

Кен Уилбер

БЕЗГРАНИЧНОЕ
ВОСТОЧНЫЕ И ЗАПАДНЫЕ СТРАТЕГИИ
САМОРАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

Перевод В.Данченко

Wilber K. No Boundary. Eastern and Western Approaches to Personal Growth
Boulder-London: Shambala, 1981
К.: PSYLIB, 2004

Предисловие

ВВЕДЕНИЕ: КТО Я?

ВСЕГО ЛИШЬ ПОЛОВИНА

БЕЗГРАНИЧНАЯ ТЕРРИТОРИЯ

БЕЗГРАНИЧНОЕ СОЗНАВАНИЕ

БЕЗГРАНИЧНЫЙ МОМЕНТ

СТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ

УРОВЕНЬ МАСКИ: НАЧАЛО ОТКРЫТИЯ

УРОВЕНЬ КЕНТАВРА

НА ПУТИ ПРЕВОСХОЖДЕНИЯ СЕБЯ

ПРЕДЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

Примечание переводчика. Первую главу этой замечательной книги я перевел пятнадцать лет назад, и она была опубликована во втором выпуске "Вопросов саморазвития человека" (К., 1990). В дальнейшем я планировал полный перевод, но так вышло, что Московский институт трансперсональной психологии заказал его моему приятелю. Зная непримиримо классовое отношение последнего к наемному труду, я понял, что грядет очередной вредительский перевод, которыми было так богато начало 90-х. Поэтому я попросил у него разрешения безвозмездно участвовать в этой работе. Мне было отпущено две недели: мол, заказчик торопит. За две недели я умудрился, в дополнение к первой главе, более-менее довести до ума главы 2-5 и 10. В остальном заказчик, как и ожидалось, "получил то, что заплатил". После чего рукопись пролежала несколько лет в редакции и в конце концов была издана под социопатическим названием "Никаких границ" (М., 1998). Это новый перевод той же книги. Я не только перевел заново главы с шестой по девятую, но исправил также многочисленные недоработки в остальных, особенно в десятой. – В.Д.

Джеку Криттендену.

Лучшему ученику, лучшему учителю, лучшему другу Предисловие

В этой книге рассматривается, как мы разбиваем свой непосредственный опыт на части, разделенные границами, утверждаясь тем самым в отчуждении от себя, от других людей и от мира. Мы искусственно расщепляем свое сознание на "пары противоположностей", такие как субъект и объект, жизнь и смерть, ум и тело, внутреннее и внешнее, разум и инстинкт, – мы заявляем об их разделенности, выставляя одно переживание против другого и сталкивая жизнь с жизнью. И хотя результаты такого столкновения называют по-разному, счастья оно не приносит. Жизнь становится страданием, наполняется борьбой. Но всякая переживаемая нами борьба – наши конфликты, тревоги, страдания и огорчения – порождается не чем иным, как границами, которыми мы неосмотрительно расчерчиваем свой опыт. В этой книге рассматривается, как мы создаем такие границы, и что мы можем с ними сделать.

К кому обратиться за помощью и руководством в преодолении этих внутренних конфликтов и сражений? В данном вопросе сегодня царит полная неопределенность. Начнем с того, что существует великое множество подходов к обретению душевного покоя, как восточных, так и западных, – от психоанализа до дзэн, от гештальттерапии до трансцендентальной медитации, от экзистенциализма до индуизма. Кроме того, многие из этих школ мысли, по-видимому, прямо противоречат друг другу. Они не только по-разному определяют причину страдания, но и предлагают разные пути избавления от него. Нередко оказывается, что ты соглашаешься с двумя психологами или духовными учителями лишь затем, чтобы обнаружить, что они в корне не согласны друг с другом.

Это обескураживающее многообразие взглядов подвигло меня на синтез, на выработку всеобъемлющей точки зрения. С этой целью я объединил различные методы психотерапии, избавления от страдания и развития личности в рамках схемы, названной "спектром сознания". Такой подход позволяет нам принять и свести воедино основные положения трех ведущих направлений западной психологии и психотерапии: ортодоксального эгоического (включая когнитивный бихевиоризм и фрейдистскую эго-психологию), гуманистического (в том числе биоэнергетики и гештальттерапии) и трансперсонального (куда входит психосинтез, юнгианская психология и мистические традиции в целом). Насколько мне известно, подобный обзор предлагается впервые.

В этой книге будет показано, как каждая из границ, устанавливаемых нами в сфере своего непосредственно переживаемого опыта, ограничивает поле нашего сознания – и становится причиной внутреннего раскола, конфликта, борьбы. Вся совокупность этих многочисленных границ образует спектр сознания. Мы увидим, что разные формы психотерапии обращаются к разным уровням данного спектра. Каждый вид психотерапии пытается устранить какую-то определенную границу, определенный узел противоречий в сознании. Сравнение разных видов психотерапии обнаруживает разные типы границ, возникающих в сознании. Мы также начинаем видеть, как можно преодолевать эти границы и расти за их пределы.

Широкому читателю эта книга может дать общее представление о важнейших методах развития и преобразования человека – от эгоических, то есть ориентированных на развитие эго, до гуманистических и трансперсональных, – а также показать, как эти подходы соотносятся друг с другом. Кроме того, в ней приводятся соответствующие упражнения, с помощью которых читатель сможет опробовать эти подходы на себе.

Данная книга – не научное исследование, рассчитанное на специалистов. Это вводная, ознакомительная книга, с необходимостью предполагающая обобщения. Поэтому я позволил себе определенную свободу в плане простоты и краткости подачи материала. Так, я не

рассматривал упражнения по визуализации, ролевые игры, остановку мыслей, анализ сновидений и т.п. Не касался я и стратегий модификации поведения, слишком сложных для простых вводных разделов. Говоря о "предельном состоянии сознания", я воздержался от, возможно, более корректных специальных терминов, и для простоты изложения предпочел говорить о сознании единения. Впрочем, читатели, которых интересует подробное изложение концепции спектра сознания, могут обратиться к моим более академическим работам – *The Spectrum of Consciousness* (Wheaton, Quest, 1977), *The Atman Project* (Wheaton, Quest, 1980) и *Up from Eden* (Anchor/Doubleday, 1981).

Следует особо упомянуть нескольких авторов, работы которых я широко использовал, чтобы лучше выразить свою мысль. Я намеренно выбрал тех, чьи труды хорошо известны и легкодоступны, так как это намного облегчало мою задачу. В особенности я признателен следующим источникам: вторая глава – *A Study in Consciousness* д-ра Безант; третья глава – *Science and the Modern World* Уайтхеда; четвертая и пятая глава – св. Августину и Мейстеру Экхарту, но прежде всего – *The First and Last Freedom* и *Commentaries on Living* Кришнамурти, а также *The Wisdom of Insecurity* Алана Уотса (например, первая часть четвертой главы представляет собой адаптацию книги *The First and Last Freedom*, а пятой главы – *The Wisdom of Insecurity*); седьмая глава – книге Путни *The Adjusted American*; восьмая глава – работам Александра Лоуэна в целом; девятая глава – Роберто Ассаджолли; и наконец десятая глава – книгам *Zen Mind, Beginner's Mind* Судзуки Роши и *The Knee of Listening* Бабба Фри Джона. Каждый, кто знаком с этими авторами, сразу поймет, сколь многим я им обязан. Надеюсь, благодаря использованию трудов этих признанных мастеров работы с разными уровнями человеческой души, легче будет понять и природу спектра сознания в целом.

К.У.

Линкольн, Небраска
Весна, 1979

Глава Первая ВВЕДЕНИЕ: КТО Я?

Это может произойти внезапно, когда угодно и где угодно, безо всякого предупреждения и без какой-либо видимой причины.

Разом, совершенно неожиданно для себя, я почувствовал, что окутан облаком цвета огня. На мгновение промелькнула мысль о пожаре где-то неподалеку, но в следующий момент я осознал, что огонь этот во мне. Меня тотчас охватило чувство необычайного ликования, сопровождаемое интеллектуальным просветлением, которое невозможно описать. Я не просто уверовал, я увидел, что Вселенная представляет собой не мертвую материю, но живое Присутствие; я осознал в себе жизнь вечную, и это было не убеждение, будто я буду жить вечно, но сознание того, что я уже вечен; я увидел, что все люди бессмертны; что Вселенная устроена так, что все в ней взаимосвязано и действует на благо всех и каждого; что основополагающим принципом этого мира и всех миров есть то, что мы называем любовью, и что счастье в конечном счете будет уделом всех и каждого. (Цитата из "Космического сознания" Р.М.Бака)

Какое замечательное прозрение! Мы, безусловно допустили бы серьезную ошибку, поспешно объяснив подобные переживания галлюцинациями или результатом помрачения ума, ибо при

ближайшем рассмотрении мы не найдем в них ни следа мучительного пароксизма психотических видений.

