывал личный опыт. Достаточно поднять голову, чтобы увидеть, как Солнце и звезды движутся по небу, тогда как почва под ногами остается совершенно неподвижной. Мысль о том, что Земля вращается вокруг Солнца, казалась абсурдной.

---

*Любая истина, прежде чем завоевать  
признание, проходит три стадии.  
На первой стадии ее высмеивают.  
На второй стадии ее отвергают.  
На третьей стадии она воспринимается  
как нечто само собой разумеющееся.*

Артур Шопенгауэр

---

Коперник был священнослужителем и знал, что его теория не только противоречит общепринятому здравому смыслу, но и бросает вызов взглядам Церкви на реальность. Поэтому на протяжении тридцати лет он держал свои мысли при себе. Однако, почувствовав приближение смерти, он понял, что унести с собой в могилу столь важное открытие недопустимо, и опубликовал свой труд. Первый экземпляр книги Коперника «Об обращениях небесных сфер» попал ему в руки в день его смерти.

Как оказалось, Коперник вполне обоснованно боялся репрессий со стороны Церкви. Его трактат был осужден Ватиканом и внесен в папский список запрещенных книг. Почти семьдесят лет об открытии Коперника не вспоминали.

## **Смена парадигмы**

В 1609 г. итальянский ученый Галилео Галилей, используя новый телескоп собственного изобретения, обнаружил убедительные доказательства идей Коперника. Оказалось, что Венера, подобно Луне, проходит через определенные фазы. Это означало, что Венера действительно вращается вокруг Солнца. Кроме того, Галилей открыл спутники Юпитера, которые вращались вокруг этой планеты.

Когда Галилей опубликовал свои открытия, Папа потребовал, чтобы он отрекся от подобных еретических идей. Поскольку несколькими годами ранее в Риме сожгли на костре философа Джордано Бруно, поддерживавшего предложенную Коперником модель мира, Галилей благоразумно согласился с требованиями Папы.

Но Галилей не мог смириться с необходимостью скрывать столь важную истину. В 1632 г. он публику-

ет «Диалог», блестяще написанную книгу, в которой выдвигает аргументы в защиту теории Коперника. И опять Ватикан потребовал, чтобы он отрекся от своей книги. Галилея заставили признать, что он «отрекается, проклиная и считает отвратительными» представления о том, что Земля вращается вокруг Солнца и приговорили его к пожизненному заключению под домашний арест.

---

*Заявление, что Земля вращается вокруг Солнца — столь же ошибочно, как и утверждение, что Иисус рожден не от Девы.*

Кардинал Беллармин  
(на процессе по делу Галилея)

---

Тем временем немецкий математик Иоганн Кеплер занимался решением другой загадки. Кеплеру повезло обучаться у Тихо Браге, датского астронома, собравшего большое количество точных астрономических данных, из которых явствовало, что, хотя планеты и вращаются вокруг Солнца, они не следуют по круговым орбитам. После долгих лет размышлений Кеплер пришел к выводу, что все отклонения в движении планет можно объяснить, если предположить, что их орбиты являются эллиптическими.

Однако он так и не сумел ответить на вопрос, чем обусловлена эллиптическая форма орбит.

Ответ на этот вопрос появился семьдесят лет спустя, когда английский математик Исаак Ньютон понял, что небесные тела подчиняются тем же законам, что и земные объекты, — одна и та же сила заставляет яблоко упасть вниз и удерживает Луну на орбите при ее движении вокруг Земли. Решая уравнения движения, Ньютон доказал, что любое небесное тело движется по эллиптической траектории, — именно так, как утверждал Кеплер.

Решение этой последней части головоломки явилось завершающим этапом революции в научном мировоззрении. Коперник сформулировал ключевую идею, но для того, чтобы гелиоцентрическая система была окончательно принята, понадобилось еще несколько не менее важных открытий, сделанных людьми из пяти разных стран в течение последующих ста пятидесяти лет\*.

---

\* Интересно, что Ватикан не приносил официальных извинений за свои действия по отношению к Галилею вплоть до 1992 года.



## Метапарадигма

Переход от геоцентрических представлений о мире к гелиоцентрической теории — классический пример смены *парадигм* в конкретной области знаний. Но созданная Куном модель «революций» не ограничивается отдельными научными дисциплинами. Я считаю, что на основе этой модели следует рассмотреть западное научное мировоззрение в целом.

Все наши научные *парадигмы* основываются на следующем допущении: реальность — это физический мир; пространство, время, материя и энергия — фундаментальные составляющие реальности. Принято считать, что, поняв до конца, как функционирует физический мир, мы сможем объяснить все явления, происходящие в космосе.

Поскольку на этом допущении основаны все наши научные представления о мире, оно есть нечто большее, чем просто *парадигма*; это *метапарадигма* — иначе говоря, *парадигма*, лежащая в основе всех *парадигм*.

Данная *метапарадигма* настолько удачно объясняет почти любое явление материального мира, что она едва ли когда-нибудь подвергалась сомнению. И то-

лько обратившись к нематериальному миру сознания, мы начинаем находить в ней слабые места.

Западная наука не знает такой категории, как сознание. Наука в состоянии объяснить, как на основе водорода возникли другие элементы, и как из этих элементов образовались органические молекулы, а потом и простейшие живые клетки, и как в результате клеточной эволюции появились такие сложные организмы, как человек. Но она демонстрирует свое бессилие, когда дело доходит до человеческих чувств.

---

*Ученые находятся в двусмысленном положении: ежедневно сталкиваясь с неоспоримым фактом собственного сознания, они в то же время не умеют его объяснить.*

Кристиан де Квинси

---

Причина подобных затруднений в общепринятой научной модели. Мы знаем, что элементарные частицы соединяются в атомы, из которых, в свою очередь, образуются молекулы, — такова модель формирования физических объектов. Нечто подобное можно сказать и о живой клетке. В основе ДНК, белков и аминокислот — все те же атомы. Эта модель позволя-

ет описывать даже человеческий мозг, несмотря на всю его невероятную сложность.

Для описания сознания нужна совершенно иная модель. Сознание не материально; материя не обладает сознанием. И посему упомянутая выше *метана-парадигма* не позволяет объяснить, что такое сознание.

Тем не менее ни у кого не возникает и тени сомнения в том, что мы обладаем сознанием. Около трехсот пятидесяти лет назад к теме сознания обратился Рене Декарт. Подобно многим философам до и после него, Декарт искал абсолютную истину. С этой целью он превратил сомнение в метод и тем самым сделал величайший вклад в западную философию. Ничто из того, что подлежит сомнению, утверждал Декарт, не может быть абсолютной истиной.

Декарт обнаружил, что он может подвергнуть сомнению любую теорию или философское утверждение. Можно сомневаться в том, что говорит другой человек; можно усомниться в том, что видишь своими глазами; можно поставить под сомнение собственные мысли и чувства. Нельзя быть уверенным даже в том, что мы обладаем телом. Лишь одно не подлежит сомнению — сам факт сомнений. Сомневаться — значит мыслить. И если я мыслю, значит, я есть — «Со-

*gito, ergo sum*» («Я мыслю, следовательно, я существую»).

Таков парадокс сознания. Существование сознания не подлежит сомнению, и в то же время оно необъяснимо. В рамках материалистической *метaparаdигмы* сознание являет собой огромную аномалию.

## Защита метапарадигмы

Как показал Кун, первая реакция на аномалию — игнорировать ее. Именно так поступает большая часть ученых по отношению к сознанию, и, как кажется, для этого есть весьма веские причины.

Во-первых, сознание, в отличие от материальных физических объектов, нельзя наблюдать. Сознание не поддается взвешиванию и измерению, и, значит, невозможно дать ему точную количественную оценку. Во-вторых, ученые стремятся приблизиться к объективной универсальной истине, которая не зависит ни от мировоззрения конкретного наблюдателя, ни от его душевного состояния. Поэтому они намеренно избегают какой бы то ни было субъективности. И в-третьих, категория сознания им попросту не нужна — считается, что устройство Вселенной можно объяснить и без нее.

Однако в процессе развития отдельных областей науки обнаружилось, что от сознания не так-то просто отмахнуться. Ученые, специализирующиеся в области квантовой физики, пришли к выводу, что на атомном уровне на наблюдаемую реальность влияет сам акт наблюдения. Что касается медицины, известно, что душевное состояние пациента оказывает значительное влияние на способность организма к исцелению. Вопрос о природе субъективного опыта приобрел особую актуальность, когда нейрофизиологи стали лучше понимать закономерности функционирования человеческого мозга.

Сегодня все большее число ученых и философов пытаются найти объяснение феномену сознания. Некоторые полагают, что решение проблемы следует искать в исследованиях химических процессов в мозге, — с их точки зрения, активность сознания обусловлена действием нейропептидов. Другие возлагают надежды на квантовую физику — вероятно, мельчайшие микроканалы, обнаруженные в нервных клетках, создают квантовые эффекты, которые можно рассматривать в качестве субстрата сознания. Некоторые изучают теорию исчислений, полагая, что сознание есть результат сложной обработки мозгом

получаемой информации. В последнее время все большей популярностью пользуется теория хаоса.

И все-таки, какая бы научная теория ни выдвигалась на первый план, ни одна из них не дает ответа на следующий вопрос: как вообще нечто столь нематериальное, как сознание, может возникнуть из чего-то столь несознательного, как материя?

Длинная череда неудачных попыток объяснить феномен сознания заставляет предположить, что наука, попросту говоря, идет по неверному пути. Все научные теории сознания исходят из того, что этот феномен вторичен по отношению к физическому миру, который описывается в категориях пространства, времени и материи. Это основополагающее допущение если и подвергается сомнению, то крайне редко. Отсюда стремление все более сложными способами приспособлять аномалию сознания к нормативу материалистического мировоззрения. Точно так же средневековые астрономы умножали число эллипсов, чтобы объяснить аномальное движение планет.

Я убежден, вместо того, чтобы пытаться объяснить феномен сознания в терминах материалистического естественно-научного мировоззрения, мы должны сформулировать иную *метапарадигму*. При этом нет

необходимости ждать новых открытий. Важнейшие составляющие новой *метанадигмы* существуют уже сегодня. Все, что нам нужно, — собрать воедино различные фрагменты уже имеющейся информации и рассмотреть получившуюся картину реальности, в которой сознание является одним из основополагающих компонентов.

## Сознающая Вселенная



*...природа обнаруживается во всех  
существах, но не ограничивается  
ими; природа вне всех существ,  
но они не исключены из нее.*

### Облако неведения

**Ч**то такое сознание? Ответить на этот вопрос не-  
легко, хотя бы потому, что зачастую слово «со-  
знание» наделяют различным смыслом. Утвержда-  
ют, имея в виду мышление, что человек, в отличие  
от других существ, обладает сознанием. Или гово-  
рят, что бодрствующий человек находится в со-  
знании, а спящий нет. Рассуждают о политическом,  
общественном или экологическом сознании.

Говоря о сознании, я буду подразумевать не состо-  
яние ума и не процесс мышления, а способность к



осознанию переживаний, независимо от их природы и характера.

---

*Каждому психологическому понятию, существующему в английском языке, соответствуют четыре психологических понятия в греческом и сорок в санскрите.*

А. К. Кумарасвами

---

Сознание подобно световому лучу, испускаемому кинопроектором. Когда кинопроектор включен, на экране появляются те или иные образы. Ощущения, сны, воспоминания, мысли и чувства — все то, что я называю «формами сознания», можно уподобить образам на экране. Способность осознавать — это свет, благодаря которому возникают «формы сознания».

Мы знаем, что образы на экране созданы светом, но, как правило, не осознаем сам свет. Наше внимание поглощено возникающими образами. Точно так же мы знаем, что обладаем сознанием, но сосредоточиваемся не на нем, а на возникающих в нашем уме впечатлениях, мыслях и чувствах. Само сознание осознается очень редко.

## **Сознание во всем**

Сознание присуще не только человеку. Собака может не осознавать того, что осознаем мы; в отличие от нас она не склонна к размышлениям, но это не означает, что у нее нет внутреннего мира.

Мир собаки наполнен звуками, красками и ощущениями. Собака узнает людей и места, в которых она бывала раньше, точно так же, как это делаем мы. Так же как и мы, она испытывает страх и радуется. Во сне, гоняясь за воображаемым кроликом, собака перебирает лапами. Когда собака визжит, мы допускаем, что она испытывает боль, — и в самом деле, если бы мы не верили, что она способна чувствовать боль, нам не пришло бы в голову давать ей обезболивающее перед операцией.

Если собаки обладают сознанием, значит, им обладают коты, лошади, олени, дельфины, киты и другие млекопитающие. Вероятно, они осознают себя не так, как мы, но это не значит, что они лишены переживаний. То же можно сказать и о птицах. Попугай отнюдь не глупее собак. Если и птицы наделены сознанием, значит, можно предположить, что сознание присуще и другим позвоночным — крокодилам, зме-

ям, лягушкам, акулам, как бы ни различались их переживания.

Эти же доводы применимы к живым существам, стоящим еще ниже на лестнице эволюционного развития. Нервная система насекомых далеко не так сложна, как наша, но я не вижу повода отказывать им в праве на какие-то внутренние переживания.

Мы привыкли считать, что, прежде чем возникнет сознание, должен возникнуть мозг. С точки зрения материалистической *метанапарадигмы*, такое допущение представляется вполне разумным. Если сознание — результат материальных процессов, эти процессы должны где-то происходить, и совершенно очевидно, что они происходят в мозге.

Однако рассматриваем ли мы мозг человека, с его десятками миллиардов клеток, или же нервную систему круглого червя, состоящую едва ли из сотни нейронов, материалистическая *метанапарадигма* не дает ответа на вопрос: каким образом материальные процессы могут привести к зарождению сознания?

## **Панпсихизм**

Исходное допущение материалистической *метанапарадигмы*: материя не обладает сознанием. Альтернатив-

ное допущение — сознание есть основополагающее свойство природы! Сознание не порождается в нервных клетках, оно присутствует везде и всегда.

Это значит, что отношения сознания и нервной системы требуют переосмысления. Нервная система не создает сознание, но играет роль его усилителя, увеличивая богатство переживаний и повышая их качество. Если обратиться к описанной выше аналогии, нервная система подобна линзам кинопроектора. Свет попадет на экран и без линз, но в этом случае изображение будет нечетким.

В философии представление о том, что все вещи обладают сознанием, называется *панпсихизмом* (в переводе с греческого *pan* — *все*, и *psyche* — *душа*, или *дух*). Однако говорить о *душе* или *духе* — значит предполагать, что сознание простейших форм жизни качественно ничем не отличается от сознания человека. Во избежание подобных ошибок некоторые современные философы используют термин *панэмпиризм*, подразумевая при этом, что все обладает чувственным опытом.

Как бы ни называлось это допущение, оно подразумевает, что способность к переживаниям не может развиваться из неодушевленной, бесчувственной ма-

терии. Иначе говоря, сознание присутствует на всех ступенях эволюции, начиная с самой низшей. *Панпсихизму*, или *панэмпиризму*, посвящена замечательная статья Кристиана де Квинси «Есть ли сознание на низшей ступени?»\*.