Пыль и камни мостовой были словно драгоценное золото... Дети, скакавшие на улице, были живыми самоцветами. Я знал, что они не рождались и не умрут. Но все вещи вечно пребывали такими, какими есть, и на должном им месте. В свете дня была явлена вечность... (Траэри)

Выдающийся американский психолог Уильям Джеймс неоднократно подчеркивал, что "наше нормальное бодрствующее сознание представляет собой лишь один определенный тип сознания, тогда как вокруг него, отделенные тончайшей из завес, лежат потенциальные формы сознания, совершенно от него отличного". Наше повседневное сознание происходящего подобно небольшому острову, окруженному огромным океаном непредсказуемого и неизведанного сознания, волны которого непрерывно бьют о барьерные рифы привычного нам сознания, пока однажды совершенно неожиданно не пробиваются сквозь них и не заливают наш остров знанием широкой, преимущественно неисследованной, но в высшей степени реальной сферы сознания нового мира.

Затем пришло состояние восторга, такого сильного, что Вселенная застыла, словно изумленная неопишущим величием этого зрелища. Один-единственный во всей бесконечной Вселенной! Вселюбящий, Совершенный Единый... В этот дивный миг небесного блаженства ко мне пришло озарение. Я узрела внутренним взором, как атомы или молекулы, из которых состоит Вселенная, – я не знала, материальные они или духовные, – перестраиваются по мере перехода космоса (в его непрерывной, вечной жизни) от одного порядка к другому. С какой радостью я увидела, что цепь эта без изъяна, что ни одно звено не выпало, что все происходит на своем месте и в свое время. Миры, системы, все сливалось в одно гармоничное целое. (Цит. по Р.М.Баку)

Самая захватывающая сторона такого рода озарений, – сторона, рассмотрению которой мы уделим большое внимание, – состоит в том, что человек начинает явственно и несомненно ощущать себя единым со Вселенной, со всеми ее мирами, высокими и низкими, обыденными и священными. Его чувство самотождественности простирается далеко за узкие пределы своего ума и тела и охватывает весь космос. Именно поэтому Р.М.Бак называл это состояние "космическим сознанием". Мусульмане называют его "Высшим Тожеством", – высшим, потому что это тождество со Всем. Мы будем называть его "сознанием единения" – состоянием любовных объятий со Вселенной как целым.

Улицы были моими, храм был моим, люди были моими. Небо было моим, равно как и солнце, и луна, и звезды, – весь мир был моим, и я был единственным, кто созерцал его и наслаждался им. Мне неизвестны были ни приличия, ни связи, ни сословия; но все приличия и сословия были моими; все сокровища и обладатели их были моими. Так что больших трудов стоило испортить меня и заставить выучиться грязным приемам этого мира, которым я теперь разучился, и словно вновь стал малым дитем, чтобы войти в царство Божие. (Траэри)

Переживание высшего тождества – столь широко распространенное явление, что, вместе с учениями, претендующими на его объяснение, получило название "Вечной Философии". Согласно многочисленным свидетельствам, подобные переживания или постижения лежат в основе всех мировых религий – индуизма, буддизма, даосизма, христианства, ислама, иудаизма, – и мы не без оснований можем говорить о "запредельном единстве религий", их изначальном единодушии.

Основная идея настоящей книги в том, что данный тип сознания – сознание единения или высшее тождество – представляет собой естественное состояние всех живых существ; но мы

постепенно ограничиваем наш мир и отвращаемся от нашей истинной природы, устанавливая границы. Впоследствии наше изначально чистое и всеобъемлющее сознание функционирует на разных уровнях – уровнях с различными границами самоотождествления. По сути эти уровни являются разными вариантами ответов, которые мы можем дать и даем, отвечая на вопрос "кто я?"

* * *

"Кто я?" Этот вопрос, волновавший человечество, вероятно, еще на заре цивилизации, и сегодня продолжает оставаться одним из самых "проклятых" человеческих вопросов. Ответы на него давались очень разные – сакральные и профанные, сложные и простые, научные и романтические, политические и личные. Но вместо того, чтобы изучать эти многочисленные ответы, давайте лучше рассмотрим особый фундаментальный процесс, который разворачивается в ходе ответа на вопрос "кто я?"

Действительно, что вы делаете, давая осмысленный, честный и более-менее подробный ответ на заданный вам вопрос: "Кто вы?" Что при этом происходит у вас в голове? По-видимому, вы описываете себя, какими вы себя знаете, включая в описание факты, которые считаете существенными для своего самоопределения. Вы можете думать, например, что "я неповторимая личность, существо, наделенное определенными возможностями; я добрый, но иногда бываю жесток; мягкий, но иногда меня все раздражает; я инженер и отец семейства, я люблю удить рыбу и играть в волейбол..." И далее вы можете перечислять свои мысли и чувства в том же духе.

Между тем в основе процедуры самоопределения лежит гораздо более фундаментальный процесс. Когда вы отвечаете на вопрос "кто вы", происходит одна простая вещь. Знаете вы об этом или нет, но, описывая, объясняя или даже просто внутренне ощущая свое "я", вы проводите мысленную разграничительную черту через все поле того, что вы испытываете; и то, что оказывается внутри этой черты, вы ощущаете или называете "собой", а то, что оказывается вне ее, вы называете "не-собой". Иными словами, ваша самоотождественность всецело зависит от того, где вы проводите эту пограничную линию.

Вы человек, а не стул, и вы знаете об этом, потому что сознательно или неосознанно проводите пограничную линию между людьми и стульями и способны распознать свое тождество с первыми. Если вы высокий человек, вы проводите мысленную черту между высоким и низким, и благодаря этому определяете себя как "высокого". Вы начинаете считать, что "я – это, а не то", проводя пограничную линию между "этим" и "тем", а затем признавая свое тождество с "этим" и свое отличие от "того".

Таким образом, когда вы говорите "мое я", вы проводите разграничительную черту между тем, что вы называете собой, и тем, что не называете собой. Отвечая на вопрос "кто вы?" вы попросту описываете то, что находится внутри этой черты. Когда вы не в состоянии решить, как или где ее провести, возникает так называемый кризис самоопределения. Иными словами, вопрос "кто вы?" означает "где вы проводите границу?"

В основе любых ответов на вопрос "кто я?" лежит именно эта фундаментальная процедура – процедура проведения пограничной линии между собой и не-собой. После того как основная пограничная линия проведена, на этот вопрос можно давать как очень сложные, развернутые, так и очень простые, невнятные ответы. Но любой возможный ответ обусловлен проведенной ранее пограничной линией.

Замечательная особенность этой линии состоит в ее способности смещаться, причем довольно часто. Ее можно проводить заново. Человек может в некотором смысле "отредактировать",

составить новую карту своей души и обнаружить на ней территории, о существовании которых даже не подозревал. Как мы видели, самое радикальное смещение пограничной линии происходит в случае переживания высшего тождества, ибо здесь человек расширяет границу самотождественности настолько, что включает в нее всю Вселенную. Можно даже сказать, что он лишается всех границ сразу, ибо когда человек отождествлен с "единым гармоничным целым", для него больше не существует ни внешнего, ни внутреннего, и границу провести негде.

На протяжении всей книги мы будем возвращаться к этому безграничному сознанию, известному как высшее тождество, и исследовать его; однако сейчас уместно было бы рассмотреть некоторые другие, более привычные нам способы определения границ души. Пограничных линий так же много, как и людей, которые их проводят, но любая такая линия относится к одному из нескольких ясно различимых классов.

Самой распространенной пограничной линией служит граница кожи, окружающей организм человека. По-видимому, это общепринятая граница между "собой" и "не-собой". Внутри границы кожи все в некотором смысле есть "мною", а снаружи – "не мною". Нечто за пределами границы кожи может быть "моим", но не "мною". Например, я признаю "моими" свой автомобиль, работу, квартиру, семью, но в отличие от всего того, что находится внутри моей кожи, они определенно не являются "мною". Таким образом, граница кожи – это одна из самых общепризнанных границ между "я" и "не-я".

Может возникнуть впечатление, что граница кожи настолько обычна, настолько реальна и самоочевидна, что проведение каких-либо иных границ невозможно – за исключением разве что редких случаев сознания единения, с одной стороны, и тяжелых психических расстройств, с другой. Но в действительности существует еще одна чрезвычайно широко распространенная и прочно утвердившаяся пограничная линия, проводимая огромным числом людей. Ибо многие люди, признавая и принимая кожу в качестве само собой разумеющейся границы между собой/не-собой, проводят вместе с тем и другую, гораздо более значимую для себя границу внутри целостного организма как такового.

Если проведение пограничной линии внутри организма покажется вам странным, позвольте вас спросить: "Считаете ли вы себя телом, или находите, что обладаете телом? Большинство людей ответят, что они обладают телом – обладают или владеют им примерно так же, как автомобилем, квартирой или другим предметом. Тело при этом кажется не столько "мною" сколько "моим", а "мое" по определению находится за границей, проводимой между "я" и "не-я". Человек более тесно и основательно отождествляет себя лишь с одной из сторон своего целостного организма и ощущает ее своим подлинным "я". Эту сторону называют различно – умом, психикой, эго или личностью.

С точки зрения биологии нет ни малейшего основания для такого радикального раскола между умом и телом, психикой и соматикой, эго и плотью, но на психологическом уровне подобная расщепленность носит повальный характер. Действительно, противопоставление ума и тела и сопутствующий ему дуализм выступают фундаментальной чертой западной цивилизации. Отмечу здесь, что даже говоря об исследовании целостного поведения человека, я вынужден пользоваться словом "психо-логия". Само это слово отражает бытующий предрассудок, что человек – это прежде всего ум, а не тело. Даже св. Франциск относился к своему телу как к "бедному ослику", и большинство из нас в самом деле чувствуют, что как бы ездят на своем теле, словно на осле.

В этой пограничной линии между умом и телом несомненно есть что-то странное, и возникает она не в момент рождения. Но по мере того как ребенок растет, возводя и укрепляя границу

между собой/не-собой, он смотрит на свое тело со смешанными чувствами. Следует ли его непосредственно включать в границы своего "я", или же его следует рассматривать как заграничную территорию? Где провести черту? С одной стороны, тело в течение жизни служит источником многих удовольствий, воспринимаемых его органами чувств, – от экстазов эротической любви до утонченности изысканных яств и красоты солнечного заката. Однако, с другой стороны, тело таит в себе угрозу мучительной боли и изнуряющих болезней. Для ребенка тело служит единственным источником наслаждения и вместе с тем первым источником боли, первым источником конфликтов с родителями. Ведь в довершение ко всему выясняется, что тело производит отходы, которые по каким-то совершенно загадочным для ребенка причинам представляют собой постоянный источник тревоги и беспокойства родителей. Мокрые пеленки, сопля, полные штаны – и сколько шума! Все это связано с ним, с телом. Тут еще надо подумать, где провести черту.

Но вступая в зрелый возраст, человек обычно целует своего бедного ослика на прощание. По мере того, как проведение границы между "я" и "не-я" завершается, бедный ослик определенно оказывается по ту сторону загородки. Тело становится заграничной территорией, почти такой же заграничной, как и сам внешний мир. Граница проводится между умом и телом, и человек непосредственно отождествляет себя с первым. Ему даже начинает казаться, что он живет у себя в голове, как если ли бы был неким маленьким человечком, отдающим из черепа команды телу, которые оно может выполнять или не выполнять.

Короче говоря, человек непосредственно отождествляет себя не с организмом как целым, а лишь с одной из сторон этого организма, – со своим эго. То есть он отождествляет себя с более или менее точным образом себя, а также с интеллектуальными и эмоциональными процессами, связанными с этим образом. Поскольку он не желает отождествлять себя с организмом как целым, самое большее, что он может себе позволить, – это образ организма как целого, некое представление о нем. В связи с этим он считает, что он "эго", и что его тело просто болтается где-то под ним внизу. Таким образом, мы имеем дело другим основным типом пограничной линии, устанавливающей личное тождество преимущественно с эго, с образом себя.

Как видим, граница между "я" и "не-я" может быть весьма подвижной. Поэтому не следует удивляться тому, что мы обнаружим ее даже внутри эго или внутри ума – в данном случае я использую эти термины довольно свободно. По разным причинам, которых мы здесь касаться не будем, человек может отказаться считать своими некоторые стороны своей психики. Происходит, говоря психологическим языком, расщепление психики, отчуждение, подавление или отбрасывание (проецирование) каких-то ее аспектов. Суть процесса состоит в том, что человек сдвигает границу между собой/не-собой, включая в "себя" лишь какую-то часть тенденций, свойственных его эго. Такой суженный образ себя мы будем называть "маской" (лат. *persona*), – значение этого понятия мы раскроем подробнее дальше. Поскольку индивид отождествляет себя лишь с одной из сторон своей психики (маской), остальная ее часть воспринимается как "не-я", как заграничная территория, чужая и пугающая. Человек перекраивает карту своей души, чтобы отмежеваться от каких-то своих нежелательных сторон (эти нежелательные стороны, отбрасываемые маской, мы будем называть "тенью") и, по возможности, исключить их из сферы сознания. Благодаря этому он в той или иной степени "сходит с ума". Вполне очевидно, что это еще один основной тип пограничной линии.

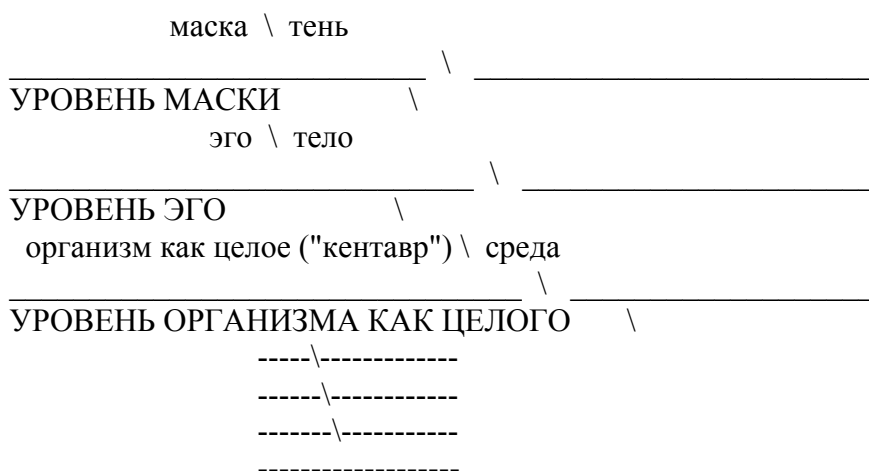
На данном этапе в нашу задачу не входит определение того, какой из приведенных выше типов карты души "подлинный", "правильный" или "истинный". Мы просто констатируем очевидный факт существования нескольких основных типов пограничных линий между "я" и "не-я". И в рамках такого безоценочного подхода мы можем упомянуть по крайней мере еще один тип пограничной линии, привлекающий сейчас к себе большое внимание, – границу, связанную с так называемыми трансперсональными явлениями.

Термин "трансперсональный" означает "надличный", "более чем личный" и указывает на то, что некий процесс, протекающий в индивиду, выходит в каком-то смысле за пределы индивида. Простейшим примером такого процесса может служить экстрасенсорное или сверхчувственное восприятие (СЧВ). Парапсихологи различают несколько форм СЧВ: телепатию, ясновидение, предвидение и видение прошлого. К числу трансперсональных явлений можно отнести также внетелесные переживания, переживание надличного "я" или свидетеля, пиковые переживания и т.п. Во всех этих случаях граница между "я" и "не-я" расширяется за пределы кожи организма. Хотя надличные переживания напоминают отчасти сознание единения, их не следует смешивать. В сознании единения человек отождествляется со Всем, абсолютно со всем. В надличных переживаниях личное тождество не расширяется до масштаба Целого, хотя и расширяется или по крайней мере распространяется за пределы организма. Человек не отождествляет себя со Всем, но его самоотождествление не сводится и к организму как таковому. Как бы мы ни относились к надличным переживаниям, есть масса свидетельств того, что по крайней мере некоторые их формы действительно существуют. Поэтому мы можем с уверенностью заключить, что эти явления указывают на еще один класс пограничных линий между "я" и "не-я".

Суть данного обсуждения границ между собой/не-собой состоит в том, что человеку доступен не один, а много уровней самоотождественности. Эти уровни самоотождественности являются не теоретическими постулатами, а наблюдаемыми реалиями – вы сами можете убедиться, что они в вас существуют. В связи с этим создается впечатление, что хорошо знакомое и все же в высшей степени таинственное явление, называемое сознанием, представляет собой как бы спектр, нечто вроде радуги, состоящей из нескольких диапазонов или уровней самоотождествления. Напомню, что мы вкратце обрисовали пять классов или уровней такого самоотождествления. Существуют, разумеется, вариации указанных уровней, да и сами они могут быть дополнительно разделены на множество подуровней, но описанные выше пять уровней, судя по всему, служат базовыми, основными аспектами сознания человека.

Давайте расположим эти уровни в определенном порядке – в виде спектра. Такое их расположение приведено на Рис.1, где показана пограничная линия между "я" и "не-я", а также рассмотренные нами основные уровни самоотождествления. Уровни различаются в зависимости от того, в каком "месте" проводится граница. Обратите внимание, что по мере приближения к нижней части спектра в области, которую мы называем надличной, пограничная линия становится прерывистой и полностью исчезает на уровне сознания единения, где "я" и "не-я" становятся "одним гармоничным целым".