Мы знаем, что растения реагируют на многие факторы окружающей среды — на продолжительность светового дня, на температуру и влажность воздуха, на наличие тех или иных химических элементов. Даже одноклеточные организмы чувствительны к физическим вибрациям, свету и теплу. Но тогда кто осмелится утверждать, что они лишены проблесков сознания? Это не значит, что они воспринимают мир так же, как и мы с вами, что они мыслят и чувствуют в привычном для нас смысле. Я только хочу сказать, что они обладают даром сознания: у них наблюдаются еле заметные следы переживаний. Пусть по своему богатству и интенсивности их переживания в миллиард раз слабее наших, но все же они существуют.

При таком подходе мы вообще не можем провести границу между сознающими и не сознающими объектами: вирусы, молекулы, атомы и даже элементарные

---

\* «Consciousness All the Way Down?», *Journal of Consciousness Studies* 1, № 2 (1994): 217–229.

частицы способны переживать; они обладают опытом, каким бы слабым он ни был.

С точки зрения критиков, отсюда следует, что камни должны мыслить подобно людям. Конечно, такое предположение абсурдно. Речь идет о другом. Если переживания бактерии по интенсивности и разнообразию соответствуют одной миллиардной доле переживаний человека, вероятно, переживания камня еще в миллиард раз слабее. Камень не обладает ни одним из качеств человеческого сознания, — для него характерны лишь самые слабые проблески переживаний.

## Эволюция сознания

Если сознание есть нечто универсальное, оно присуще не только человеку или позвоночным, но и любым другим организмам, на какой бы стадии эволюционного развития те ни находились. В процессе эволюции возникали лишь различные измерения сознательного опыта — различные *формы* сознания.

Наиболее древние живые организмы — бактерии и водоросли — не имеют органов чувств и улавливают только самые общие свойства окружающей среды. Их восприятие можно сравнить с очень слабым, едва

уловимым проблеском света на темном экране — это почти ничто по сравнению с многообразием человеческого опыта.

По мере усложнения многоклеточных организмов у них появляются определенные чувства. Некоторые клетки специализируются на восприятии света, другие ощущают вибрации, давление или изменения химического состава окружающей среды. Из множества таких клеток формируются органы чувств, что способствует лучшему восприятию поступающей информации и в результате — усилению сознания.

По мере того как растет необходимость в обработке дополнительной информации и передаче ее различным частям организма, развивается нервная система и формируются центры обработки информации, в которых различные виды чувственного опыта объединяются в целостную картину мира.

Мозг становится все более сложным, соответственно, образы, возникающие в сознании, обогащаются новыми нюансами. У млекопитающих развивается лимбическая система — область мозга, связанная с такими чувствами, как страх, возбуждение и эмоциональные привязанности. Со временем мозг млекопитающих еще более усложняется: образуется

кора головного мозга. Благодаря этому улучшается память, развивается воображение, способность фокусировать внимание и действовать целеустремленно.

Но это еще не все. У человека развивается способность к речи. И с появлением речи в эволюции сознания происходит огромный скачок.

Люди научились делиться друг с другом опытом с помощью слов. Постигание мира уже не ограничивается тем, что предоставляют нам органы чувств, — мы можем узнавать о событиях, происходящих в других местах и в другое время. Мы учимся на чужом опыте. Формируется коллективное знание о мире.

Более того, мы обрели способность к мысленному диалогу. Наше сознание получило еще одно измерение — вербальное мышление. Мы формулируем идеи, выявляем закономерности происходящих событий, делаем выводы — мы постигаем Вселенную.

Затем произошел важнейший из всех скачков: теперь мы не только размышляем о природе окружающего нас мира, но и задумываемся над процессом мышления как таковым. Мы стали осознавать само сознание. Перед нами открылась дверь в совершенно новую область развития. Мы стали биологическим видом, исследующим природу сознания.



## Иллюзия реальности



*Все, что мы видим, все, что мы  
представляем себе, есть только сон.*

Эдгар Аллан По

**М**ы все обладаем сознанием как таковым, но каждому из нас присущи различные его *формы*. Многообразие форм сознания порождает многообразие субъективных реальностей, известных нам из личного опыта. Мы постоянно путаем субъективную реальность с объективной реальностью, полагая, что находимся в непосредственном контакте с «внешним» миром. Однако воспринимаемые нами цвета и звуки не объективны — это образы, создаваемые нашим разумом. Одного этого факта достаточно, чтобы в корне пересмотреть отношения между сознанием и реальностью.

Мысль о том, что мы не воспринимаем физический мир непосредственно, отнюдь не нова. Выдающийся немецкий философ восемнадцатого столетия Эммануил Кант провел четкое различие между возникающими в уме *феноменальными* (в переводе с греческого *явленными*) формами и *ноуменальным* (*постигаемым*) миром. Все, что мы знаем, утверждал Кант, — это *феномен*. *Ноумен* — вещь в себе, всегда остается непознанным.

За сто лет до Канта британский философ Джон Локк утверждал, что всякое знание основано на восприятии внешних объектов, воздействующих на органы чувств. Локк считал, что восприятие пассивно, — ум лишь отражает воспринимаемые образы. Кант предположил, что ум активно участвует в процессе восприятия, формируя наши впечатления о мире. Мы сами создаем воспринимаемую нами реальность, утверждал он.

---

*Что касается исходных вещей, мы не можем знать о них ничего. Только признав это, мы обретаем душевное равновесие.*

Карл Юнг

---

Кант отнюдь не считал явленный нам мир *единственной* реальностью. Ирландский богослов епископ Беркли утверждал, что ничто не существует независимо от нашего восприятия. Это поставило его в затруднительное положение, поскольку в этом случае возникал вопрос: что происходит с миром, когда его никто не воспринимает? В отличие от Беркли, Кант полагал, что объективная реальность существует, но мы не способны познавать ее непосредственно. Все, что мы можем о ней знать, это то, какой она явлена в нашем сознании.

## Мысленный образ

Примечательно, что Кант пришел к этому выводу, не располагая современными научными данными о процессе восприятия. Сегодня мы знаем значительно больше о том, каким образом мозг строит картины реальности.

Когда я смотрю на дерево, отраженный свет формирует образ дерева на сетчатке моего глаза. Светочувствительные клетки сетчатки испускают электроны, инициирующие электрохимический импульс, который по зрительному нерву поступает к зрительной зоне коры головного мозга. Здесь информация подвергается сложной обработке. Мозг объединяет

эту информацию в связное целое, реконструируя форму, структуру и цвет воспринимаемого объекта. В результате в моем сознании появляется образ дерева. В действительности мы не имеем ни малейшего представления о том, как нейронная активность преобразуется в мысленный образ, однако это все-таки происходит. Я получаю сознательный опыт видения дерева.

Подобным же образом работают и другие органы чувств. Колебания скрипичной струны создают в воздухе продольные волны. Эти волны стимулируют структуры внутреннего уха, которые посылают электрические импульсы в мозг. Так же, как и при зрении, полученная информация анализируется и интегрируется. В результате мы слышим музыку.

Химические молекулы, испускаемые кожей яблока, активизируют рецепторы обоняния, как следствие — мы воспринимаем запах яблока. Рецепторные клетки кожи посылают сообщения в мозг, которые осознаются нами как прикосновение, ощущение тепла, давления и осязательное чувство текстуры поверхности.

Короче говоря, все, что я воспринимаю — вижу, слышу, ощущаю на вкус, осязаю или обоняю, рекон-

струируется моим мозгом на основе полученной сенсорной информации. Мне кажется, что я осознаю окружающий меня мир, но в действительности я осознаю краски, формы, звуки и запахи, которые возникают в моем сознании.

---

*Для всякого человека картина мира была  
и остается построением его ума.  
Доказать, что существует нечто другое,  
невозможно.*

Эрвин Шрёдингер

---

Воспринимаемая нами картина мира кажется нам убедительным отражением того, что существует «вне нас». Но это «вне нас» не более реально, чем сны. В своих снах мы осознаем окружающие нас предметы, звуки — вообще все, что поддается чувственному восприятию. Мы осознаем свое тело, рассуждаем, испытываем страх, гнев и удовольствие. Мы воспринимаем тех, кто нам снится, как вполне реальных людей. Нам кажется, что наш сон «вне нас», что он вполне реален. И только проснувшись, мы понимаем, что это был лишь сон — плод воображения.

Говоря «Это был только сон», мы имеем в виду, что пережитое нами во сне не имеет отношения к объективной реальности. Сны сотканы из наших воспомин-

наний, надежд и страхов. Когда же мы бодрствуем, наше восприятие основывается на сенсорной информации, которую мы извлекаем из реального физического мира. Поскольку образы, осознаваемые нами в состоянии бодрствования, последовательны, они дают ощущение реальности, чего не происходит во сне. Однако истина в том, что эти образы — такое же порождение нашего ума, как и сны\*. Так это или нет — вопрос остается открытым. Я же говорю лишь о субъективном восприятии реальности.

---

*Всему, что я вижу... я придаю тот смысл,  
который все это имеет для меня.*

Курс чудес

---

Представление о том, что реальность — это творение ума, как будто бы противоречит здравому смыслу. Сейчас вы осознаете страницы книги, которая находится перед вами, окружающие вас предметы, звуки, ощущения в собственном теле. Даже если вы понимаете, что все это — реконструкция реальности, вам все-таки кажется, что вы непосредственно воспринимаете физический мир. Я не пытаюсь заставить вас

---

\* Это не значит, что мы создаем физическую реальность. Некоторые полагают, что наши мысли могут непосредственно влиять на физический мир.

взглянуть на мир иначе. Достаточно признать, что все воспринимаемые вами образы созданы вашим умом\*.

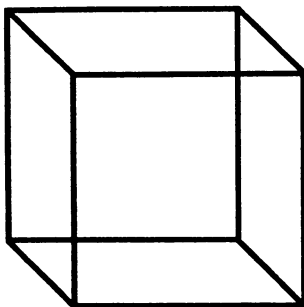
## **Прорехи в реальности**

Возникающее у нас впечатление, что мы воспринимаем мир непосредственно, обычно бывает очень убедительным. Но иногда мы сталкиваемся с явлениями, которые показывают, что в нашей реконструкции реальности имеются прорехи. Хороший пример — зрительные иллюзии. Обычно они возникают вследствие того, что мозг неверно интерпретирует сенсорную информацию и создает ошибочный либо же двусмысленный образ реальности.

Взгляните на приведенную ниже иллюстрацию. Подобное изображение каждому из вас приходилось видеть по многу раз, но попробуйте сейчас определить, с какой стороны вы смотрите на куб — сверху или снизу?

---

\* Слово «образ» в данном случае означает больше, чем просто визуальный образ. Звуки, которые мы слышим, — это слуховые образы; на основе телесных ощущений формируется образ тела; вкус и запах — тоже разновидности образов.



Большинство сразу же отвечает: «сверху», очевидно потому, что мы привыкли смотреть сверху на прямые углы столов, коробок, телевизоров, компьютеров. Снизу такие углы мы видим реже. Но если перенести внимание на верхнюю линию и мысленно выдвинуть ее вперед, изменится и воспринимаемый образ — вы увидите куб в другом ракурсе.

Самое интересное в этой иллюстрации не то, что ее можно воспринимать двумя способами, а то, что, как на нее ни смотри, всегда видишь трехмерный куб. По сути, на ней не изображено ничего, кроме двенадцати линий, начерченных на плоском листе бумаги, и все-таки вы воспринимаете эти линии как объект, обладающий глубиной. Трехмерная фигура на иллюстрации может казаться весьма реальной, но в действи-



тельности это лишь интерпретация линий, изображенных на бумаге, которая производится вашим мозгом.

## Майя

Таким образом, есть две реальности: объективная физическая реальность — то, что стимулирует наши чувства «извне», и субъективная, личная реальность — возникающая в нашем сознании реконструкция мира. И обе эти реальности весьма реальны.

Некоторые утверждают, что субъективная реальность иллюзорна, но они заблуждаются. Пусть субъективная реальность от начала и до конца создана умом, тем не менее это единственная известная нам реальность.

Иллюзия возникает, когда мы путаем воспринимаемую нами реальность с реальностью физической, «вещью в себе». Ведантисты древней Индии называли такую иллюзию *майей*. Хотя слово *майя* часто переводят как «иллюзия» (ошибочное восприятие мира), точнее сказать, что оно означает «заблуждение» (ошибочное представление о мире). Мы пребываем в заблуждении, если верим, что наши мысленные образы *существуют* во внешнем, объективном мире. Мы

обманываем себя, думая, что дерево, которое мы видим, и есть само дерево.

---

*Вещи не таковы, какими кажутся,  
но они и не иные.*

Ланкаватара-сутра

---

Наша уверенность в том, что мы непосредственно взаимодействуем с физической реальностью, схожа с нашей реакцией на образ на экране компьютера. Нам кажется, что движение компьютерной мыши заставляет курсор двигаться по всему экрану. На самом же деле мышь посылает поток информации на процессор, который рассчитывает новое положение курсора, а затем корректирует его изображение на экране. В первых компьютерах изображение на экране запаздывало. Современные компьютеры отличаются таким быстродействием, что мы не замечаем паузы между движением мыши и движением курсора. Мы воспринимаем только движение курсора по экрану.

Нечто подобное происходит и в нашей повседневной жизни. Прежде чем я ударю ногой по камешку, мое намерение совершить движение передается телу, и моя нога движется в физическом мире, чтобы соприкоснуться с физическим камнем. Зрительная ин-

формация о камне поступает в мозг, который корректирует мое представление о реальности и, соответственно, мои действия. При этом, как и в случае с компьютером, образ события немного запаздывает относительно самого события. Чтобы обработать чувственную информацию и создать соответствующую картину реальности, мозгу требуется около одной пятой секунды. То есть мы осознаем происходящее с задержкой примерно в одну пятую секунды, но не замечаем этого, поскольку мозг искусно восполняет пробел, создавая у нас впечатление непосредственного взаимодействия с физическим миром.

## **Непознаваемая реальность**

Если нам доступны лишь образы, возникающие в нашем сознании, как можем мы с уверенностью утверждать, что за этими образами стоит объективная физическая реальность? Не является ли такая реальность всего лишь предположением? Я отвечу: да, это предположение, однако оно наиболее правдоподобно.

Во-первых, наш опыт имеет определенные границы. Например, мы не можем проходить сквозь стены. Легко себе представить, что произойдет, если мы попытаемся это сделать. Точно так же мы не можем ни летать по воздуху, ни ходить по воде.

Во-вторых, в нашем опыте прослеживаются вполне определенные закономерности. Брошенный в воздух мяч летит точно по заданной траектории. Кофе в чашках остывает примерно одинаково. Солнце восходит в одно и то же время.

И, в-третьих, это предположение логически обосновано. Гораздо проще объяснить указанные выше ограничения, если допустить наличие физической реальности. Пусть мы не можем познавать ее непосредственно, но наш опыт подразумевает, что она существует.

В течение веков наука пытается раскрыть природу объективной физической реальности, лежащей в основе нашего субъективного опыта. Однако чем больше мы ее познаем, тем очевиднее становится, что она совершенно не похожа на наши привычные представления о ней.

Это не удивительно. Если все, что мы в состоянии себе представить, есть лишь формы, возникающие в нашем сознании, маловероятно, что создаваемые нами модели адекватно описывают объективную физическую реальность.

На протяжении двух тысячелетий люди были убеждены, что атомы — это мельчайшие твердые шари-

ки. Затем физики обнаружили, что атомы состоят из субатомных частиц (электронов, протонов, нейтронов). Теперь модель атома выглядит так: ядро в центре, окруженное вращающимися по орбите электронами.

Как бы ни был мал атом — не более одной миллиардной доли дюйма в диаметре, субатомные частицы в сто тысяч раз меньше. Представьте себе ядро атома, увеличенное до размеров рисового зерна. При этом сам атом окажется размером в футбольное поле, а электроны будут похожи на другие рисовые зерна, вращающиеся вокруг трибун. Как сказал в начале двадцатого столетия британский физик сэра Артур Эддингтон: «Материя по большей части состоит из пустого пространства». Уточним — пустое пространство занимает 99,9999999 процентов вещества.

Если физическая реальность представляет собой в основном пустое пространство, почему мир кажется таким плотным и твердым? Почему 99,9... процентов пустого пространства моей руки не могут пройти сквозь 99,9... процентов пустого пространства письменного стола? Проще всего объяснить это тем, что электроны настолько быстро движутся вокруг ядра, что создают непроницаемую оболочку, сквозь которую не могут беспрепятственно проникать другие

частицы. Представьте себе человека, вращающего на веревке вокруг себя какой-нибудь груз; вы не сможете приблизиться к этому человеку, поскольку вращающийся груз будет держать вас на расстоянии. То же происходит, когда встречаются два атома: вращающиеся по орбитам электроны не позволяют атомам пронизать друг друга, и поэтому они ведут себя так, как будто являются твердыми шариками.

---

*Материя состоит не из материи.*

Ганс-Петер Дюрр

---

С развитием квантовой теории выяснилось, что даже субатомные частицы вовсе не являются плотными. Они, по сути, не имеют ничего общего с нашими представлениями о том, какой должна быть материя. Субатомные частицы не поддаются ни точному определению, ни точному измерению. Они скорее волны, чем частицы, — расплывчатые облака потенциального существования, без определенного места. Какой бы ни была материя, если в ней и содержится вещество, то в очень малом количестве.

## Видеть то, чего нет

Образ мира, существующий в нашем сознании, отличается от действительного физического мира по двум параметрам.

С одной стороны, наш образ реальности представляет собой нечто *большее*, чем физическая реальность, поскольку ему присущи отсутствующие у физической реальности свойства. Рассмотрим, например, наше восприятие зеленого цвета. В физическом мире есть свет различных частот, но этот свет не обладает качеством «зеленый», так же как не бывают зелеными электрические импульсы, идущие от глаза в мозг. В физическом мире вообще не существует цвета. Зеленый цвет, который мы видим, это качество, возникающее в сознании. Он существует в нашем уме как субъективный опыт.

То же можно сказать и о звуке. Утверждение епископа Беркли, что ничто не существует вне нашего сознания, вызвало горячие споры: сопровождается ли падение дерева звуком, если поблизости нет никого, кто мог бы этот звук услышать? В то время еще ничего не было известно ни о том, как звук передается в атмосфере, ни о том, как функционируют ухо и мозг. Сегодня мы знаем значительно больше, поэтому от-

вет на поставленный выше вопрос очевиден: «Нет». В физической реальности *нет* звука как такового, есть лишь продольные волны в атмосфере. Звуки существуют только в сознании того, кто их воспринимает, кем бы он ни был — человеком, оленем, птицей или муравьем.

С другой стороны, создаваемый нами субъективный образ реальности *меньше* физической реальности в том смысле, что внешний физический мир включает в себя множество аспектов, которых мы не в состоянии ощутить.

Так, наши глаза воспринимают свет лишь в узком диапазоне частот — от 430 000 до 750 000 гигагерц (один гигагерц равен миллиарду герц). Более низкие частоты соответствуют инфракрасному (ниже красного) излучению, далее следует излучение СВЧ-диапазона и радиоволны. Более высокие частоты — ультрафиолетовое (выше фиолетового) излучение, за которым следует рентгеновское и гамма-излучение. Это значит, что складывающийся у нас визуальный образ реальности передает лишь крошечную долю того, что существует в действительности.

То же можно сказать о других видах чувственного восприятия. То, что мы слышим, обоняем и воспри-



нимаем на вкус — лишь малая часть физической реальности. Кроме того, магнитные и электрические поля едва ли вообще воздействуют на наше восприятие.

То, что не доступно человеку, доступно другим существам. Например, собаки улавливают звуки гораздо более высоких частот, чем мы, а их обоняние сильнее нашего в миллионы раз. Если бы у нас была возможность войти в сознание собаки, мы оказались бы в ином мире. Представьте, что вы способны распознать запах человека среди сотен других запахов и идти по следу многие километры.

---

*Мы знаем, что существует  
не одно-единственное пространство  
и не одно-единственное время, а столько  
пространств и столько времен,  
сколько существует субъектов.*

Якоб фон Иксюль

---

Нам довольно легко представить себе субъективную реальность собаки, поскольку ее восприятие подобно нашему. Представить себе субъективную реальность дельфина намного сложнее. Благодаря своей способности к эхолокации дельфины воспринимают то, о чем большинство из нас не имеет ни малейшего пред-

ставления\*. Рассматривая меня при помощи своего эхолокатора, дельфин видит образ, аналогичный картинкам, которые дает ультразвуковой сканер, используемый для наблюдения за зародышем в чреве матери. Дельфин смотрит на мои внутренние органы, наблюдает за биением моего сердца, работой желудка и состоянием мышечной системы. Он видит мои физиологические реакции так же ясно, как я вижу чей-то нахмуренный лоб.

Другие виды животных воспринимают вещи, о которых мы не знаем вообще ничего. У змей есть орган, чувствительный к электромагнитному излучению инфракрасного диапазона, они в буквальном смысле видят тепло, излучаемое их жертвой. Пчелы видят в ультрафиолетовом диапазоне и воспринимают поляризованный свет. Акулы, угри и некоторые другие рыбы могут определять малейшие изменения электрического поля — их реальность обладает свойствами, совершенно неизвестными человеку.

---

\* Впрочем, способность к эхолокации пробуждается у некоторых слепых.

---

*Нет ни одного существа, которое бы воспринимало все, что существует, и все, что происходит.*

Джудит и Герберт Коул

---

В конечном счете способов восприятия мира столько же, сколько и форм жизни. То, что представляется нам реальностью, — это просто одна из возможных интерпретаций внешних стимулов.

## **Новая коперниковская революция**

Иммануил Кант верил, что его исследование природы восприятия и различий *феноменальной* и *ноуменальной* реальности является «коперниковской революцией в философии». Сейчас, двести лет спустя, создается впечатление, что он был недалек от истины. Коперник совершил революцию, заявив, что Земля вращается вокруг Солнца. Кант заложил основы новой революционной *метaparадигмы*, разграничив две реальности.

И в том, и в другом случае основополагающие допущения теории противоречат здравому смыслу. Во времена Коперника казалось очевидным, что Земля неподвижна. Сегодня не менее очевидно, что мы спо-

собны непосредственно воспринимать объективную реальность. Даже принимая тот факт, что известный нам мир — это конструкция, создаваемая в нашем уме, мы все равно продолжаем смотреть на вещи так, как если бы они существовали «вне нас».

Даже сейчас, пять веков спустя после открытия Коперника, мы по-прежнему *видим*, как Солнце садится за горизонт, хотя и знаем, что на самом деле это Земля вертится вокруг своей оси.

Однако можно увидеть закат и иначе. Найдите место, откуда хорошо просматривается горизонт. Затем, представьте, что вы стоите на огромном медленно поворачивающемся с запада на восток каменном шаре (мы называем этот шар Землей). Тогда вы будете видеть, как по мере вращения Земли поднимающаяся линия горизонта закрывает от вас Солнце. В этом случае коперниковская смена парадигм переживается на собственном опыте.

Гораздо сложнее осознать субъективность собственного восприятия мира. Как бы я ни старался, мне трудно ощутить тот факт, что все воспринимаемые мною вещи — всего лишь образы в моем сознании. Впрочем, это не значит, что такое осознание вообще невозможно.

Пожалуй, наиболее ясное и лаконичное описание альтернативной формы сознания дал современный индийский Учитель Шри Нисаргадатта Махарадж. Описывая свое духовное пробуждение, он сказал:

*«И ты уже не сомневаешься в том,  
что не ты в мире, а мир — в тебе».*

Другой современный мудрец, Свами Муктананда, утверждает:

*«Ты — это вся Вселенная. Ты во всем,  
и все в тебе. Солнце, Луна и звезды  
вращаются внутри тебя».*

В *Аштавакра-Гите* сказано:

*«Вселенная, чудесным образом возникшая во мне,  
пронизана мной... из меня рождается мир,  
во мне он существует, во мне растворяется».*

Человек способен пробудиться от сна *майи* — от иллюзии того, что воспринимаемая нами реальность и есть объективный мир. Познать это не на уровне отвлеченной теоретической идеи, а на собственном опыте — значит перейти к новой *метанапарадигме*.

## Реальность наизнанку

Подобно тому как открытие Коперника в буквальном смысле вывернуло наизнанку прежнюю модель мироздания, разграничение объективного физического мира и его субъективной картины выворачивает наизнанку прежние представления о взаимосвязи сознания и материи. Согласно естественнонаучной *метанапарадигме*, сознание существует в материальном мире. Согласно новой *метанапарадигме*, все, что мы знаем, возникает в нашем сознании.

---

*Материя порождается умом,  
а не ум порождается материей.*

Тибетская книга великого  
освобождения

---

Мы считаем, что окружающий нас физический мир состоит из материи. Возможно, так оно и есть — хотя, когда речь идет о природе материи, ни в чем нельзя быть уверенным. Однако то, что мы видим вокруг себя, не является физическим миром — это порождение нашего собственного ума. Цвета, звуки, телесные ощущения, эмоции, мысли — все это формы, возникающие в нашем сознании.

Согласно Канту, то же можно сказать о пространстве и времени. Нам кажется неоспоримым, что пространство и время существуют независимо от нас. Мы не способны воспринимать мир иначе. Но пространство и время не присущи объективной реальности. И то и другое — фундаментальные категории сознания.

Во времена Канта эта идея ошеломляла, она и сегодня удивительна для многих из нас — но современная физика придает ей большое значение.

## Тайна света



*Остаток жизни я хотел бы  
посвятить размышлениям о том,  
что такое свет.*

Альберт Эйнштейн

**М**ое решение изучать одновременно и теоретическую физику, и экспериментальную психологию оказалось весьма плодотворным. Теоретическая физика приблизила меня к пониманию фундаментальных закономерностей объективного мира, тогда как занятия экспериментальной психологией стали первым шагом к раскрытию сущности сознания. И чем глубже я погружался в изучение физики и психологии, тем больше находил между ними общего.



Мостом, соединившим их воедино, стало понятие света.

Теория относительности и квантовая механика — две парадигмы современной физики — появились благодаря аномалиям светового излучения. Эти теории привели к радикально новому пониманию природы света. Кажется, что в некотором смысле свет важнее пространства, времени и материи.

Более всего меня восхищала теория относительности. В старших классах я размышлял о том, сколь велика ее роль в объяснении природы света и пространства. В университете она стала моим любимым предметом. Позднее я осознал, что теория относительности указывает в том же направлении, что и аргументы Канта.

Теория относительности родилась из попыток объяснить странные особенности скорости света. Согласно классической физике, измеряемая скорость света должна изменяться в зависимости от движения наблюдателя. Нечто подобное мы видим в повседневной жизни. Например, если вы едете на велосипеде со скоростью двадцать километров в час и вас обгоняет машина, которая движется со скоростью тридцать километров в час, значит, относительно вас машина

движется со скоростью десять километров в час. Если бы вы начали крутить педали велосипеда быстрее, увеличив свою скорость до тридцати километров в час, то относительно вас скорость машины равнялась бы нулю и вы могли бы на ходу разговаривать с ее водителем.

Не приходится надеяться, что вы точно так же могли бы заметить и изменения скорости света, поскольку свет, как известно, движется в миллионы раз быстрее, чем ваш велосипед. Тем не менее можно было бы ожидать, что и здесь должно происходить то же самое: чем быстрее вы едете, тем меньшей для вас является скорость света. Однако это вроде бы очевидное предположение не получило подтверждения. Американские ученые Альберт Майкельсон и Эдвард Морли разработали эксперимент, который позволял обнаружить разницу в скорости света с точностью до двух миль в секунду. Но оказалось, что, куда бы ни двигался наблюдатель — в том же направлении, что и свет, или же в противоположную сторону, относительная скорость света остается неизменной.

Такова главная аномалия в рамках классической научной парадигмы. Почему свет не подчиняется тем же законам, что и все остальное? Это не поддавалось объяснению.

## **Смена парадигмы, произведенная Эйнштейном**

Итак, на сцену выходит молодой Альберт Эйнштейн. Провалившись на экзамене при поступлении в колледж, он был принят на работу в швейцарское патентное бюро «ассистентом третьего класса». В свободное от работы время Эйнштейн размышляет над различными математическими и физическими проблемами, в том числе анализирует необъяснимые результаты эксперимента Майкельсона-Морли.

В 1905 году, в возрасте двадцати шести лет, неизвестный в научных кругах Эйнштейн публикует две фундаментальные работы по физике, в одной из которых описывает решение проблемы скорости света, положившее начало теории относительности.

Основная предпосылка теории относительности не нова. Двести пятьдесят лет назад Галилей обнаружил, что, находясь в закрытой комнате без окон, невозможно сказать, находится ли эта комната в состоянии покоя или же она движется с равномерной скоростью; любой эксперимент, поставленный в движущейся комнате, даст те же результаты, что и в неподвижной.

Предположим, вы летите в самолете. Представьте, что вы роняете теннисный мяч. Он ударится о пол салона и, отскочив, вернется к вам в руки. Мяч не полетит в хвост самолета со скоростью восемьсот километров в час. Относительно вас он будет вести себя так, как если бы вы стояли на земле.

Теория Галилея, ныне известная как классическая теория относительности, гласит: физические законы неизменны во всех *равномерно движущихся* системах координат. Равномерное движение — это движение с постоянной скоростью в одном направлении. Когда самолет будет набирать скорость или делать разворот, вы почувствуете, что находитесь в движении. Мяч покатится по полу салона, перегрузка вдавит ваше тело в кресло.

Классическая теория относительности рассматривает движение физических объектов; она ничего не говорит о свете. Эйнштейн доработал эту теорию. Он заявил, что принцип относительности справедлив для *всех* физических явлений, включая свет. Законы физики неизменны в отношении всех равномерно движущихся систем координат.

В 1864 году Джеймс Кларк Максвелл высказал предположение, что свет состоит из электромагнит-

ных волн, и вычислил скорость света — 186 282 мили в секунду (299791,819 км/с), то есть около 670 000 000 миль в час (1078260480,000 км/ч). При этом, как утверждал Эйнштейн, скорость света должна быть неизменной во всех равномерно движущихся системах отсчета.

Другими словами, как бы быстро вы ни перемещались, измеренная вами скорость света всегда будет равна 186 282 милям в секунду, что и подтверждал эксперимент Майкельсона-Морли. Даже если бы вы двигались со скоростью 186 281 мили в секунду, скорость света превышала бы вашу не на 1 милю в секунду, а на все те же 186 282 мили\*.

Это противоречит здравому смыслу. Но в данном случае ошибается здравый смысл. Мы создаем модели реальности на основе своего жизненного опыта. Однако мы живем в сравнительно медленном мире. При скоростях, близких к скорости света, реальность становится иной.