Рис. 1. Спектр сознания



НАДЛИЧНЫЕ ДИАПАЗОНЫ

СОЗНАНИЕ ЕДИНЕНИЯ (Вселенная проявленная и непроявленная)

Очевидно, что каждый последующий уровень спектра представляет определенный тип сужения или ограничения того, что человек считает "собой", своей истинной самотождественностью, своим ответом на вопрос "кто вы?" У основания спектра он находит, что един со Вселенной, что его подлинное "я" – это не только его организм, но все мироздание. На следующем уровне спектра (или, можно сказать, "поднимаясь" вверх по спектру) он находит, что един не со Всем, а лишь со всем своим организмом. Его чувство самотождественности сузилось, сместилось от Вселенной в целом к какой-то ее части, а именно, его собственному организму. Затем, на новом уровне, его самотождественность становится еще уже, ибо теперь он отождествляет себя преимущественно со своим умом или эго, то есть с одной из частей своего организма как целого. И на завершающем уровне спектра он может сузить свою самотождественность до одной из частей своего ума, отчуждая от себя и вытесняя теньевые или нежелательные стороны собственной психики. Он отождествляет себя лишь с одной из частей своей психики, – той частью, которую мы называем маской.

Итак, от всего мироздания до части мироздания, называемой "организмом"; от организма до части организма, называемой "эго"; от эго до части эго, называемой "маской" – таковы некоторые из диапазонов спектра сознания. На каждом последующем уровне спектра все больше и больше аспектов Вселенной представляются человеку внешними для его "я". Так, на уровне организма по ту сторону границы оказывается окружающая среда, – она становится чуждой ему, внешней, превращается в "не-я". А на уровне маски таковой становится и окружающая среда, и тело человека и некоторые стороны его собственной психики.

Различные уровни спектра отличаются не только в плане самоотождествления, но и в плане характеристик, прямо или косвенно связанных с самоотождествлением. Возьмем, к примеру, такую широко распространенную проблему, как "конфликт с собой". Очевидно, что поскольку существуют разные уровни "себя", существуют и разные уровни конфликта с собой. Это связано с тем, что на разных уровнях спектра пограничная линия между "я" и "не-я" проводится по-разному. А пограничная линия, как скажет вам любой специалист по военному делу, представляет собой потенциальную линию фронта, так как разграничивает территории двух противостоящих и потенциально враждебных лагерей. Человек, пребывающий на уровне организма, например, находит потенциально враждебной свою окружающую среду, ибо она представляется ему заграничной, пребывающей вне его и по сему таящей в себе угрозу его жизни и благополучию. Но для человека, пребывающего на уровне эго, заграничной представляется не только окружающая среда, но и собственное тело, в связи с чем природа его конфликтов и расстройств оказывается совершенно иной. Он сместил пограничную линию "себя", сместив тем самым и линию фронта своих конфликтов. В этом случае на сторону врага переходит его тело.

Линия фронта может резко обозначиться на уровне маски, ибо здесь человек устанавливает пограничную линию между разными сторонами собственной психики, в результате чего линия фронта пролегает между ним, как маской, с одной стороны, а также его окружающей средой, телом и частью собственного ума, – с другой.

Определяя границы своей души, человек определяет тем самым и характер предстоящих ей битв. Границы самоотождествления разделяют те стороны Вселенной, которые человеку предстоит рассматривать как "себя", и те, которые ему предстоит рассматривать как "не-себя". Так что на каждом уровне спектра человеку представляются "не-собой", чуждыми себе какие-то другие стороны мира. На каждом уровне посторонними для него оказываются какие-то

другие процессы во Вселенной. И поскольку, как отметил однажды Фрейд, любой посторонний кажется врагом, каждый уровень потенциально вовлечен в какие-то другие конфликты с многочисленными врагами. Помните, каждая пограничная линия представляет собой также линию фронта, и что враг на каждом уровне различен. Говоря психологическим языком, разные "симптомы" порождаются разными уровнями.

Итак, разные уровни спектра сознания отличаются по характеристикам, симптомам и возможностям. Констатация этого факта подводит нас к одному из самых интересных моментов. В настоящее время существует чрезвычайно широкий и все возрастающий интерес ко всякого рода школам и методикам, нацеленным на работу с сознанием. Множество людей обращается к психотерапии, юнгианскому анализу, мистицизму, психосинтезу, дзэн-буддизму, транзакционному анализу, рольфингу, индуизму, биоэнергетике, психоанализу, йоге и гештальттерапии. Общим для всех этих школ есть то, что они пытаются тем или иным образом вызвать изменения в человеческом сознании. На этом, однако, их сходство заканчивается.

Человек, искренне стремящийся к самопознанию, сталкивается с огромным разнообразием психологических и религиозных систем, крайне затрудняющим проблему выбора. Если он попытается разрешить эту проблему путем добросовестного изучения основных школ психологии и религии, то может прийти в еще большее замешательство, ибо школы эти в основных своих положениях явно противоречат друг другу. Например, дзэн-буддизм предлагает забыть или превзойти эго, а психоанализ – усилить и укрепить его. Кто прав? Эта проблема стоит одинаково остро как перед ищущим непрофессионалом, так и перед профессиональным психотерапевтом. Существует такое множество разных конфликтующих между собой школ, и все они стремятся понять одно и то же – человека. Но так ли это?

Стремятся ли все они понять один и тот же уровень сознания человека? Или может быть разные подходы на самом деле представляют собой подходы к разным уровням человеческого "я"? Может быть разные подходы не противоречат друг другу, но отражают действительные и весьма существенные различия между разными уровнями спектра сознания? И может быть все эти подходы более-менее верны в приложении к соответствующим уровням спектра сознания?

Если это так, мы могли бы существенно упорядочить эту, казалось бы, безумно сложную область. Выяснилось бы, что разные религиозные и психологические школы представляют собой не столько взаимоисключающие подходы к рассмотрению человека и его проблем, сколько дополняющие друг друга подходы к рассмотрению разных уровней человеческого сознания. При этом все множество школ распадается на пять-шесть ясно различимых групп и становится очевидным, что каждая группа ориентирована преимущественно на какой-то один из диапазонов спектра сознания.

Вот несколько самых общих примеров. Психоанализ и большинство форм традиционной психотерапии направлены на исцеление раскола между сознательными и бессознательными сторонами психики человека, чтобы он мог соприкоснуться со "всеми, что у него на уме". Эти школы психотерапии усматривают свою задачу в воссоединении маски и тени с целью создания сильного и здорового эго, то есть неискаженного и приемлемого образа себя. Иными словами, все они ориентированы на уровень эго. Они пытаются помочь человеку-маске переделать карту своей души так, чтобы он стал эго.

Напротив, цель большинства школ так называемой гуманистической ориентации иная – они направлены на исцеление раскола между эго и телом, на воссоединение психики и соматики с целью возрождения целостного организма. Вот почему о гуманистической психологии, которую называют также "третьей силой" (другие две главные силы в западной психологии – это бихевиоризм и психоанализ), говорят и как о "Движении за осуществление возможностей

человека". По мере расширения самоотождествления от ума или эго до организма как целого, огромные возможности последнего высвобождаются и становятся достоянием человека.

Если мы пойдем еще дальше, то обнаружим такие дисциплины, как дзэн-буддизм или индуизм веданты, задача которых состоит в исцелении раскола между организмом и средой с целью раскрытия высшего тождества – тождества человека со Вселенной. Иными словами, они нацелены на уровень сознания единения. Не будем забывать, что между уровнем сознания единения и уровнем целостного организма лежат надличные диапазоны спектра сознания. Школы, которые обращаются к этому уровню, заняты углубленным изучением "над-индивидуальных", "коллективных", или "трансперсональных" процессов в человеке. Некоторые из них говорят даже о "надличном я", и хотя это надличное "я" не тождественно Всему (что было бы сознанием единения), оно, тем не менее, выходит за пределы индивидуального организма. К числу школ, ориентированных на этот уровень, относятся психосинтез, юнгианский анализ, различные предварительные ступени йогической практики, трансцендентальная медитация и т.д.

Все это, конечно, очень упрощенная картина, но она дает общее представление о том, что большинство крупнейших психологических, психотерапевтических и религиозных школ обращены именно к разным уровням спектра сознания. Некоторые из таких соответствий приводятся на Рис.2, где основные школы "психотерапии" перечислены рядом с уровнями, на которые они преимущественно ориентированы. Следует подчеркнуть, что, как и в любом другом спектре, уровни спектра сознания переходят друг в друга постепенно, и поэтому никакая жесткая классификация уровней, равно как и обращенных к этим уровням форм психотерапии, невозможна. Далее, соотнося ту или иную психотерапию с тем или иным уровнем спектра, я имею в виду самый глубокий из уровней, явно или неявно признаваемых этой психотерапией. Вы обнаружите, что любая форма психотерапии будет принимать и признавать потенциальную возможность существования уровней, которые находятся над ее собственным, но отрицать существование уровней, которые находятся под ним.