## Относительность пространства и времени

То, что скорость света остается неизменной для всех наблюдателей, с какой бы скоростью они ни передви-

---

\* Речь идет о скорости света в вакууме.

гались, — достаточно странно, но еще более странные вещи ожидают нас, если мы обратимся к пространству и времени.

Согласно уравнениям движения Эйнштейна, перемещаемые часы будут идти медленнее, чем часы, висящие на стене. При обычных для нас скоростях этой разницей можно пренебречь, но по мере приближения к скорости света она становится достаточно ощутимой. Если вы будете двигаться мимо меня со скоростью, равной 87 % скорости света, ваши часы будут идти в два раза медленнее моих; замедлятся все физические, химические и биологические процессы. По сравнению со мной, вы окажетесь в более медленном мире. Само время будет течь для вас медленнее.

Каким бы удивительным это ни казалось, но опыты подтвердили — время действительно может замедляться. В эксперименте высокоточные атомные часы, перемещаемые вокруг земного шара, замедлили свой ход, как и предсказывала теория. Замедление времени было чрезвычайно мало — и все-таки оно было.

Относительно не только время, но и пространство. Если вы движетесь мимо меня со скоростью, равной 87 % скорости света, ваш мир станет в два раза мень-

ше моего. Это также противоречит здравому смыслу. Тем не менее опыты с субатомными частицами, движущимися со скоростью, близкой к скорости света, подтвердили: чем быстрее вы движетесь, тем больше сжимается пространство.

---

*Отныне пространство и время обречены,  
они постепенно превращаются в тени.  
Лишь своеобразное сочетание  
пространства и времени сохранит  
за собой право на реальное существование.*

Герман Минковски

---

## Царство света

Согласно уравнениям специальной теории относительности, для наблюдателя, движущегося со скоростью света, время должно остановиться, а расстояние сжаться до нуля. Обычно физики избегают рассматривать столь странные ситуации, оправдываясь тем, что ничто и никогда не сможет достичь скорости света. При этом они имеют в виду объекты, обладающие массой.

Согласно уравнениям Эйнштейна, масса объекта увеличивается по мере его ускорения. Если бы какой-то материальный объект достиг скорости света, его

масса стала бы бесконечно большой. Однако для перемещения бесконечно большой массы требуется бесконечное количество энергии — больше, чем есть во Вселенной. На этом построено доказательство того, что ничто и никогда не может достичь скорости света.

Только свет движется со скоростью света, поскольку он не является материальным объектом: его масса всегда равна нулю.

Давайте представим себе бестелесного наблюдателя (чистый светоносный разум, не обладающий массой). Если верить Эйнштейну, такой наблюдатель, движущийся со скоростью света, будет пребывать везде, не испытывая нужды в преодолении расстояний и тратах времени.

Это свидетельствует о поистине странных свойствах света. Чем бы ни был свет, создается впечатление, что он существует вне прошлого и будущего. Свет всегда *сейчас*.



## Квант света

Еще больше подсказок о том, что такое свет, дает квантовая механика. Как и в случае с теорией относительности, в основе квантовой механики лежит аномалия в поведении света.

Если нагревать металлический прут, при определенной температуре он начинает светиться тусклым красным светом. По мере повышения температуры яркость свечения усиливается; свечение становится оранжевым, затем белым и, наконец, приобретает голубоватый оттенок. Почему так происходит? Согласно классической физике, раскаленный металл, независимо от степени нагрева, должен быть одного и того же цвета.

В 1900 году немецкий физик Макс Планк пришел к выводу, что изменение цвета металла при нагреве можно объяснить, если допустить, что энергия излучается не целостным равномерным потоком, как считалось раньше, а отдельными порциями — *квантами*. Планк предположил, что во всех случаях, будь то изменение орбиты электрона атома или нагревание кожи солнечными лучами, энергия передается целыми квантами. Количество энергии может составлять 1 или 117 квантов, но не полкванта и не 3,6 кванта.

Пять лет спустя к тому же выводу пришел Эйнштейн. Он исследовал так называемый фотоэлектрический эффект. Оказалось, что поток света состоит из фотонов — частиц, аналогичных квантам Планка.

## Свет как действие

Квант представляет собой некую порцию энергии. При этом количество энергии в кванте может различаться в очень широких пределах. Например, в фотоне гамма-излучения «упаковано» в миллионы раз больше энергии, чем в фотоне инфракрасного излучения. Именно поэтому гамма-излучение опасно для человека — его энергия способна разрушать клетки человеческого тела на молекулярном уровне. Когда же наше тело поглощает фотоны инфракрасного излучения, энергии высвобождается намного меньше. Этой энергии хватает лишь на то, чтобы вызвать колебание молекул, в результате мы чувствуем легкое тепло.

Хотя количество энергии в фотоне может варьировать, есть один аспект кванта, который фиксирован: каждый без исключения квант обладает одинаковым количеством действия.

Математики определяют действие как импульс объекта, умноженный на пройденное расстояние, или как энергию объекта, умноженную на время движения, — эти два определения эквивалентны.

В количественном выражении действие мяча, брошенного через все футбольное поле, будет больше, чем действие того же самого мяча, брошенного на середину поля. Увеличьте массу мяча вдвое — и вы удвоите количество действия. Или представьте себе, что вы пробежали некоторую дистанцию и израсходовали определенное количество энергии. Если вы с той же скоростью пробежите вдвое большую дистанцию, количество вашего действия увеличится вдвое. Логично, не правда ли?

Количество действия в кванте чрезвычайно мало, около  $0,00000000000000000000000000662618$  эрг·с (или  $6,62618 \times 10^{-27}$  эрг·с) — оно всегда одно и то же\*. Эта величина называется постоянной Планка. Так же как и скорость света, постоянная Планка является одной

---

\* Эрг — единица энергии. Чтобы поднять вес в один фунт (453,6 г) на высоту одного фута (30,48 см), потребуется 13,5 миллионов эрг, так что это чрезвычайно малая единица энергии. Чтобы поднимать вес в один фунт в течение одной секунды, необходимо 13,5 миллионов эрг·с, то есть около двух миллиардов триллионов триллионов квантов действия. Отсюда видно, насколько малой величиной является квант.

из фундаментальных постоянных величин в современной физике.

---

*Материя — это просто масса устойчивого света.*

Шри Ауробиндо

---

Квантовая механика, как и теория относительности, указывает на то, что свет существует за пределами времени и пространства. Мы представляем себе, что фотон излучается в одной точке пространства и перемещается в другую точку, где происходит его поглощение. Но квантовая механика доказывает — мы ничего не знаем о том, что происходит с фотоном в процессе его перемещения. Невозможно даже сказать, существует ли он при этом вообще. Все, что мы можем с уверенностью утверждать: есть точка излучения фотона и точка его поглощения.

## Непознаваемый свет

Согласно Канту, *ноумен* — «вещь в себе», или, иными словами, объективная физическая реальность, интерпретируемая нашим умом, но никогда не испытываемая непосредственно, — находится за пределами пространства и времени.

Сто двадцать лет спустя эту идею Канта поддержал Эйнштейн. Пространство и время — не абсолютны. И то и другое есть лишь различные аспекты более глубокой реальности — *пространственно-временного континуума*, который может проявляться и как пространство, и как время. Пространственно-временной континуум, подобно кантовской «вещи в себе», не может быть познан непосредственно.

---

*Если мы думаем, что можем представить себе, что происходит в квантовом мире, значит, мы неправильно его понимаем.*

Вернер Гейзенберг

---

Точно так же невозможно познать и истинные свойства света. Мы видим благодаря высвобождению энергии света при его соприкосновении с сетчаткой глаза. Наш ум интерпретирует эту энергию как визуальный образ. То есть то, что кажется нам видимым светом, есть лишь его атрибут, возникающий в нашем сознании. Мы не знаем, чем в действительности является свет.

Судя по всему, сталкиваясь с проблемой объяснения феномена света, здравый смысл оказывается бессилен. То, чем представляется разуму *ноумен*, говорил

Кант, не является самим *ноуменом* — подобно категориям времени и пространства, это лишь один из способов интерпретации происходящего. Если это так, неудивительно, что нам так трудно постичь умом природу света. Возможно, здесь мы достигли границ познаваемого.

## Свет сознания



*«Я», которое в центре  
Мироздания, — Ты свет жизни.*

Шветашватара-упанишада

**И**зучая экспериментальную психологию, я многое узнал о том, как работает мозг, о физиологии нервной системы, восприятии, поведении и памяти. Однако это ничуть не приблизило меня к пониманию природы сознания. Тогда я обратился к мистике Востока. Я надеялся найти в древних текстах, таких, как «Упанишады», «Тибетская книга великого освобождения», «Облако неведения», а также в трудах современных авторов — Алана Уоттса, Олдоса Хаксли, Карла Юнга и др., истину, недоступную западной науке.

В течение тысячелетий духовные искатели сосредоточивались на собственном внутреннем мире, опытным путем познавая его тончайшие аспекты. При этом подобно физикам они обращались к теме света. Я был восхищен. В мистических текстах сознание часто определяется как свет. В «Тибетской книге великого освобождения» описывается *самозарождающийся Чистый Свет, существовавший всегда... изливающийся изнутри сознания*. Св. Иоанн говорит об *истинном свете, сияющем в каждом проходящем в мир человеке*.

---

*Можешь ли ты, опираясь на науку, сказать,  
как и откуда приходит в душу свет?*

Генри Дэвид Торо

---

Люди, осознавшие истинную реальность, — те, кого мы часто называем *просветленными*, — описывая свой духовный опыт, нередко прибегают к образу света. Суфий Абу 'ль-Хосьян аль-Нури говорил: «Свет, мерцающий в Незримом... я созерцал его, пока не пришло время мне самому превратиться в этот свет...»

Христианский мистик двадцатого столетия св. Симеон видел «*Свет бесконечный и непостижимый... один*



*только свет... чистый, непреходящий и вечный... источник жизни».*

Чем больше я читал об этом внутреннем духовном свете, тем больше находил параллелей с физикой. С точки зрения физики свет не обладает массой и не является частью материального мира. Сознание также нематериально. По-видимому, свет есть нечто фундаментальное во Вселенной. То же можно сказать и о свете сознания — без него невозможен никакой опыт.

Я начал задумываться, не заключен ли во всем этом некий глубочайший смысл. Не указывает ли сходство света физического мира и света сознания на их тесную связь? Может быть, свет — это некая общая основа объективной физической реальности и субъективной реальности сознания?

## **Медитация**

Конечно, никакие теоретические рассуждения не могли мне помочь ответить на этот вопрос. Авторы мистических произведений ясно дают понять, что знание тонких уровней реальности нельзя получить из книг. Оно дается на собственном опыте. Поэтому

я стал постигать медитацию и другие духовные практики.

В первую очередь меня привлекал буддизм, поскольку это учение менее всего напоминало мне религию. Буддизм — скорее психология и философия, чем религия. Я знал, что буддисты не придают особого значения рассуждениям о Боге и сосредоточены главным образом на том, как собственными силами достичь освобождения от страданий. Оказалось, что среди преподавателей Кембриджа были буддийские учителя и тибетские ламы, в том числе и Тругпа Ринпоче, незадолго до того бежавший из оккупированного китайцами Тибета. Я начал посещать занятия по медитации, слушать учителей и читать буддийские тексты.

Несколько месяцев спустя направление моих исследований неожиданно изменилось. В отделе эзотерики местной библиотеки я обнаружил книгу «Наука бытия и искусство жизни» Махариши Махеш Йога\*.

Я принес ее с кипой других книг домой, положил на стол в кабинете и занялся своими делами. Она

---

\* Одно время, после того как стало известно, что «Битлз» предпочли наркотикам Трансцендентальную Медитацию (ТМ) Махариши, именем этого индусского учителя пестрели газетные заголовки. Путешествуя по миру, я не перестаю удивляться тому, сколько людей считают ТМ своей первой духовной практикой.

попалась мне на глаза спустя две недели. Я открыл ее, даже не подозревая, насколько она изменит мою жизнь. Не прошло и нескольких мину, как я забыл обо всем остальном. То, о чем говорил Махариши, противоречило почти всему, что я когда-либо слышал или читал о медитации, тем не менее мне казалось, что он совершенно прав.

В большинстве книг о медитации, которые мне приходилось читать раньше, указывалось на то, какие усилия необходимо прилагать, чтобы успокоить свой ум и достичь состояния глубокого внутреннего покоя. Махариши смотрит на медитацию иначе. Он утверждает, что любая попытка успокоить ум приводит к обратному результату. Наши усилия не уменьшают ментальную активность, а, наоборот, способствуют ей.

Ум, считает Махариши, не знает покоя, поскольку все время к чему-то стремится, будь то чувственное или же духовное удовлетворение. Все, что необходимо, — это обратить внимание внутрь себя, и затем, с помощью практики Трансцендентальной Медитации, *позволить* уму успокоиться. Успокоившись, ум улавливает вкус духовного удовлетворения, к которому он так долго и безуспешно стремился. При систематической практике Трансцендентальной Меди-

тации ум спонтанно все глубже и глубже погружается в покой и человек обретает блаженство.

---

*В конечном счете все люди стремятся к душевному покою.*

Далай-лама

---

Поскольку я обладал научным складом ума, идеи Махариши мне импонировали. Подобно математическим формулам, они были просты и элегантны. Но скептик внутри меня не собирался принимать что-либо на веру. Единственным способом узнать, насколько эффективна Трансцендентальная Медитация, было проверить ее на практике.

Ближайший учитель ТМ, которого мне удалось найти, жил в Лондоне. В течение недели я ежедневно ездил к нему из Кембриджа, чтобы получить нужные инструкции. Мне потребовалось некоторое время, чтобы научиться правильно практиковать ТМ, но когда наконец у меня все получилось, я убедился в правоте Махариши. Чем меньше я старался успокоить свой ум, тем спокойнее он становился.

## **Путешествие в Индию**

Следующим летом я отправился на Лаго-ди-Брайес, — высокогорное озеро в итальянских Альпах, чтобы медитировать под руководством самого Махариши. Он очаровал меня в первые же минуты нашего знакомства. Это был настоящий индийский гуру — с глубокими, теплыми, карими глазами, длинными черными волосами и бородой. Одежанием Махариши служила белая хлопчатобумажная простыня, которую он искусно оборачивал вокруг тела. Он искрился весельем и подолгу рассказывал нам, новичкам, о тонких уровнях бытия и высших состояниях сознания. То было не книжное знание, а мудрость человека, познавшего все, что он говорил, на собственном опыте. Я понял, что хочу продолжить свое обучение у него.

Получив степень магистра, я некоторое время крутил баранку грузовика, чтобы заработать немного денег, и затем отправился в Индию. Целью моего путешествия был священный город Ришикеш, расположенный у подножия Гималаев примерно в ста пятидесяти милях к северу от Дели.

Предгорья Северной Индии отличаются от Альп. Скорее они напоминают Скалистые горы Колорадо — плоские равнины мгновенно сменяются горны-

ми утесами. Ришикеш приютился как раз в таком месте, где вздымаются горы, и воды Ганга с рокотом вырываются из узкого гималайского ущелья.