Рис.2. Уровни спектра и формы психотерапии

УРОВЕНЬ МАСКИ	Обычное консультирование
маска \ тень	Поддерживающая терапия

УРОВЕНЬ ЭГО	Психоанализ
эго \ тело	Психодрама
	Транзакционный анализ
	Психотерапия реальностью
	Эго-психология

УРОВЕНЬ	Биоэнергетика
ОРГАНИЗМА КАК ЦЕЛОГО	Роджерсианская психотерапия
организм \ среда	Гештальттерапия
	Экзистенциальный анализ
	Логотерапия

НАДЛИЧНЫЕ ДИАПАЗОНЫ	Аналитическая психология Юнга
---------------------	-------------------------------

Психосинтез
Маслоу, Прогофф

СОЗНАНИЕ ЕДИНЕНИЯ Индуизм веданты
Вселенная Буддизм махаяны и ваджраяны
(как божеств. начало) Даосизм
 Эзотерический ислам
 Эзотерическое христианство
 Эзотерический иудаизм

Знакомство со спектром сознания, – с различными его уровнями, возможностями и проблемами этих уровней, – поможет человеку, как непрофессионалу, так и психотерапевту, лучше ориентироваться (или ориентировать своего клиента) на пути самопознания и саморазвития. Он сможет быстрее распознавать, к какому уровню относятся наличные проблемы и конфликты, и применять для их разрешения соответствующие данному уровню "терапевтические" средства. Он сможет также осознать, с какими уровнями и возможностями ему хотелось бы соприкоснуться, и какие процедуры могли бы ему в этом наилучшим образом способствовать.

Рост означает по сути дела расширение горизонтов, расширение своих границ вовне и в глубину. Но это есть не что иное, как определение нисхождения по спектру сознания. (Или "восхождения", в зависимости от того, какую точку зрения вы предпочитаете. В этой книге я буду пользоваться словом "нисхождение" потому, что оно больше соответствует схеме, приведенной на Рис.1.) В результате перехода на низлежащий уровень спектра человеку приходится переделывать карту своей души, чтобы включить в нее новую территорию. Рост – это постоянное редактирование карты; признание, а затем включение в себя все более глубоких и всеобъемлющих уровней сознания.

* * *

В следующих трех главах мы коснемся некоторых граней той последней тайны, что именуется сознанием единения; мы будем нащупывать подходы, подбираться, подкрадываться к нему, – лишь затем, чтобы оно однажды прокралось в нас. В ходе такого исследования мы обретем некое предчувствие сознания единения, а также получим общее представление о сфере деятельности, называемой сегодня "трансперсональной психологией", "ноэтикой" или "исследованиями сознания". Мы рассмотрим мир, каким он является нам без пределов и границ; рассмотрим момент настоящего, свободный от границ прошлого и будущего; и мы рассмотрим сознавание, не разделенное границей внешнего и внутреннего.

Далее мы посвятим главу описанию становления остальных уровней спектра: уровня организма как целого, уровня эго и уровня маски. Затем, уяснив общую картину, мы начнем спуск по спектру сознания, последовательно рассматривая различные его уровни и основные формы "терапии", рассчитанные на работу с последними; и в конце концов мы придем к тому, с чего начали, к уровню сознания единения. Ибо, как мы увидим далее, это уровень, который мы в на самом деле никогда не покидали.

Вы никогда не спрашивали себя, почему жизнь соткана из противоположностей? Почему все, что вы цените, противоположно чему-то иному? Почему все решения предполагают выбор одного из двух? Почему все желания основаны на стремлении к чему-то противоположному?

Обратите внимание, все пространственные категории представляют собой пары противоположностей: верх-низ, внутри-снаружи, высокое-низкое, длинное-короткое, север-юг, здесь-там, левое-правое. Все, что мы считаем серьезными и важными, тоже оказывается одним из членов пары: добро-зло, жизнь-смерть, наслаждение-боль, Бог-Дьявол, свобода-рабство.

На языке противоположностей формулируются также наши социальные и эстетические ценности: успех-провал, прекрасное-безобразное, сильное-слабое, умное-глупое. Противоположности лежат в основе даже самых абстрактных, отвлеченных форм человеческой деятельности. Логика, например, занимается вопросами истинного и ложного; эпистемология – видимого и реального; онтология – бытия и небытия. Наш мир выглядит огромным собранием противоположностей.

Факт этот столь очевиден, что вряд ли заслуживает упоминания; но чем больше о нем размышляешь, тем больше ему поражаешься. Ибо природе, похоже, ничего не известно о мире противоположностей, в котором живут люди. В природе нет лягушек истинных и ложных, деревьев моральных и аморальных, океанов правильных и неправильных. В природе не бывает гор этичных и неэтичных. В ней нет даже красивых и безобразных пейзажей – во всяком случае, нет для Природы, ибо она с удовольствием создает любые пейзажи. Генри Торо говорил, что Природа никогда не извиняется, по-видимому, оттого, что ей неведомо различие между "правильным" и "неправильным", и посему она не признает усматриваемых людьми "ошибок".

Несомненно, в Природе существуют некоторые вещи, которые мы называем "противоположными". Существуют, например, большие и маленькие лягушки, высокие и низкие деревья, спелые и неспелые яблоки. Но для них это не проблема, это не вызывает у них приступов тревоги. Можно встретить даже смысленных и несмысленных медведей, но это, похоже, их не очень волнует. У медведей вам не найти комплекса неполноценности.

В мире природы существуют также жизнь и смерть, но, опять же, не похоже, чтобы они приобретали здесь ту устрашающую значимость, которая приписывается им в мире человеческих существ. Старый кот не цепенеет от ужаса по поводу близящейся кончины. Он просто тихо уходит в леса, сворачивается в клубок под деревом и умирает. Смертельно больная малиновка удобно устраивается на ветке ивы и смотрит на закат. Когда наступает тьма, она в последний раз закрывает глаза и мягко падает на землю. Человек встречает смерть совсем иначе:

Не погружайся в ночь безропотно и тихо,
Сражайся, борись дабы свет не померк.

Хотя в мире природы действительно встречаются боль и наслаждение, они не становятся проблемой, предметом для беспокойства. Когда собаке больно, она визжит от боли. Когда боли нет, собака о ней не думает. Собака не боится будущей боли и не сожалеет о прошлой. Это кажется таким простым и естественным.

Мы говорим, что все это так, потому что Природа глупа. Но это не аргумент. Мы как раз начинаем понимать, что Природа гораздо умнее, чем мы нам хотелось бы думать. Великий биохимик Альберт Сент-Дьёрдь приводит забавный пример:

[Поступая в Принстонский институт перспективных исследований,] я делал это в надежде, что, работая бок о бок со всеми этими великими физиками-атомщиками и математиками, я узнаю что-нибудь о живой материи. Но как только я открыл, что в любой живой системе есть больше двух электронов, физики перестали со мной разговаривать. Со всеми своими компьютерами они не могли сказать, что там может делать этот третий электрон. Примечательно, что сам-то он точно знает, что ему делать. Вот так, маленький электрон знает нечто, чего не знают все мудрецы Принстона, и это наверняка что-то очень простое.

Боюсь, что Природа не просто умнее, чем мы думаем, – Природа умнее, чем мы можем думать. В конце концов, Природа создала и человеческий мозг, который, как мы тешим себя мыслью, представляет собой самый разумный инструмент во вселенной. А может ли идиот создать подлинный шедевр?

Согласно библейской Книге Бытия, одно из первых порученных Адаму заданий состояло в том, чтобы дать имена существующим в природе животным и растениям. Ибо в природе нет готовых ярлыков, и было бы очень удобно, если бы мы могли классифицировать и называть все, что нам здесь встречается. Иными словами, Адаму было поручено рассортировать многообразие природных форм и процессов и определить для них имена. "Эти животные похожи между собой и не похожи на тех животных, так что назовем эту группу "львами", а ту – "медведями". Эту группу предметов кушать можно, а ту нельзя. Назовем эту группу "виноградом", а ту – "камнями".

Но хотя изобретение имен для животных и растений было, несомненно, занятием не из легких, действительная задача Адама состояла не в этом. Ключевой частью его работы был процесс сортировки как таковой. Ибо Адаму приходилось группировать сходных животных и учиться мысленно отличать их от других, не сходных с ними. Ему нужно было учиться проводить мысленную пограничную линию между различными группами животных, потому что лишь после этого у него появлялась возможность различать между собой разные существа и, следовательно, давать им имена. Иными словами, великая задача, к осуществлению которой приступил Адам, состояла в построении мысленных или символических разделительных линий. Адам был первым, кто очертил природу, мысленно разделил ее, разметил и нанес на схему. Адам был первым великим картографом, он устанавливал границы.