По одну сторону реки находился шумный торговый Ришикеш, с его многолюдными, беспорядочно заставленными торговыми палатками улицами, без конца сигналищими автомобилями, велосипедами рикш и костлявыми коровами. По другую сторону реки лежал Ришикеш — священный город. В эту часть города машины не заезжали, поскольку единственный мост через реку, переброшенный высоко над ущельем, был для них слишком узким. Вдоль берега реки, на покрытых джунглями склонах холмов располагались всевозможные ашрамы. Некоторые из них представляли собой огражденные четырехугольные дворы с простыми кельями для медитации; другие были украшены фонтанами и статуями индийских богов.

В двух милях от моста вниз по реке стоял ашрам Махариши, последнее пристанище, от которого извилистая тропинка уводила в джунгли. Полдюжины бунгалов, молитвенный дом, столовая и душ громоздились на утесе над бурлящим Гангом на высоте ста футов.

Тут собрались около ста человек из разных стран. Многие, как и я, недавно окончили высшие учебные заведения. В нашей группе был доктор философии, физики и даже студенты, изучающие богословие. Мы все стремились глубже понять учение Махариши и обрести опыт медитации.

В течение нескольких следующих месяцев мы буквально засыпали Махариши вопросами. Нас интересовало все, от мельчайших особенностей высших состояний сознания и того, как медитация влияет на ум, до точного смысла тех или иных понятий из области эзотерики. Махариши без устали делился с нами своими знаниями. Частенько, когда программа дня была уже исчерпана, мы, по несколько человек, засиживались в его маленькой гостиной до глубокой ночи, стараясь впитать еще немного его мудрости.

## **Чистое сознание**

Рассказывая нам о медитации, Махариши хотел, чтобы мы на собственном опыте познали те состояния, которые он описывал. Это требовало продолжительной практики глубокой медитации. Сначала мы медитировали по три-четыре часа в день; постепенно время, отведенное для медитации, увеличивалось. В течение последних шести недель нашего трехмесяч-

ного пребывания в ашраме Махариши большая часть дня и ночи посвящалась медитации.

---

*Возврат к корням требует Покоя;  
Покой требует покорности Судьбе;  
То, что покорилось Судьбе, стало частью  
«Всегда»;  
Осознать, что такое «Всегда»  
значит обрести просветление.*

Дао Дэ Цзин

---

Во время длительных медитаций затихала привычная болтовня ума. Меня все меньше и меньше занимали мысли о том, что происходит вокруг, который сейчас час, как протекает процесс медитации, или что я буду говорить или делать позже. Воспоминания исчезали, чувства успокаивались, а дыхание становилось таким тихим, как если бы я не дышал вовсе. Спустя какое-то время мой думающий ум полностью замолкал. Если использовать терминологию Махариши, в эти минуты я «выходил за пределы мышления»<sup>\*</sup>.

Это состояние называется *самадхи*, что означает «безмолвный ум». Оно в корне отличается от трех основных состояний, в которых мы обычно пребыва-

---

<sup>\*</sup> По-английски «выходить за пределы» — *transcend*, отсюда — *трансцендентальная медитация*. — Прим. ред.



ем, — бодрствования, сна и глубокого сна. В состоянии бодрствования мы осознаем мир, воспринимаемый нашими органами чувств. Во сне мы осознаем мир, порождаемый воображением. В глубоком сне мы не осознаем ничего. В состоянии *самадхи* присутствует осознание — притом очень ясное, — но нет объекта осознания как такового. Это состояние чистого, не окрашенного переживаниями осознания, в котором отсутствуют разнообразные формы вещей.

---

*Йога — это прекращение трансформаций содержания ума.*

Патанджали

---

Если воспользоваться аналогией с кинопроектором, четвертое состояние сознания соответствует включенному кинопроектору, в котором нет пленки, — на экран падает только белый свет. В *самадхи* есть свет чистого осознания и ничего больше.

В *Иша-упанишаде* четвертое состояние сознания описывается следующим образом:

*Это не внешнее осознание, не внутреннее осознание и не прекращение осознания. Это не знание и не незнание. Это нельзя ни увидеть, ни понять. Этому нельзя установить границы.*

*Это невыразимо. Это находится за пределами мысли и не поддается определению. Это можно познать, только если самому стать этим.*

Примечательно, что почти в тех же терминах данное состояние описано христианским мистиком пятнадцатого столетия Дионисием:

*Это не душа и не ум... Это не порядок, не величие, не ничтожность... Это не недвижно и не в покое... Это нельзя отнести ни к небытию, ни к бытию... Это невозможно ни подтвердить, ни опровергнуть.*

Буддийский ученый Д. Т. Судзуки называл это «состоянием абсолютной Пустоты»:

*«Нет ни времени, ни пространства, ни движения, ни материи. Чистое переживание — ум, видящий себя отраженным в себе... Такое возможно, только если ум сам становится шуньятой [пустотой]; то есть когда ум освобождается от всего, кроме себя самого».*

## Сущность нашего я

Когда наш ум освобождается от какого бы то ни было содержания, мы обретаем не только абсолютную безмятежность и покой, но и открываем истинную природу своего я.

Обычно наше представление о себе складывается из того, что отличает нас от всех остальных: нашего внешнего вида, нашего прошлого, национальности, социальной роли, работы, финансового положения, того, что мы сами думаем о себе, и того, что думают о нас окружающие. Мы воспринимаем себя как индивидуумов, полагая, что наши мысли, чувства, способности, особенности характера являются чем-то особенным.

Такое представление о себе находится в зависимости от обстоятельств, оно уязвимо. Стоит измениться обстоятельствам, определяющим нашу самооценку, как мы ощущаем угрозу. Так, зачастую, услышав критику в свой адрес, мы принимаем ее слишком близко к сердцу и защищаемся, вместо того чтобы ответить на критические замечания по существу.

Наше представление о себе складывается не только из того, как мы воспринимаем самих себя. Оно во многом определяется самим фактом восприятия. Если есть воспринимаемое, заключаем мы, должен быть и воспринимающий, должно существовать «я». Чтобы со мной ни происходило, у меня всегда есть ощущение, что я тот, с кем это происходит.

Но что же представляет собой само это ощущение *самости*? Я, не задумываясь, произношу слово «я» сотни раз в день. Я говорю, думаю, вижу, чувствую. Я предаюсь воспоминаниям и испытываю желания. Мое «я» — это самый знакомый и близкий, самый очевидный аспект меня самого. Я точно знаю, что подразумеваю под словом «я», — до тех пор, пока не пытаюсь дать этому знанию определение. Здесь у меня возникают трудности.

Пытаться дать определение своему «я» все равно что с фонарем в руке искать источник света в темной комнате. Вы будете видеть лишь то, на что падает свет фонаря. То же происходит, когда я пытаюсь определить себя как субъект. В этом случае я осознаю всевозможные представления, образы и чувства, оказавшиеся в фокусе моего внимания. Но ведь все это объекты, следовательно, они не могут быть субъектом — мной.

---

*Что такое «я»?.. То, что вы считаете собственным «я», в действительности является всего лишь основой, на которой откладываются ваши воспоминания и жизненный опыт.*

Эрвин Шрёдингер

---

«Я» не может быть познано в качестве воспринимаемого объекта. Однако его можно познать иным способом. Когда ум замолкает и рассеиваются мысли, чувства, ощущения и воспоминания, с которыми мы обычно отождествляем самих себя, остается лишь самая сущность «я» — субъект без объекта. Мы сознаем не «я есть это» или «я есть то», а просто «я есть»\*.

В этом состоянии вы воспринимаете себя как чистое сознание. Теперь вы не просто существо, которое сознает. Вы — само сознание.

---

*Я ЕСТЬ — это ты, та часть тебя, которая  
есть и знает... которая говорит Я ЕСТЬ и  
которая есть Я ЕСТЬ... Я ЕСТЬ — самая  
сокровенная часть тебя, которая  
пребывает внутри и спокойно ждет,  
наблюдая, не зная ни времени, ни  
пространства... Это тот, Кто направляет  
тебя, Кто внушает тебе все твои мысли...  
Я всегда у тебя внутри, в глубинах  
твоей души.*

Безличная жизнь

---

---

\* Даже словосочетание «Я есть» может ввести в заблуждение, поскольку оно ассоциируется с представлениями о собственной индивидуальности. Наверное, правильнее было бы говорить о переживании ничем не окрашенного бытия.

Это глубинное переживание *самости* не имеет ничего общего с ощущением собственной индивидуальности. Если оставить в стороне все, что отличает меня от вас, ваш опыт *себя* окажется неотличимым от моего. Сияющий у вас внутри свет сознания, который вы называете своим «я», есть тот же самый свет, который я называю моим «я». По сути, мы все едины.

Я есть свет. То же можно сказать о вас.

## Вне времени и пространства

Наше подлинное «Я» всегда остается неизменным. Это чистое вечное сознание.

Обычно ощущение хода времени возникает в результате каких-то изменений — смены дня и ночи, биения сердца, бега мыслей. В глубокой медитации, когда прекращается осознание происходящего и ум полностью успокаивается, время исчезает, поскольку нет ничего, что могло бы указывать на изменения. Я сознаю, что сижу неподвижно, но у меня нет ни малейшего представления о том, как долго я так сижу — минуту или же час. Время в обычном понимании исчезает. Есть лишь нескончаемое *сейчас*.

---

*Пространство и время — это только оттенки, возникающие при преломлении света глазом, а Душа есть сам свет.*

Ральф Уолдо Эмерсон

---

Наше подлинное «я» находится не только за пределами времени, но и за пределами пространства. Если бы нас попросили определить, где обитает сознание, большинство указало бы на голову. Сейчас, вероятно, эта книга находится в нескольких десятках сантиметров от вас. Вы можете осознавать стены вокруг себя, пол под собой, собственные руки, туловище, ноги и стопы; все это здесь, недалеко от той точки, где находится ваше воспринимающее «я».

Нам кажется вполне разумным, что наше сознание пребывает где-то в голове. Ведь в голове находится мозг, который, так или иначе, связан с сознательным опытом. Было бы странно, если бы мозг находился в голове, а сознание, скажем, в коленях.

Однако наши представления о местонахождении сознания зависят не от мозга, а от расположения органов чувств.

Наши глаза и уши расположены на голове. Поэтому центр — та точка, из которой, как нам кажется,

мы воспринимаем окружающее, находится где-то за глазами и между ушами, то есть в середине головы. Мозг тут ни при чем. Это подтверждается простым умозрительным экспериментом.

Представьте, что ваши глаза и уши расположены на коленях. Попробуйте воспринимать мир с новой «точки зрения». Почувствуйте, где теперь находится ваше «я» — в голове или в области коленей? Мозг остался в голове, но сама голова перестала быть центром восприятия\*.

---

*Наше воспринимающее «я» не может быть найдено нигде в картине мира, потому что оно само и есть картина мира.*

Эрвин Шрёдингер

---

Короче говоря, впечатление, будто где-либо в мире есть некое определенное место, в котором существует наше сознание, не более чем иллюзия. Все, что мы чувствуем, рождается в нашем уме. Ощущение соб-

---

\* Этот эксперимент заставляет заново проанализировать так называемый «внетелесный» опыт. Если центр нашего восприятия смещается вообще за пределы тела и мы наблюдаем за собой, например, с толка, мы получаем опыт «внетелесных переживаний». Однако истина состоит в том, что мы вообще никогда не находились *внутри* своего тела.



ственной индивидуальности — всего лишь умозрительная конструкция.

Мы помещаем образ своего «я» в центр воспринимаемого нами мира, чтобы обозначить свое присутствие там. Однако в действительности происходит нечто прямо противоположное — не вы пребываете в мире, а мир пребывает в вас.

У вас нет своего места в пространстве, поскольку само пространство находится внутри вас.

## **Универсальный свет**

Здесь опять прослеживается параллель между светом сознания и физическим светом. Рассматривая физический свет, мы обнаружили, что он пребывает за пределами времени и пространства. Точно так же за пределами времени и пространства находится чистое сознание. Свет и сознание вездесущи.

Пространство, время, масса и энергия уже не являются фундаментальными категориями, какими они представлялись нам прежде. Новой фундаментальной категорией является свет — в первую очередь, это скорость света в вакууме и квант действия фотона. Подобным же образом, вся воспринимаемая нами субъективная реальность, в том числе пространство и

время, порождается в нашем сознании. Сознание подобно свету, оно неизменно и вечно. Сияющий во мне свет сознания — это тот же самый свет, который сияет в вас, в каждом разумном существе.

---

*Тот кто понимает, что его сознание —  
это то же сознание, которое присуще  
каждому сознательному существу,  
достигает бесконечного покоя.*

Катха-упанишада

---

Следует предположить, что между физическим светом и светом сознания существует некая глубокая связь. Может быть, у них одна общая *первопричина*, которая в объективном физическом мире проявляется как свет, а в субъективном мире нашего восприятия — как сознание, сияющее в каждом существе?

Первым повелением Бога было: «Да будет свет» (Книга Бытия). Свет воссиял, и из него родилось мироздание. Хотя, наверное, правильнее было бы сказать не *родилось*, а *рождается*, поскольку свет лежит в основе всего происходящего. Любое взаимодействие включает в себя обмен фотонами. Нечто подобное можно сказать и о субъективном мире — никакие переживания невозможны вне света сознания.

---

*Бог есть свет Неба и Земли.*

Коран

---

Я не могу утверждать, что свет *есть* Бог, и все-таки, возможно, свет есть проявление скрытой *Первопричины* всего сущего. Физический свет лежит в основе всех форм материального мира. Это глубочайший уровень мироздания, до которого мы в состоянии дотянуться. Точно так же свет нашего сознания, — наше подлинное «я», скрытое за несметным количеством порождаемых им чувственных образов, является той глубиной, где мы соприкасаемся с божественным. Вероятно, именно поэтому многие мистики, осознавшие свою истинную природу, говорят: «Я — Бог».

## Сознание как Бог



*Душа есть совершенный образ Бога.*

Св. Иоанн Креститель

**Д**ля многих людей утверждение «Я — Бог» звучит как богохульство. Согласно религиозным представлениям, Бог всемогущ, вечен и всеведущ. Как ничтожный человек может заявлять, что он является Богом?

Когда христианский священник и мистик четырнадцатого столетия Майстер Экхарт сказал «Бог и я — Одно», его привели к Папе Иоанну XXII и заставили отречься от своих слов. Заявивший о своем тождестве с Богом исламский мистик десятого столетия Аль-Халладж был распят.

Произнося «Я есть Бог», мистики говорят отнюдь не о собственном эго. За этими словами стоит откры-

тие подлинной природы человеческого «я», которое тождественно Богу. Они утверждают, что сущность «я», смысл «я есть» не в индивидуальности, а в божественности. Современный ученый и мистик Томас Мертон говорит об этом так:

*«Проникая в глубины собственной сущности — того глубочайшего невыразимого «есть», которое и является мной, я вхожу в бесконечное «Есть» Имени Божьего».*

«Я есть» — одно из древнееврейских имен Божиих — *Яхве*. Непроизносимое древнееврейское имя Бога YHWH часто переводится как «Я ЕСТЬ ТО, ЧТО Я ЕСТЬ».

---

*Я — бездонная глубина, из которой  
возникают все миры. Вне всякой формы,  
всегда недвижный — таков я.*

Аштавакра-Гита

---

Великий индийский мудрец Шри Рамана Махарши говорил: «Я есть» — это имя Бога... Бог не что иное, как наше «я».

Ибн-аль-Араби, один из наиболее почитаемых суфийских мистиков, писал: «Если ты познал собственное «я», значит, ты познал Бога».