Этот первый опыт картографирования был столь успешным, столь впечатляющим, что наша жизнь по сей день в основном проходит в рисовании границ. Каждое принимаемое нами решение, каждое наше действие, каждое наше слово основано на проведении границ, сознательном или бессознательном. В данном случае я имею в виду не только границу между собой/не-собой, но любые границы в самом широком смысле слова. Принять решение значит провести границу между тем, что делать, и чего не делать. Возжелать чего-либо значит провести границу между приятным и неприятным, а затем устремиться к первому. Отстаивать идею значит провести границу между представлениями, которые воспринимаются как истинные, и представлениями, которые таковыми не воспринимаются. Получить образование значит научиться тому, где и как проводить границы, и что потом делать с разграниченными частями. Поддерживать правовую систему означает проводить границу между теми, кто соблюдает законы общества, и теми, кто их не соблюдает. Вести войну значит проводить границу между теми, кто за нас, и теми, кто против нас. Изучать этику значит учиться проводить границу между добром и злом. Заниматься западной медициной значит проводить четкую границу между болезнью и здоровьем. Вполне очевидно, что вся жизнь наша, – от мелких происшествий до серьезных кризисов, от незначительных решений до больших свершений, от маленьких слабостей до пламенных страстей – представляет собой процесс проведения границ.

Интересно, что любая граница, сколь бы сложной и тонкой она ни была, отделяет на самом деле не что иное, как внутреннее от внешнего. Достаточно будет начертить круг, простейшую форму пограничной линии, и увидеть, что сама эта линия показывает нам, что находится внутри, а что снаружи:

Обратите внимание, однако, что пока мы не очертим границу круга, противоположности внутреннего и внешнего сами по себе не существуют. Иными словами, противоположности порождаются самой пограничной линией. Провести границу значит создать противоположности. Таким образом, мы начинаем видеть, что живем в мире противоположностей именно по той причине, что жизнь, какой мы ее знаем, есть процесс проведения границ.

А мир противоположностей, как вскорости убедился Адам, это мир конфликтов. Должно быть, он был очарован той властью, которую давало проведение границ и произнесение имен. Вы только представьте, простой звук, например, "небо", мог передавать всю безбрежность и простор голубых небес, которые, благодаря пограничным линиям, сознавались теперь как нечто отличное от земли, воды, огня. Вместо обращения к реальным объектам и манипуляций с ними, Адам теперь мог манипулировать в своей голове этими магическими именами, заменявшими объекты как таковые. До изобретения границ и имен, например, если Адам хотел сообщить Еве, что считает ее тупой, как ослица, ему приходилось брать Еву за руку, бродить с нею по окрестностям в поисках ослицы, потом показывать на ослицу, после этого на Еву, а потом начинать скакать, хрюкать и корчить дурацкие рожи. Но теперь, пользуясь магией слова, Адам мог просто смерить ее взглядом и сказать: "Боже правый, дорогая, ну и тупа же ты, словно ослица!" Ева же, которая, кстати, была помудрее Адама, обычно придерживала язык. То есть отказывалась от ответного применения магии слова, ибо в сердце своем знала, что слово – обоюдоострый меч, а кто живет мечом, от меча и погибает.

Между тем, результаты стараний Адама были очевидны, могущественны и волшебны, и он, ясное дело, стал проявлять определенную дерзость. Он начал расширять границы, познавая и включая в них такие места, которым на карте лучше было бы не появляться. Вершиной его дерзости стала история с Древом Познания, которое на самом деле было деревом противоположностей добра и зла. И когда Адам осознал, что добро и зло противоположны, то есть когда он провел роковую границу, мир его развалился на части. Когда Адам согрешил, весь созданный им мир противоположностей обернулся против него страшной карой. Боль и наслаждение, добро и зло, жизнь и смерть, труд и игра – все множество сцепившихся в борьбе противоположностей обрушилось на человечество.

Адам понял тот неприятный факт, что каждая пограничная линия представляет собой также потенциальную линию фронта, и что всякое проведение границы есть создание почвы для конфликта. В его случае конфликтом была война противоположностей, мучительное сражение жизни со смертью, удовольствия с болью, добра со злом. Адам понял (но было уже поздно), что вопрос о месте проведения границы – это на самом деле вопрос о месте проведения битвы.

Мы живем в мире конфликтов и противоположностей просто потому, что живем в мире границ. Поскольку каждая пограничная линия представляет собой также линию фронта, человек оказывается в затруднительном положении: чем крепче границы, тем дольше сражения. Чем больше я привязан к удовольствию, тем больше боюсь боли. Чем более добродетельным я пытаюсь стать, тем больше меня донимает зло. Чем больше стремлюсь к успеху, тем больше опасаюсь провала. Чем сильнее цепляюсь за жизнь, тем ужаснее мне видится смерть. Чем

больше я что-то ценю, тем мучительней для меня его утрата. Иными словами, большинство наших проблем – это проблемы границ и создаваемых ими противоположностей.

Мы привыкли решать такие проблемы путем устранения одной из противоположностей. Мы решаем проблему добра и зла, пытаемся искоренить зло. Мы решаем проблему жизни и смерти, пытаемся прикрыть смерть символическими формами бессмертия. В философии мы справляемся с противоположными понятиями, отмахиваясь от одного из полюсов или пытаемся свести его к другому. Материалист пытается свести дух к материи, а идеалист – материю к духу. Монисты пытаются свести множественность к единству, а плюралисты – объяснить единство через множественность.

Суть дела в том, что мы во всех случаях склонны рассматривать данную границу как реальную, и затем манипулировать порождаемыми этой границей противоположностями. Мы никогда не задаемся вопросом о существовании самой границы. Поскольку мы полагаем границу реальной, у нас есть стойкое представление о том, что противоположности непримиримы, разделены и разведены навсегда. "Запад – это Запад, Восток – это Восток, и им не сойтись никогда". Бог и Дьявол, жизнь и смерть, добро и зло, любовь и ненависть, я и другие – все это, говорим мы, отличается между собой как день и ночь.

И мы считаем, что если бы только могли искоренить все отрицательные и нежелательные полюса пар противоположностей, жизнь была бы прекрасна. Если бы мы могли победить боль, зло, смерть, страдание и болезни, дабы восторжествовали добродетель, жизнь, радость и здоровье, это была бы действительно хорошая жизнь, – и именно так многие люди представляют себе Рай. Рай стал означать не выход за пределы противоположностей, но место, где собраны все их положительные половины, а Ад, соответственно, – место, куда свалены все отрицательные: боль, страдание, мучения, тревога, болезни.

Создается впечатление, что подобное стремление развести противоположности и отдать предпочтение лишь тому, что относится к положительной половине, служит определяющим признаком западной цивилизации, основанной на идее прогресса, – ее религии, науки, медицины и промышленности. Прогресс – это прежде всего движение от отрицательного к положительному. И тем не менее, несмотря на те очевидные удобства, которые дает нам развитие медицины и сельского хозяйства, ничто не указывает на то, что после столетий утверждения положительного и попыток устранить отрицательное люди стали жить хоть немного более счастливо, более содержательно или в большем согласии с самими собой. По сути то, что мы видим, указывает как раз на обратное: сегодня мы живем в "тревожное время", эпоху "потрясения будущим", эпидемии безысходности и отчуждения, скучного богатства и бессмысленного изобилия.

Похоже, "прогресс" и несчастье вполне могут быть двумя сторонами одной пущенной волчком монеты. Ибо само стремление к прогрессу предполагает недовольство существующим положением дел, так что чем больше я жажду прогресса, тем острее испытываю недовольство. В своем слепом стремлении к прогрессу наша цивилизация, фактически, институционализирует фрустрацию, учреждает безысходность. Ибо, пытаясь выделить положительное и устранить отрицательное, мы совершенно забыли, что положительное обнаруживается лишь в свете отрицательного. Противоположности действительно могут отличаться, как день и ночь, но без ночи мы так бы никогда и не узнали, что такое день. Устранение отрицательного равнозначно устранению возможности радоваться положительному. Поэтому чем больших успехов мы достигаем на пути прогресса, тем больше обманываемся в своих ожиданиях, и тем острее испытываем чувство общей безысходности.

Корень этой проблемы – в нашей склонности считать противоположности непримиримыми, полностью разведенными и оторванными друг от друга. Даже простейшие из противоположностей, такие как купля и продажа, рассматриваются как два разных и отдельных друг от друга события. Действительно, купля и продажа в некотором смысле различны, но они также – и в этом все дело – совершенно нераздельны. Всякий раз, когда вы что-то покупаете, то есть совершаете определенное действие, для другого человека это же действие служит актом продажи. Иными словами, купля и продажа – просто две стороны одного события, одной сделки. И хотя эти стороны "различны", представлены они одним и тем же событием.