Шанкара, индийский святой, так говорил о своем просветлении:

*«Я — Брахман... я обитаю во всех существах как душа, как чистое сознание, как основа всех явлений... В дни своего невежества я полагал, что другие существа отделены от меня. Теперь я знаю, что я — во всем».*

Теперь мы можем лучше понять слова Библии: «*Остановитесь и познайте, что Я Бог*»\*. Это не значит: «Перестань суетиться и признай, что с тобой говорит сам Всемогущий». Нет, это призыв успокоить свой ум и осознать, что наше «я есть», лежащее в основе любого переживания, является высшим Бытием, источником всего сущего.

Тогда Бог предстает перед нами не как пребывающая вне нас непостижимая обособленная сущность — Он проявляется во всех и каждом как самый сокровенный аспект нас самих, как свет сознания, озаряющий ум каждого существа.

## **Я есмь истина**

Обнаружив, что многие мистики и святые описывали состояние чистого осознания как опыт переживания

---

\* Псалом 45: 11.

божественного, я смог лучше понять традиционные представления о Боге.

Мы с вами уже убедились в том, что единственной неоспоримой истиной является сознание. Что бы ни происходило в моем уме, о чем бы я ни думал, во что бы ни верил, что бы ни чувствовал, несомненно лишь то, что я обладаю сознанием. О Боге также говорят как о абсолютной истине.

Бог универсален. Он — внутренний аспект всего сущего. То же можно сказать о сознании.

Сознание, как и Бог, вездесуще. Говорят: «От себя не уйдешь». Что бы ты ни переживал, какие бы мысли ни рождались в твоём уме, ты будешь ощущать свою *самость*. «Я есть» всегда было и всегда будет. Оно неизменно и вечно.

---

*Говоря «я есть», я не имею в виду себя как отдельное существо, обладающее собственным телом. Я имею в виду всю совокупность бытия, океан сознания, целую Вселенную, которая существует и сознает.*

Шри Нисаргадатта Махарадж

---

Часто говорят, что Бог — Творец и Источник мироздания. То же самое можно сказать и о сознании.

Наша субъективная реальность — все, что мы видим, слышим, пробуем на вкус и обоняем, все, к чему мы прикасаемся, каждая наша мысль, чувство, фантазия, предчувствие, надежда или же страх — все это формы, порожденные сознанием. Наше сознание — источник и творец всего, что мы знаем.

Осознать свое подлинное «я» — значит осознать свою божественность. Когда наш ум останавливается и нас перестают тревожить мысли о прошлом и будущем, мы соединяемся со своей истинной сущностью, не имеющей ни названия, ни формы. Мы находим удовлетворение в переживании, к которому стремились всегда, — в невыразимом божественном покое.

---

*Совершенный чистый разум сияет вечно.  
Но в своем ослеплении люди  
не воспринимают блеск источника  
всего сущего.*

Хуан По

---

## **Материалистический образ мыслей**

Когда сознание становится тождественным Богу, многие духовные практики приобретают иной смысл.

В предыдущих главах речь шла о том, как мы создаем субъективную реальность на основе данных чув-



ственного восприятия — звуков, красок и ощущений. Большинство из нас использует один и тот же способ создания картины мира\*. Различаются лишь способы интерпретации этой картины. Вполне вероятно, что мы с вами совершенно по-разному будем оценивать чьи-либо действия; одно и то же событие вы будете видеть иначе, чем я. Различия в интерпретациях зависят от тех допущений и ожиданий, которые каждый из нас привносит в ситуацию — иначе говоря, от того, что психологи называют *образом мыслей*.

Наши убеждения определяются присущим нам образом мыслей точно так же, как научные теории определяются стоящей за ними *метанепарадигмой*.

Как ни печально, в основном наш образ мыслей таков: материальный успех приносит душевное удовлетворение. Но ведь именно это и мешает нам быть счастливыми. Нас гложет тревога о будущем и захлестывает гнев и обида на тех, кто помешал нам в про-

---

\* Впрочем, есть и исключения: некоторые лекарства могут воздействовать на химические процессы в мозге таким образом, что человек получает картину реальности, отличную от нормальной, — искажаются цвета, уменьшается плотность объектов, изменяется пространство или же по-другому течет время. К подобным же эффектам приводят чрезмерное переутомление, болезнь, стресс и некоторые духовные практики.

шлом. Мы попросту теряем способность радоваться настоящему.

---

*Не тревожься. Будь счастливым.*

Мехер Баба

---

Подобный образ мыслей приводит к тому, что мы оказываемся во власти обстоятельств внешнего мира. Не правда ли, это весьма напоминает естественно-научную *метанадигму*? Современная наука исходит из приоритета пространства, времени и материи. Материалистическое мировоззрение создает в нас уверенность, что наше душевное состояние должно зависеть от событий, происходящих в окружающем нас мире. Подобные представления подвергаются сомнению не чаще, чем естественнонаучная *метанадигма*.

## **Духовность**

Должны ли мы отдавать предпочтение *такому* образу мыслей? Нет. Потому что если мы начнем смотреть на мир *по-другому*, если мы будем исходить из того, что все, видимое нами есть порождение сознания, наша жизнь изменится как по волшебству.

Разве может наше душевное состояние зависеть от обстоятельств, если мы сами творим свой мир? Мы сами придаем происходящему тот или иной смысл и потому вольны посмотреть на вещи иначе.

Нам нет нужды устремляться в погоню за материальными благами. Чтобы обрести душевный покой, не нужно ничего достигать. Все, что нужно, — перестать ждать, перестать беспокоиться и перестать расстраиваться из-за того, что что-то складывается не так, как нам хочется. Достаточно перестать делать то, что затмевает нашу божественную сущность, чтобы осознать: все, что мы так долго искали, — здесь и спокойно поджидает нас.

---

*Людей беспокоят не сами вещи, а то, как они их себе представляют.*

Эпиктет

---

Я полагаю, что именно это и есть *духовность*. Это универсальное правило, не зависящее ни от эпохи, ни от культурного окружения, ни от религиозных убеждений — главный принцип, на котором базируется любая духовная практика.

## Прощение

В виде примера рассмотрим практику *прощения*. Традиционно, говоря о прощении, подразумевают примерно следующее: «Да, я знаю, что ты поступил плохо, но постараюсь не обращать на это внимания». Однако изначальный смысл прощения совершенно иной\*. Простить человека — значит освободиться от собственных проецируемых на него суждений. Прощая, мы избавляемся от субъективных интерпретаций и оценок, от своих представлений о том, что хорошо и что плохо.

Тогда, глядя на этого человека, мы видим, что он запутался в сетях собственных иллюзорных представлений о себе и об окружающем мире. Он, так же как и мы испытывает потребность в безопасности, чьем-то покровительстве, признании, одобрении и поощрении. Наверное, он тоже зависит от обстоятельств, мешающих ему реализовать свои возможности. Как и мы, он совершает ошибки. Каким бы он ни был, он — сознающее существо, которое стремится к душевному покою.

---

\* Буквальный перевод древнегреческого слова *aphesis* (прощение) — «отпустить, выкинуть из головы».

Даже те, кого мы считаем преступниками, стремятся к той же цели. Просто по тем или иным причинам (кто знает, какую боль им пришлось пережить в детстве или какие убеждения им были привиты) они, пытаясь реализовать себя, проявляют безразличие, а иногда и жестокость к окружающим. Однако глубоко у них внутри сияет искра божественного света, и они жаждут спасения своей души.

Наше прощение нужно не столько тому, кого мы прощаем, сколько нам самим. Освобождаясь от собственных негативных суждений о людях, мы освобождаемся от того, что порождает гнев и обиду.

---

*Нет ничего более мучительного, чем горечь  
в сердце.*

Хью Пратер

---

Иногда нам кажется, что наши недобрые чувства вполне оправданны. Но в действительности такие чувства в гораздо большей степени вредят нам самим, чем тем, на кого они направлены. Чем меньше мы судим других людей, тем глубже наш душевный покой.

Когда я впервые услышал о высших состояниях сознания, мне казалось, что, достигнув их, я смогу

познать некие таинственные аспекты реальности, войду в новые, недоступные мне сейчас измерения бытия и обрету невероятную энергию. С годами я понял, что просветление — это видение того же самого мира в *ином свете*. Это не столько видение иных вещей, сколько видение самых обычных вещей иначе, чем прежде.

## Молитва

В любой момент у меня есть выбор. Можно взирать на вещи сквозь призму материализма и без конца тянуться за тем, что, как мне кажется, сделает меня счастливым. И точно так же можно взглянуть на мир другими глазами, освободившись от прежнего, иллюзорного образа мыслей.

Подчас очень трудно сделать шаг к новому мировидению. Стоит поддаться страху, и я, скорее всего, даже не вспомню о том, что существует *другой* взгляд на вещи. Даже если мне точно известно, что мир не таков, каким он представляется большинству, я все равно не могу увидеть его *иначе*. Мне нужна помощь. Но где ее искать? Ведь, по всей вероятности, те, кто меня окружают, поработены той же системой координат, что и я. Помощь — во мне самом, в тех глубинах моего сознания, которые лежат за пределами

привычного для меня материалистического образа мыслей. Бог — мой помощник. И я обращаюсь с молитвой к Нему.

Нет, я не прошу во время молитвы о божественном вмешательстве извне. Я обращаюсь к своему подлинному «я», молюсь тому божественному началу, что присутствует во мне самом. Мне не нужно, чтобы мир перестал быть таким, каков он есть. Я прошу Бога помочь мне изменить тот порочный образ мыслей, который искажает мое восприятие. Я молюсь о том, чтобы видеть этот мир *иначе*.

---

*Ни одна проблема не может быть решена  
на основе тех же посылок, на основе  
которых она была создана.*

Альберт Эйнштейн

---

Результаты такой молитвы не перестают меня поражать. Мои страхи и предвзятые суждения исчезают. Что бы ни происходило, беспокойство уходит, и я смотрю на мир глазами любви и сострадания.

## **Бог есть любовь**

Говорят, что Бог есть любовь. Не следует путать божественную любовь с тем, что мы обычно считаем

любовью — с чувством, которое, как и многое другое в нашей жизни, берет начало в материалистическом образе мыслей.

Мы убеждены, что были бы счастливы, если бы все остальные думали и вели себя так, как нам того хочется. Поскольку этого не происходит, мы разочаровываемся, расстраиваемся и злимся. Встретив человека, который соответствует нашим представлениям об идеале, мы испытываем по отношению к нему самые теплые чувства. Мы говорим, что любим его.

Такова обусловленная любовь. Мы любим людей *за что-то*. Для нас важно, как они одеваются и выглядят, как держатся, каков их интеллект и талант, нам безразлично, какой аромат от них исходит и каковы их жизненные ценности. Мы любим тех, кто оправдывает наши ожидания и способен улучшить нашу жизнь.

Такая любовь недолговечна. Если любимый человек располнеет, если у него появятся привычки, которые будут нас раздражать, если он не будет заботиться о нас так, как, по нашему мнению, мы того заслуживаем, наша любовь к нему улетучится так же быстро, как и возникла.



---

*Когда нет ни любви, ни ненависти,  
Все становится очевидным.*

Сэн-цз'ан,  
Третий патриарх Дзэн

---

Любовь, о которой говорят мистики, иная — это *безусловная* любовь. Она не зависит от личных качеств и поступков другого человека. Такая любовь рождается не из эгоистических желаний и страхов. Она появляется, когда мы обретаем свободу от оценочных суждений и наш ум погружается в безмолвие.

Как и душевный покой, к которому мы стремимся, безусловная любовь всегда здесь, она — в нас. Наше подлинное «я», свободное от пут эгоизма и есть любовь.

## **Золотое правило**

Мы хотим не только любить, но и быть любимыми. Никто не хочет быть отверженным. Мы ждем уважения не только от близких нам людей, но также от сослуживцев, случайных знакомых и даже от тех, кого впервые в жизни видим на улице. Хорошее отношение со стороны других людей позволяет нам чувствовать себя уверенно.

Если любовь — то, что нужно каждому из нас, значит, именно ее мы и должны дарить друг другу. Но не всегда бывает просто подарить любовь. Слишком часто мы настолько заняты собой, что забываем о нуждах других людей. Вступая в порочный круг эгоистических взаимоотношений, мы лишаем себя возможности обрести то, что для нас важнее всего.

Чувствуя себя обиженными, независимо от того, реальна или же мнима нанесенная нам обида, мы инстинктивно защищаемся и обижаем в ответ. Вероятно, это не лучшая поведенческая стратегия, и все-таки мы склонны реагировать именно так. Если наш собеседник следует той же стратегии, несложно представить себе дальнейшее развитие событий. Со стороны может показаться, что у нас все хорошо, — ведь мы оба ведем себя дружелюбно, не проявляя откровенной враждебности. Но подспудно разыгрывается странная и безнадежная игра, в которой не бывает победителей. Пытаясь добиться лучшего отношения к себе, мы все больше и больше раним друг друга. Это порочный круг, способный разрушить самые прочные связи между людьми.

Разорвать порочный круг так же легко, как и создать. Рецепт прост: не претендовать на любовь, а давать ее. Иначе говоря, что бы мы ни говорили другому

человеку, мы должны говорить так, чтобы он чувствовал: его любят, о нем заботятся и не хотят причинять ему боль.

---

*Если ты не причиняешь вреда другим существам и не покушаешься на их свободу, значит, ты поступаешь согласно дхарме.*

Сай Баба

---

По словам Будды, если то, что ты произносишь, не приносит благо, сохраняй благородное молчание. Это не значит, что мы должны избегать каких бы то ни было разговоров: «Я промолчу, поскольку не знаю, как сказать то, что я хочу сказать, так, чтобы тебя не расстроить». Очень важно выражать свои мысли и чувства, но нужно делать это в доброжелательной форме.

Этот принцип часто называют *золотым правилом*. «Считай прибыль своего соседа своей прибылью, а ущерб своего соседа своим ущербом» — учит даосизм. В Коране говорится:

*«Никто из вас не сможет называться верующим, пока не пожелает брату своему того же, чего желает себе». Христос говорил: «Итак во всем,*

*как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними»\*.*

Золотое правило — это стремление не обидеть другого человека. Мы обретаем подлинную любовь к людям, когда осознаем божественную природу света сознания, сияющего в каждом из нас. Почитая друг друга, мы тем самым почитаем Бога, потому что каждый из нас — свят.

---

*Моя религия — доброта.*

Далай-лама

---

В отличие от клерикального ветхозаветного Бога, которого я отверг в юности, Бог как Свет сознания не противоречит ни моим научным представлениям, ни моей интуиции. Фактически это свидетельствует о возможности окончательного слияния науки и религии.

---

\* Мф 7: 12.

## Встреча науки и духа



*Бог есть совершенное ничто,  
сокрытое в «здесь и сейчас»:  
чем меньше ты тянешься к Нему,  
тем больше Он открывается тебе.*

Ангелус Силезиус

**В** Индии я обрел Бога; но я не собирался возвращаться к исповеданию традиционной религии. Мне представлялось важным перевести то, что говорят о человеческом сознании мировые духовные традиции, на язык, приемлемый в двадцатом столетии.

По возвращении в Кембридж мне пришлось решать, как объединить мои новые интересы с научной работой в университете. Экзамены на степень магистра (теоретическая физика и экспериментальная пси-

хология) я сдал на «отлично». Это гарантировало мое поступление в аспирантуру. В качестве темы для диссертации я выбрал то, что было наиболее близко моему сердцу, — медитацию.