Такое неявное тождество свойственно всем противоположностям. Сколь впечатляющими бы ни были различия между противоположностями, сами они остаются совершенно нераздельными и взаимозависимыми по той простой причине, что одно без другого не существует. С этой точки зрения становится очевидным, что нет внутреннего без внешнего, нет верха без низа, нет победы без поражения, нет удовольствия без боли, нет жизни без смерти. Древнекитайский мудрец Лао Цзы говорит:

Есть ли различие между да и нет?
 Есть ли различие между добром и злом?
 Должен ли я бояться того, чего другие боятся?
 Какая бессмыслица! Бытие и небытие порождают друг друга,
 Трудное и легкое создают друг друга,
 Длинное и короткое взаимно соотносятся,
 Высокое и низкое взаимно определяются,
 Предыдущее и последующее следуют друг за другом.*

* Перевод Ян Хин-шуна

А Чжуан Цзы продолжает эту тему:

Поэтому сказать: "Почему бы не признавать [только] правду и отрицать неправду, признавать [только] порядок и отрицать беспорядок?" – означает не понимать закона неба и земли и [природных] свойств всех вещей. Это то же самое, что признавать небо и отрицать землю, признавать начало инь и отрицать начало ян. Очевидно, что так поступать нельзя. А тот, кто все же не отвергает [таких высказываний] и продолжает о них говорить, тот если не дурак, то лгун.*

* Перевод С.Кучеры

Внутреннее единство противоположностей вряд ли можно отнести к числу идей, разделяемых лишь мистиками, восточными или западными. Если мы посмотрим на современную физику, область, в которой западный интеллект добился своих величайших достижений, то обнаружим сходные представления о реальности как единстве противоположностей. В теории относительности, например, прежние противоположности покоя и движения стали совершенно нераздельны. Объект, который для одного наблюдателя пребывает в состоянии покоя, для другого наблюдателя в то же самое время находится в движении. В современных теориях стирается разница также между волной и частицей, структурой и функцией. Даже извечное разделение массы и энергии свелось к $E=mc^2$ Эйнштейна, и эти древние "противоположности" рассматриваются теперь как две стороны одной реальности, реальности, которую так жестоко подтвердила Хиросима.

Более того, согласно современным физическим представлениям такие противоположности, как субъект-объект и время-пространство также настолько взаимообусловлены, что образуют

непрерывность, континуум. То, что мы называем "субъектом" и "объектом", представляют собой, подобно купле и продаже, две стороны единого процесса. И поскольку это относится также ко времени и пространству, мы больше не можем говорить об объекте, расположенном в пространстве, или процессе, протекающем во времени, – мы можем говорить только о пространственно-временном событии. Современная физика заявляет, что реальность можно рассматривать лишь как единство противоположностей. По словам биофизика Людвиг фон Бергаланфи,

если сказанное выше истинно, реальность есть то, что Николай Кузанский называл *coincidentia oppositorum*, совпадением противоположностей. Дискурсивное мышление всегда представляет лишь одну сторону высшей реальности, которую Кузанец именует Богом; ему никогда не исчерпать ее бесконечного многообразия. Следовательно, высшая реальность есть единство противоположностей.

С точки зрения *coincidentia oppositorum* то, что мы считали полностью обособленными и непримиримыми противоположностями, оказывается, по словам фон Бергаланфи, "дополнительными аспектами одной и той же реальности".

Именно по этим причинам Альфред Норт Уайтхед, один из самых влиятельных философов двадцатого века, разработал свою философию "организма" и "вибрационного существования", согласно которой, все "конечные элементы мироздания по сути своей вибрационны". А все вещи и события, которые мы обычно считаем несовместимыми, такие как причина и следствие, прошлое и будущее, субъект и объект, на самом деле подобны гребню и подошве одной волны, одной вибрации. Ибо волна, будучи сама по себе единым событием, выражает себя в противоположностях гребня и подошвы, высшей точки и низшей точки. Именно по этой причине реальность волны нельзя обнаружить ни в ее гребне, ни в подошве, а лишь в их единстве. Попробуйте представить волну с гребнем, но без подошвы. Ясно, что не бывает гребня без подошвы, высшей точки без низшей. Гребень и подошва – эти действительные противоположности – являются неразрывными сторонами одного лежащего в их основе процесса. Подобно этому, говорит Уайтхед, любой элемент во вселенной есть "вибрирующий прилив и отлив энергии или деятельности, лежащей в его основе".

Нигде это внутреннее единство противоположностей не показано так четко, как в гештальтистской теории восприятия. Согласно этой теории, мы сознаем объекты, события или фигуры не иначе как в соотношении их с фоном. Например, то что мы называем "светлым", на самом деле представляет собой фигуру на темном фоне. Когда я обращаю свой взор к небесам в темную ночь и вижу блеск яркой звезды, в действительности я вижу, – точнее, глаз мой воспринимает, – не звезду саму по себе, а целостное поле восприятия или гештальт "яркой звезды плюс темного фона". Сколь сильным бы не был контраст между яркой звездой и темным небом, без одного я не смог бы воспринять другого. Таким образом, "светлое" и "темное" представляют собой две стороны единого гештальта восприятия. Точно так же, я не могу воспринимать движение вне соотношения с покоем, напряжение вне соотношения с расслаблением, сложное вне соотношения с простым, привлекательное вне соотношения с отталкивающим.

Подобно этому я сознаю наслаждение не иначе как в соотношении с болью. Я действительно могу чувствовать себя в данный момент очень хорошо и испытывать наслаждение, но я никогда не смог бы осознать его таковым, если бы на фоне не существовало дискомфорта и боли. Вот почему боль и наслаждение все время как бы приходят на смену друг другу, ибо лишь их обоюдный контраст и чередование позволяет узнать о существовании того и другого. Поэтому сколько бы я не тянулся к первому и не избегал второго, попытка разграничить их оказывается тщетной. Как сказал бы Уайтхед, боль и наслаждение суть гребень и подошва единой волны

сознания, и попытка выделить положительный гребень и устранить отрицательную подошву равнозначна попытке устранить всю волну сознания как таковую.

Возможно, это дает ключ к пониманию того, почему жизнь, взятая как набор не связанных между собой противоположностей, выглядит так безысходно, и почему прогресс обернулся на деле не ростом, а разрастанием раковой опухоли. В попытках развести противоположности и оставить те из них, которые мы считаем положительными, – наслаждение без боли, жизнь без смерти, добро без зла, – мы пускаемся в погоню за миражами, не имеющими никакой связи с реальностью. С тем же успехом можно было бы стремиться к миру вершин без долин, покупателей без продавцов, левого без правого, внутреннего без внешнего. Так что, по словам Витгенштейна, поскольку наши цели не возвышены, а иллюзорны, проблемы наши не сложны, а бессмысленны.

Большинству из нас до сих пор трудно поверить в то, что любые противоположности, – такие как масса и энергия, субъект и объект, жизнь и смерть – взаимосвязаны вплоть до полной нераздельности. Но поверить в это трудно лишь потому, что мы считаем реальной пограничную линию между ними. Вспомните, что именно эти границы и создают видимость существования обособленных противоположностей. По сути дела, говорить, что "высшая реальность есть единство противоположностей", значит говорить, что в высшей реальности никаких границ нет. Нигде.

Действительно, мы настолько околдованы границами, настолько зачарованы первородным грехом Адама, что полностью забыли о действительной природе самих пограничных линий. Ибо в реальном мире никаких пограничных линий нет, они существуют лишь в воображении составителей карт. Разумеется, в мире природы существует много разных линий, таких, например, как береговые линии, расположенные между континентами и омывающими их океанами. В самом деле, в природе можно найти всевозможные линии и поверхности – контуры листьев и кожа организмов, линия горизонта и очертания деревьев, контуры озер, освещенные и затененные поверхности, линии, выделяющие любые объекты из окружения. Существование этих линий и поверхностей вполне очевидно, но линии эти, подобно береговым линиям, не просто отделяют землю от воды, как мы обычно считаем. Алан Уотс нередко подчеркивал, что эти "разделительные линии" возникают в местах, где земля и вода соприкасаются друг с другом. То есть линии эти соединяют в той же мере, что и разделяют. Иными словами, эти линии нельзя назвать границами. А между линией и границей, как мы вскоре увидим, существует огромная разница.

Дело в том, что линии соединяют противоположности так же, как и разделяют их. Именно в этом и состоит функция всех реальных линий и поверхностей в природе. Они явственно разделяют противоположности, в то же время неявно объединяя их. Давайте, например, проведем линию, которая бы изображала вогнутую фигуру:

Как видите, эта линия создает и выпуклую фигуру. Именно это имел в виду Лао Цзы, когда говорил, что все противоположности возникают одновременно. Они входят в жизнь вместе, подобно вогнутому и выпуклому в этом примере.