Мне хотелось исследовать возникающие в процессе медитации физиологические изменения организме. Однако это не произвело впечатления на профессора кафедры психологии. С его точки зрения, медитация в принципе не могла быть предметом научных исследований. Если мне хочется изучать пограничные состояния сознания, сказал он, я могу заняться исследованием влияния гипноза.

Я был обескуражен настолько, что даже начал подумывать о смене профессии. К тому времени у меня уже был диплом об окончании аспирантуры в области компьютерных технологий, и мне предложили работу в корпорации IBM, в научной лаборатории, которая занималась компьютерной графикой. Кто знает, как сложилась бы моя жизнь, прими я это предложение, — особенно если учесть, насколько важна компьютерная графика сегодня. Впрочем, нет смысла об этом гадать, поскольку, благодаря непредвиденному стечению обстоятельств, я все-таки получил то, что хотел.

## Лаборатория стресса

Неделю спустя после того, как предложенная мною тема диссертации была отклонена, один мой приятель рассказал об этом своему отцу — профессору педагогики Бристольского университета. Тот, в свою очередь передал содержание разговора своему коллеге, Айвору Плейделлу-Пирсу, заведующему кафедрой психологии. Не знаю, что было потом, но я получил приглашение приехать в Бристоль для беседы.

Айвор занимался исследованиями стрессовых состояний. Он проявлял интерес к медитации как к способу снятия стресса. Кроме того, в его распоряжении была лаборатория, и он мог предоставить ее в мое распоряжение. Не желаю ли я перебраться к нему и поработать над диссертацией здесь? Конечно, я принял его предложение без всяких колебаний. Вскоре был решен вопрос с финансированием, и я переехал в Бристоль.

---

*Существует два способа прожить свою жизнь: так, будто чудес не бывает, и так, как если бы все вокруг было чудом.*

Альберт Эйнштейн

---

На дверях предоставленной мне лаборатории висела табличка «Лаборатория стресса». Это было забавно, поскольку я собирался исследовать не стресс, а нечто ему противоположное. Тем не менее лаборатория мне очень пригодилась. Она оказалась заставленной оборудованием, предназначенным для отслеживания физиологических процессов, — как раз то, что мне было нужно. Кроме того, там была комната со звукоизоляцией. Едва ли можно было найти более тихое и спокойное место.

При закрытых дверях в комнате воцарялась абсолютная тишина; когда же я выключал свет, наступала полная тьма — не лабораторное помещение, а пещера где-нибудь в Гималаях. Я мог обеспечить своим испытуемым идеальные условия, кроме того, у меня самого появилось прекрасное место для вечерних медитаций.

## **Дух спускается на землю**

Мои эксперименты, наряду с несколькими другими научными исследованиями, проведенными в США, показали, что практика Трансцендентальной Медитации (ТМ) вызывает благотворные физиологические изменения в организме, прямо противоположные стрессовым реакциям. По сути, во время медитации



разительно изменяются все показатели состояния организма, начиная с сердечного ритма и кровяного давления и заканчивая биохимическими процессами в организме и мозговой активностью. Герберт Бенсон из Гарвардской медицинской школы назвал эти изменения «реакцией релаксации». Медитация получила всеобщее признание. Врачи стали рекомендовать ее своим пациентам, учителя поощряли студентов выбирать ее в качестве темы для дискуссий, даже бизнесмены тайком брали уроки медитации.

Научное подтверждение положительного эффекта медитации оказало огромное влияние на мою жизнь. На втором году моих исследований ко мне опять обратились представители IBM, однако на этот раз их предложение уже не касалось компьютерной графики. Они слышали о результатах моих исследований и спрашивали, не соглашусь ли я обучить технике ТМ менеджеров корпорации.

Так началась моя карьера бизнес-консультанта. В течение последующих двадцати лет я разрабатывал обучающие программы для самых разных компаний, как крупных, так и мелких. От медитации и методов преодоления стресса я перешел к вопросам творчества, обучения персонала и делового общения. При этом в центре моего внимания всегда оставались ме-

тоды духовного саморазвития. Мне нравилось говорить о том, что оказалось полезным в моем внутреннем путешествии, на языке, понятном людям, которых волновали не духовные вопросы, а то, как управлять персоналом, как решать стоящие перед корпорацией задачи, как заключать сделки, гасить кредиты и платить за обучение детей.

Большинство из тех, с кем мне приходилось работать, при малейшем намеке на религию или мистицизм не подпустили бы меня к себе и на пушечный выстрел. Я рассуждал так: если духовные истины вечны и универсальны, значит, их можно выразить на любом языке, в том числе и на языке науки. Для того чтобы идея духовного развития стала приемлемой для широкого круга людей, она должна иметь смысл в рамках современного мировоззрения.

---

*Наука без религии хромает; религия без науки слепа.*

Альберт Эйнштейн

---

Одновременно началась моя литературная карьера. В последний год моего пребывания в Бристоле редактор академического журнала попросил меня написать статью о сознании. Я попытался объяснить, что я не

писатель, а ученый. В ответ он заверил меня, что его работа как редактора как раз и состоит в том, чтобы превратить все, что бы я ни написал, в хорошую прозу. Предоставив ему свои заметки, я с удивлением узнал, что у меня довольно ясный стиль изложения.

Спустя несколько лет я понял причины собственного литературного успеха. Дело в том, что я пишу как математик, выстраивая строгие логические цепочки рассуждений и таким образом шаг за шагом подходя к намеченному выводу.

Свою первую книгу я начал писать еще до отъезда из Бристоля. Это была «Техника ТМ». Мне хотелось проанализировать некоторые ошибочные представления о Трансцендентальной Медитации и объединить духовные аспекты этой практики с результатами научных исследований ее воздействия на организм. После того как эта книга была опубликована, мне предложили создать серию передач о медитации на Би-Би-Си. В результате появилась моя вторая книга «Медитация». Два года спустя мы с другом сделали новый перевод Упанишад — основополагающего текста индийской философии. Затем появились «Книга о разуме» и «Творческий руководитель». Две последовавшие за ними книги — «Пробуждающаяся Земля» и «Белая дыра во времени» — посвящены

важности духовного роста в современном мире, особенно в связи с проблемой информационного взрыва и ускоряющимися темпами технологического развития общества\*.

По мере того как я изучал духовные учения, меня все больше интересовали вопросы эволюции, в самом широком смысле этого слова — от эволюции материи во Вселенной до эволюционного многообразия форм человеческой культуры, начиная с глубокой древности и вплоть до настоящего времени. В конце концов я пришел к выводу, что сознание эволюционирует, так же как и физический мир, и значит, будущее человечества зависит в первую очередь не от дальнейшего проникновения в космос, а от проникновения внутрь себя, в скрытые глубины сознания — к Богу.

Выше я уже говорил о том, что, с моей точки зрения, новая *метaparадигма* должна включать феномен сознания в качестве основополагающего аспекта реальности. Размышляя о новой *метaparадигме*, я обратил внимание на то, что парадигмы менялись не толь-

---

\* Я вносил определенные коррективы в книгу «Пробуждающаяся Земля», поэтому при втором и третьем издании она выходила под названиями «Глобальный разум» и «Пробуждение глобального разума». После доработки книга «Белая дыра во времени» была опубликована под названием «Пробуждение во времени».

ко в науке, но и в религии. Более того, в обоих случаях эти перемены происходили в одном направлении.

## **Духовные парадигмы**

Вероятно, самые ранние формы религии возникли в те отдаленные времена, когда человек впервые понял, что он обладает сознанием. Ему оставалось сделать вывод, что в этом смысле другие существа не отличаются от него самого. Глядя в глаза медведя или коровы, нетрудно увидеть в них искру разума. Растения, реки, горы... у них тоже была душа.

Это позволяло объяснить многие вещи, с которыми сталкивались первобытные люди: почему идет дождь, почему извергаются вулканы, почему происходят несчастья и случаются болезни. Если камень скатывался с обрыва и ранил кого-то из соплеменников, значит, рассердился дух горы. Духа следовало умиловать — принести жертву или помолиться.

Представим себе, что мы воспитаны в этой традиции. В таком случае подобные убеждения были бы нашей парадигмой. Они определяли бы наше восприятие реальности. Мы истолковывали бы с их помощью свой повседневный опыт. Любые отклонения (следует предположить, что жертвоприношение горе

не всегда уберегало людей от падающих камней) мы либо игнорировали бы, либо каким-то образом интегрировали в свою картину мира.

## Многобожие

По мере культурного развития развивались и человеческие представления о духах. Каждое растение и животное обладало собственной душой. В то же время тот или иной вид растений или животных ассоциировался с определенным духом. Люди приносили жертвы богине дубов, медвежьему божеству, коровьему богу. Обожествлялись природные явления. Так появились бог грома, дух ветра, богиня земли. Считалось, что эти сущности обитают на небе, на вершинах гор или в каком-нибудь другом отдаленном месте.

Появление культов сверхъестественных существ — божеств означало переход к новой религиозной парадигме — *политеизму*, или многобожью. Подобно образам воплощенных в конкретных природных явлениях духов первобытной религии, образы божеств позволяли объяснить происходящее. Согласно греческой мифологии, Солнце — это Гелиос, мчащийся по небу на огненной колеснице, Атлант поддерживал небесный свод, а Эрос разжигал любовное томление. Боги обладали многими человеческими

чертами: они могли быть добрыми, честолюбивыми, вздорными, ревнивыми, злыми или мудрыми. Некоторые из них творили зло, другие — добро.

Боги живо интересовались людскими делами. Они помогали нуждающимся и следили за порядком. Тех, кто вел себя неподобающим образом, боги наказывали, либо в этой, либо в загробной жизни. Раскаявшиеся в своих грехах могли уповать на их милосердие.

## Единобожие

Следующей религиозной парадигмой стал *монотеизм* — единобожие. Около 600 г. до н. э. в Персии молодой человек по имени Заратустра положил начало новой религии — *зороастризма* (имя Заратустра по-гречески звучит как Зороастр). Он призывал уверовать в единого всемогущего Бога Ахурамазду («Мудрого Господа»). Сегодня *зороастризм* отошел на второй план, однако в свое время он проложил дорогу трем основным монотеистическим религиям — иудаизму, христианству и исламу.

---

*Думай о добре, делай добро, говори правду.*

Заратустра

---

В монотеистических религиях Бог есть совершенный высший разум, всемогущий и всеведущий. Он (ибо Бог обычно упоминается в мужском роде) не только сотворил мир, но и продолжает заботиться о Своем творении.

На этом этапе огромное значение придается набожности. Тот, кто любит Бога, может рассчитывать на Его ответную любовь. Подчеркивается необходимость любви к ближним, хотя на деле подобные чувства знакомы немногим.

## Безбожие

Практически одновременно с переходом от политеизма к монотеизму возник *атеизм*, или «безбожие». Казалось бы, здесь есть противоречие — религия без Бога. Однако факт остается фактом — атеистическое мировоззрение породило несколько великих духовных традиций.

В Индии в шестом веке до н. э. молодой принц Махавира отверг традиционную ведическую религию. Он подверг критике веру в вымышленных богов, нелепые ритуалы и обычай приносить в жертву невинных животных. Оставив роскошный дворец, Махавира тринадцать лет странствовал без гроша в кар-



мане в поисках истинного духовного пути. Однажды, погрузившись в глубокую медитацию, он ощутил единство со всем сущим и освободился от мирских страданий. После этого он провозгласил себя *Джиной* — «Победителем». Его последователи — *джайны* стремятся обрести освобождение, ведя праведную жизнь и исповедуя ненасилие.

Вскоре после этого другой индийский принц, Сиддхартха Гаутама, также покинул свой роскошный дворец и отправился на поиски пути избавления от страданий. Шесть лет спустя он достиг просветления и стал *Буддой* — «Пробужденным». Будда осознал причины страданий и начал учить других, как пробудиться и обрести подлинную духовную свободу.

В тот же период две атеистические религии — даосизм и конфуцианство, возникли в Китае. Подобно Махавире и Будде Гаутаме, Лао-цзы и Конфуций проповедовали простоту, целомудрие, честность, доброту и говорили о том, что люди способны найти истину без всякого божественного вмешательства.

---

— Ты Бог? — спросили Будду.

— Нет, — ответил он.

— Значит, ты ангел?

— Нет.

— Святой?

— Нет.

— Но кто же ты?

И ответил Будда:

— Я — Пробужденный.

Хьюстон Смит

---

Атеистическая религиозная парадигма лишила людей тех преимуществ, которые им давала вера в Милосердного Бога. Исчез Всемогущий Заступник. Судьба человека оказалась в его собственных руках. На смену идее спасения пришла идея духовного пробуждения, которое заключается в освобождении от желаний, привязанностей и иллюзорного представления о себе. Впрочем, все остальное осталось почти неизменным. Любовь, доброта и праведный образ жизни сохранили свою ценность.

## Все сущее есть Бог

Помимо различных *политеистических*, *монотеистических* и *атеистических* религий следует обратить внимание на так называемый *пантеизм*.

Пантеистические идеи прослеживаются во многих культурах. Суфийский мистик Ибн-аль-Араби писал: «Бог есть все... Существование всего, что создано, —

*это Его существование. Ни в этом, ни в следующем мире ты не увидишь ничего, кроме Бога».*

Майстер Экхарт проповедовал: *«Бог повсюду, и повсюду Он совершен. Бог во всем, Он — сущность всего... Бог — сокровенная часть всех и каждого».*

---

*Бог спит в скале, дремлет в растении,  
шевелится в животном и пробуждается  
в человеке.*

Суфийское изречение

---

В начале девятнадцатого столетия *пантеизм* занял видное место в западной философии. Гегель полагал, что все сущее есть Бог и что Он выражает себя посредством исторических событий. Подобные же настроения характерны для таких философов двадцатого столетия, как Альфред Уайтхед, Тейяр де Шарден и Шри Ауробиндо.

*Пантеистом* был и Эйнштейн. Он не придерживался традиционной религии, но верил, что законы Вселенной предопределены Высшим Духом, перед лицом которого нам следует проявлять должное смирение.

*Пантеисты* верят, что Бог является сущностью всех вещей. *Панентеисты* утверждают, что Бог *при-*

*существует* в каждой вещи. *Пантеисты* могут верить в реальность материального мира или считать его иллюзией, они могут быть убеждены в существовании индивидуальных душ или обожествлять все мироздание, однако для них неприемлема идея Бога как некоего сверхъестественного существа, выступающего в роли Высшего Судьи дел человеческих.

Сегодня многие даже не подозревают, что они — *пантеисты*. Не имея ни церкви, ни священных текстов, ни гуру, *пантеизм* не так очевиден как другие религии. *Пантеистические* идеи вызывают симпатию у многих из тех, кто решительно отвергает традиционную монотеистическую религию.

С появлением *пантеизма* религия как будто возвращается к своим истокам. Так же как и ранние формы религии, *пантеизм* исходит из того, что всякая вещь одухотворена, однако, в отличие от них, не приписывает присутствующему во всем божественному началу человеческие качества.

Понятно, что *пантеизм* не слишком отличается от *панпсихизма*, обсуждавшегося в третьей главе. В самом деле, если мы отождествляем Бога с сознанием, значит, утверждение, что все обладает сознанием, равносильно утверждению, что во всем есть Бог.

## **Слияние парадигм**

Отнюдь не всегда наука и религия были настолько далеки друг от друга, как сегодня. Пятьсот лет назад наука существовала в пределах ортодоксального христианского мировоззрения и лишь потом, благодаря усилиям Коперника, Декарта и Ньютона, сбросила с себя оковы религиозных догм. Возможно ли объединение науки и религии сегодня? Я полагаю, что да. Когда наука признает сознание основополагающим аспектом реальности, а религия станет воспринимать Бога как свет, сияющий в каждом из нас, научное мировоззрение сольется с религиозным.

При таком слиянии ничто не будет утрачено. Математика останется математикой, так же как физика, биология и химия. Вероятно, смена парадигмы позволит по-новому взглянуть на некоторые парадоксы теории относительности и квантовой механики, но она не разрушит науку как таковую. Прежняя естественно-научная парадигма станет частным случаем новой модели реальности, как это произошло в свое время с законами Ньютона. Научная революция, произведенная Эйнштейном, не имеет никакого значения для пешехода, и я не думаю, что кто-либо из вас руководствуется в повседневной жизни принципами квантовой механики. Подобным же образом новая

парадигма позволит нам, не отказываясь от прежнего представлений, глубже понять себя и мир.

То же касается и духовных ценностей. Любовь, милосердие, добродетель будут так же важны, как и прежде. При этом духовная практика и научный способ познания окажутся по одну сторону баррикады. В свое время Ньютон сформулировал законы движения, которым подчиняются как небесные тела, так и объекты, находящиеся в условиях земного притяжения. Максвелл описал электричество, магнетизм и свет при помощи единой системы уравнений. Переход к новой *метанапарадигме* означает нечто большее — это объединение двух путей поиска Истины.

Слияние науки и духовности жизненно необходимо. В кризисную эпоху мы как никогда нуждаемся в мировоззрении, которое позволит придать научным исследованиям духовное измерение.

## Великое пробуждение



*Слава Богу, теперь, когда зло подстерегает нас повсюду, душе предстоит сделать величайший рывок за всю историю человечества. Сегодня мерилом поступков является сила духа, а целью — познание Бога.*

Кристофер Фрай

**Ч**ем дольше я занимаюсь изучением природы сознания, тем больше начинаю понимать, сколь важную роль играет духовное пробуждение в современном мире, который, несмотря на технический прогресс, все глубже погружается в пучину социальных конфликтов.

Причина всех неурядиц — начиная с личных неприятностей и заканчивая социальными, экономическими и экологическими проблемами — в решениях, которые принимаются людьми. Действия человека обусловлены его образом мыслей, который, в свою очередь, находится в прямой зависимости от того, как человек воспринимает самого себя. Иначе говоря, наблюдаемый сегодня рост числа общественных кризисов является симптомом глубокого кризиса самосознания.

Этот кризис назревал давно. Его семена брошены в землю тысячи лет назад, когда человек в своем развитии пережил эволюционный скачок и осознал сам факт того, что он является сознающим существом.

По-видимому, первым проявлением самосознания было отождествление себя с племенем и родом. Лишь постепенно, по мере развития сознания, человек стал ощущать, что он отличается от остальных людей, и выделил свое индивидуальное «я».

---

*Если мужчины и женщины произошли от животных, значит, в дальнейшем они превратятся в богов.*

Кен Вильбер

---



Обретение индивидуального «я» отнюдь не последний этап эволюции человека. На протяжении всей истории появлялись люди, утверждавшие, что феномен сознания превосходит все, что может представить себе большинство из нас. Зависимое от обстоятельств и уязвимое индивидуальное «я» не является нашей подлинной сущностью. Более того, оно искажает наш образ мыслей и тем самым приносит страдания. Следуя духовному пути, мы должны сбросить оковы эгоцентризма и открыть для себя истинную природу сознания.

## **Наш последний экзамен**

В прошлом осознание своей подлинной сущности было необходимым условием личного духовного роста. Сегодня от этого зависит коллективное выживание человечества.

Научно-технический прогресс создает беспрецедентные возможности воздействия на окружающую среду. В то же время темпы духовного развития оставляют желать лучшего. По-видимому, в своей деятельности мы руководствуемся собственными эгоистическими интересами, так же как и люди, жившие тысячу лет назад. Это порождает множество проблем. Развитие современных технологий лишь усугубляет

изъяны нашего сознания. Мы неправильно используем открывшиеся нам возможности, опустошая и отравляя планету.

Мы достигли решающего этапа своего развития, о котором Бакминстер Фуллер говорит как о «последнем экзамене эволюции». Теперь нам предстоит ответить на простой вопрос: можем ли мы шагнуть за пределы эгоцентризма, чтобы увидеть себя такими, каковы мы в действительности, и обрести духовную мудрость?

---

*Род человеческий слишком умен, чтобы  
выжить пренебрегая мудростью.*

У. А. Шумахер

---

Проблемы — повсюду. Ухудшение состояния окружающей среды, политические и экономические кризисы обнажают недостатки эгоцентричного мышления. Ускоряющиеся темпы научно-технического прогресса требуют отказа от привычных представлений о мире. Разочарование в материалистическом мировоззрении вынуждает нас спросить себя, чего же мы хотим на самом деле. Отсутствие подлинной близости между людьми заставляет стремиться к безусловной

духовной любви. Со всех сторон звучит призыв: «Пробудись!»

## **Духовное возрождение**

Никогда раньше не было столь острой необходимости в духовном возрождении, и никогда раньше мы не имели таких возможностей для этого.

Мы больше не ограничены в выборе духовного пути вероисповеданием своих родителей. У нас есть возможность черпать знания из мировой сокровищницы духовной мудрости — изучать культуры Тибета и Перу, буддизм, христианство и шаманизм, религиозные тексты, написанные тысячелетия назад, и труды современных мистиков.

В прошлом, когда знания в течение многих столетий изустно передавались от человека к человеку и книги переписывались от руки, духовные учения неизбежно подвергались искажениям. Что-то терялось, что-то неправильно истолковывалось. Зачастую, со временем от первоначальной идеи оставалась лишь ее гротескная тень.

Сегодня информация распространяется намного быстрее и передается с большей точностью. У нас есть возможность слушать аудиозаписи. Можно поймать

спутниковую трансляцию семинара, проходящего на другом конце света и записать передачу на видеомагнитофон, чтобы потом посмотреть ее еще раз. Мы можем поговорить чуть ли ни с любым человеком, находящимся в любой точке земного шара. Всемирная Интернет-паутина позволяет получать информацию о мистических прозрениях бесчисленного количества людей, с которыми мы никогда не встретимся лично. Впервые духовная мудрость стала общедоступной.

---

*Основная задача цивилизации —  
достижение все более глубокого духовного  
взаимопонимания.*

Арнольд Тойнби

---

Если в прошлом человек мог общаться лишь со своим ближайшим окружением, то у нас есть возможность учиться у несметного количества людей со всего мира. Мы взаимно ускоряем пробуждение друг друга.

## **Коллективное пробуждение**

В шестидесятых годах, когда я занялся исследованием сознания, этой теме было посвящено очень мало книг. Книжный магазин в Кембридже был одним из

самых больших в Англии, но даже там книги по эзотерике умещались на одной небольшой полке. За три десятилетия ситуация изменилась. Сегодня на Западе вряд ли можно найти более или менее крупный город, где нет хотя бы одного магазина, специализирующегося на литературе, посвященной проблеме личностного роста\*.

В тысячах книг, изданных в течение последних тридцати лет, говорится о бесчисленных духовных прозрениях и открытиях. Чтение таких книг помогает человеку достичь пробуждения. В свою очередь, он, распространяя свой духовный опыт при помощи собственных текстов, публичных лекций и всемирной Интернет-сети, указывает путь к пробуждению другим людям. Чем большей духовной зрелости достигает каждый из нас, тем большую помощь он может оказать остальным и, значит, тем ближе коллективное пробуждение.

Взаимный обмен информацией ускоряет наше духовное развитие. Когда я открываю для себя то или иное созвучное мне духовное учение, оно становится

---

\* Я не утверждаю что все продающиеся там книги действительно хороши. В так называемом движении «Нью Эйдж» очень многое вызывает скептицизм. Первые шаги в поисках истины часто выводят на ложный путь. Чтобы отделить зерна от плевел, требуется осторожность и проницательность.

частью моего мировоззрения. В результате мои представления претерпевают определенные изменения. Затем я делюсь своими мыслями с собеседниками, и, возможно, эти мысли находят в них отклик. Таким образом, мы все помогаем друг другу приблизиться к истине и обретаем общее видение внутренней реальности.

---

*...И души, как в зеркале, отражаются друг в друге.*

Данте

---

По мере того как мы делимся друг с другом своим пониманием истины, наши представления о ней приобретают все большее сходство. Недавно во время моей лекции один человек поинтересовался, а что, собственно, нового есть в моих словах. Я ответил: «Надеюсь, ничего». Если то, что я говорю, заметно отличается от сказанного другими людьми, вероятно, я сбился с пути.

Нам кажется, что новое значит лучшее. Мы восторгаемся последними достижениями физики, биологии и астрономии, мы спешим воспользоваться новыми медицинскими препаратами и информационными технологиями. Но когда речь идет о духовных

практиках, лучшим является то, что было испытано и подтверждено в течение веков.

В ходе истории мир претерпел колоссальные изменения. Сегодня мы живем совсем не так, как жили люди в прошлом. Однако наш способ мышления остался неизменным. Мы по-прежнему пребываем в плену иллюзорных представлений о реальности и отождествляем себя со своим ограниченным «я». Наши поступки по-прежнему обусловлены ложными привязанностями и страхом. Остались неизменными и те духовные практики, благодаря которым возможен личностный рост. Это значит, что мы нуждаемся не в новых знаниях, а переосмыслении вековой мудрости.

## **Мост**

Будда, Христос и Мохаммед описывали свои прозрения на разных языках. Они говорили так, чтобы их понимали люди, жившие в конкретной стране и в конкретный исторический и культурный период. Сегодня, когда мы заново открываем те же духовные истины, нам предстоит сформулировать их на языке двадцать первого столетия.

Мы живем в эпоху господства науки и интеллекта. Нам недостаточно собственного внутреннего чутья и потому мы принимаем те или иные идеи лишь в том случае, если они соответствуют рациональным критериям и имеют смысл в рамках современного мировоззрения.

Естественно-научная парадигма господствует уже на протяжении нескольких столетий. До сих пор она позволяет рационально объяснить большую часть наблюдаемых нами явлений. Астрономы заглянули на самый край Вселенной. Физики прикоснулись к глубочайшим структурам материи, к фундаменту мироздания. И нигде в мире пространства, времени и материи не было найдено доказательств существования Бога. Создается впечатление, что Вселенная прекрасно обходится без Него.

Что ж, тридцать лет назад подобная логика меня устраивала. Но сегодня я понимаю: подобные представления о Боге по меньшей мере наивны. Если мы обратимся к писаниям великих святых, нигде не говорится о том, что Бог есть нечто материальное. Говоря о постижении Бога, в какой бы ипостаси он ни выступал — Божественного Света, Святого Духа, Яхве, Элохима или Брахмана, они неизменно описывают глубокие личные переживания. Это значит, что,



если мы хотим найти Бога, нам нужно смотреть не вовне, а внутрь себя, в *глубину* своей души — в то царство, которое западной науке еще предстоит исследовать.

Когда-нибудь мы будем познавать собственную божественную сущность так же, как сейчас познаем материю, пространство и время. Я верю, исследования природы сознания станут тем соединяющим науку и духовность мостом, который мы так долго и пока безуспешно пытаемся перебросить.

Очевидно, в этом и состоит смысл смены метапарадигмы. Новая космологическая модель, включающая сознание в качестве основополагающего аспекта реальности, позволит нам изложить вечные духовные истины на современном языке и руководствоваться ими в великом путешествии самопознания.

---

*Прислушайся, друг! Возлюбленный  
Учитель — Внутри.*

Кабир

---

Когда духовные истины станут частью нашего личного опыта, когда они дадут нам не только иное *понимание*, но и иное *восприятие* реальности, когда целые поколения будут воспитаны на том, что сознание пер-

вично и что каждый из нас — поистине свят, трудно представить, насколько изменится мир. Точно так же Коперник пятьсот лет назад не мог предвидеть, какое влияние на историю окажет его новая модель Вселенной.

И все-таки в одном мы можем быть уверены: мир, в котором сострадание св. Франциска, духовные прозрения Раманы Махарши и мудрость Далай-ламы не будут вызывать удивления, окажется добрее и лучше нынешнего. Освободившись от иллюзий, ложных привязанностей и страхов, люди перестанут причинять друг другу страдания и боль. Счастье и душевное благополучие каждого человека станут мериллом социального прогресса в целом.

---

*Придет день, когда, укротив силу  
притяжения и энергию ветров и приливов,  
мы в поисках энергии Любви обратимся  
к Богу. В тот день во второй раз  
в истории человек откроет огонь.*

Тейяр де Шарден

---

Вероятно, сегодня эти слова звучат как обещание рая на Земле. Но разве не об этом испокон веков говорят духовные учения? Когда мы осознаем ошибки нашего мышления, отпустим свои привязанности, превзой-

дем свое ограниченное представление о себе и откроем для себя свою подлинную сущность, во тьме невежества воссияет свет Истины. Мы обретем спасение, к которому так долго стремились, и в наших сердцах воцарится покой.

## Об авторе



**П**итер Расселл с отличием окончил факультет Физики и экспериментальной психологии в Кембриджском университете, Англия, и аспирантуру по компьютерным наукам. Изучал медитацию и восточную философию в Индии, занимался исследованиями в области нейрофизиологии медитации при университете в Бристоле.

Питер Расселл одним из первых разработал программы личностного роста в сфере бизнеса. В течение последних двадцати лет он — консультант компаний *IBM, Эппл, Америкэн Экспресс, Найк, Шелл, Бритиш Петролеум* и др.

Более подробную информацию о деятельности Питера Расселла вы можете найти на его страничке в Интернете: [www.peterussell.com](http://www.peterussell.com).

*Литературно-художественное издание*

**Питер Расселл**  
**От науки к Богу**

Перевод:  
*Н. Г. Шпет*

Редактор  
*А. Мышкин*

Корректоры  
*Т. Зенова, Е. Ладикова-Роева, О. Сивовок, Е. Введенская*

Оригинал-макет: *Т. Петушкова*

Обложка: *В. Гурлев*

Подписано в печать 13.10.2004.  
Формат 70×100/32. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 7,13  
Тираж 3000 экз. Заказ 5973.

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».  
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

Издательство «София»,  
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

ООО Издательский дом «София»,  
109028, Россия, Москва, ул. Воронцово поле, 15/38, стр. 9  
тел. (095) 261-80-19; 105-34-28  
Свид-во о регистрации № 1027709023759 от 22.11.02

**Отделы оптовой реализации издательства «СОФИЯ»**  
в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15  
в Москве: (095) 261-80-19  
в Санкт-Петербурге: (812) 327-72-37

**Книга — почтой**

в России: тел.: (095) 476-32-52, e-mail: kniga@sophia.ru  
в Украине: тел.: (044) 513-51-92, 01030 Киев, а/я 41,  
e-mail: postbook@sophia.kiev.ua, <http://www.sophia.kiev.ua>