Далее, мы не можем сказать, что линия отделяет вогнутое от выпуклого, потому что есть только одна линия, и она принадлежит как выпуклому, так и вогнутому. Линия, нимало не разделяя вогнутое и выпуклое, делает совершенно невозможным существование одного без другого. Потому что изображая вогнутое, мы рисуем той же линией и выпуклое: внешний контур вогнутого составляет внутренний контур выпуклого. Таким образом, вы не найдете

вогнутого без выпуклого, ибо они, как и все противоположности, обречены навечно обнимать друг друга.

Все линии, которые мы находим в природе или создаем сами, не только разделяют различные противоположности, но и связывают их в нераздельное единство. Иными словами, линия – это не граница. Ибо линия, – мысленная, природная или логическая, – не только разделяет и отделяет, но соединяет и объединяет. Напротив, границы чисто иллюзорны – они претендуют на разделение того, что на самом деле неразделимо. С этой точки зрения в действительном мире есть линии, но нет границ.

Реальная линия становится иллюзорной границей, когда мы начинаем считать лежащее по обе ее стороны отделенным и не связанным; когда мы признаем внешнее различие противоположностей, но игнорируем их внутреннее единство. Линия становится границей, когда мы забываем, что внутреннее всегда сосуществует с внешним. Линия становится границей, когда наше воображение превращает ее из разделительно-соединительной в чисто разделительную. Хорошо уметь проводить линии, если не путать их при этом с границами. Хорошо уметь отличать наслаждение от боли; но отделить наслаждение от боли невозможно.

Сегодня мы создаем иллюзии границ подобно тому, как это когда-то делал Адам, ибо грехи отцов пали на головы их сынов и дочерей. Мы начинаем с наблюдения за природными линиями – линией берега, линией леса, линией неба, поверхностью земли, поверхностью кожи и т.д., либо с построения мысленных линий (каковыми суть идеи и понятия). Тем самым мы выделяем и классифицируем различные элементы своего мира. Мы учимся распознавать разницу между тем, что оказывается внутри и вне определенного класса предметов: между деревьями и не деревьями, между наслаждением и не наслаждением, между длинным и не длинным, между добром и не добром...

Уже сами эти линии таят в себе опасность превращения в границы, ибо научаясь отличать явные различия, мы забываем о скрытом единстве. Еще легче впасть в такую ошибку, когда мы переходим к именам, к закреплению определенных слов или символов за тем, что входит в тот или иной класс, и тем, что в него не входит. Ибо слова, которые мы используем для обозначения того, что входит в этот класс (например, "светлый", "верх", "наслаждение"), определенно отличаются от слов, которые мы используем для обозначения того, что в него не входит ("темный", "низ", "боль").

Таким образом, мы можем манипулировать символами независимо от неразрывно связанных с ними противоположностей. Например, я могу составить предложение, в котором говорится: "Я жажду наслаждений". В этом предложении не упоминается о необходимой противоположности наслаждения, о боли. Я могу отделить наслаждение от боли в словах, в мыслях, хотя в реальном мире они нераздельны. Линия между наслаждением и болью превращается здесь в границу, и иллюзия их разделенности выглядит убедительно. Не видя того, что слова эти обозначают две разные стороны одного процесса, я рисую в своем воображении два разных процесса, противостоящих друг другу. Л.Л.Уайт говорил в связи с этим, что

"незрелый ум, неспособный преодолеть собственные предрассудки... обречен бороться в смиренной рубашке своих дуализмов: субъект/объект, время/пространство, дух/материя, свобода/необходимость, свобода воли/закон. Так истина, которой должно быть единой, оказывается во власти противоречий. Человек не может понять, куда попал, ибо создал два мира из одного".

По-видимому, наша проблема состоит в том, что мы создаем испещренную границами условную карту действительной территории природы, не имеющей границ, и затем полностью

смешиваем одно с другим. Как подчеркивал Кожибский и другие создатели общей семантики, наши слова, символы, знаки, мысли и идеи представляют собой лишь карты реальности, а не реальность как таковую, ибо "карта – это не территория". Слово "вода" не утоляет жажду. Но мы живем в мире карт и слов так, будто это реальный мир. Следуя по стопам Адама, мы потерялись в мире фантастических карт и границ. И эти иллюзорные границы, вкупе с порождаемыми ими противоположностями, стали причиной наших нескончаемых битв.

Таким образом, большинство наших "жизненных проблем" основаны на иллюзии, будто противоположности эти могут и должны быть отделены и изолированы друг от друга. Но поскольку на самом деле противоположности представляют собой разные стороны одной лежащей в их основе реальности, это напоминает попытку отделить друг от друга два конца одной резинки. Вы можете только тянуть ее сильнее и сильнее, пока она не лопнет.

Теперь можно понять, почему все мистические традиции мира называют человека, способного прозревать истину сквозь пелену противоположностей, "освобожденным". Так как он "свободен от двойственности", то есть от пар противоположностей жизнь его свободна от бессмысленных по сути своей проблем и конфликтов, порождаемых борьбой этих противоположностей. Такой человек больше не пытается одолеть одну противоположность другой в надежде обрести покой, а превосходит их. Не борьба добра со злом, а выход за их пределы. Не борьба жизни со смертью, а сознание, запредельное жизни и смерти. Дело не в том, чтобы развести противоположности и заняться "развитием положительного", а в том, чтобы объединять и гармонизировать их на почве, которая превосходит и включает в себя их. Этой общей почвой служит, как мы вскоре увидим, сознание единения. А пока отметим, приведя цитату из Бхагавадгиты, что освобождение – это свобода не от отрицательного, но от самой двойственности.

Он случайно пришедшим доволен,
он вне двойственности, независтлив,
и в беде и в удаче ровен,
даже действуя, он не привязан.
Называй того отрешенным,
кто лишен вожделенья и злобы;
ведь кто двойственностью не скован,
узы действий легко разрушает.*

* Перевод В.Семенцова

Говоря языком западной культуры, обрести такую "свободу от двойственности" значит еще при жизни войти в Царствие Небесное, хотя наши проповедники и забыли об этом. Ибо Небеса, что бы ни утверждала на сей счет поп-религия, это не состояние, в котором осталось все положительное и не осталось ничего отрицательного, но состояние "не-противоположности" или "недвойственности", как об этом говорится в Евангелии от Фомы:

Они сказали ему: Что же, если мы – младенцы, мы войдем в царствие? Иисус сказал им: Когда вы сделаете двоих одним, и когда вы сделаете внутреннюю сторону как внешнюю сторону, и внешнюю сторону как внутреннюю сторону, и верхнюю сторону как нижнюю сторону, и когда вы сделаете мужчину и женщину одним..., – тогда вы войдете в [царствие].

* Перевод М.Трофимовой

Эта идея непротивоположения и недвойственности составляет суть индуизма адвайты ("адвайта" означает "недвойственный" или "не-два") и буддизма махаяны, и она ярко выражена в одном из важнейших буддийских текстов, Ланкаватара Сутре:

Ложное воображение учит, что свет и тень, короткое и длинное, белое и черное различны и их надлежит отличать; но они не имеют независимого существования; это лишь разные стороны одного предмета, это понятия, выражающие отношения последнего, а не самостоятельную реальность.

Мы могли бы без конца приумножать эти цитаты, но все они говорили бы об одном: высшая реальность есть единство противоположностей. И поскольку именно границы, которые мы налагаем на реальность, делят ее на бесчисленные пары противоположностей, утверждение мистических традиций о том, что реальность свободна от противоположностей, есть утверждение о том, что реальность свободна от границ. Не-двойственность реального означает, что реальное без-гранично.

Таким образом, прекращение войны противоположностей требует отказа от границ, а не все более совершенного жонглирования противоположностями в их междоусобной борьбе. Война противоположностей есть симптом признания реальности границ, и чтобы излечить симптомы, нам нужно заняться причинами болезни: нашими иллюзорными границами.

Но, спрашиваем мы, что произойдет с нашим стремлением к прогрессу, если мы увидим, что все противоположности есть по сути своей одно? Что ж, если повезет, оно исчезнет, – а вместе с ним исчезнет, наконец, и постоянная неудовлетворенность, порождаемая иллюзией того, что за соседским забором трава зеленее. Я не имею в виду, что мы перестанем развивать медицину, сельское хозяйство и технологию. Мы просто перестанем питать иллюзию, будто счастье наше зависит от них. Ибо прозрев сквозь иллюзии наших границ, мы увидим здесь и сейчас Вселенную, какой видел ее Адам до падения: органическое единство, гармонию противоположностей, мелодию положительного и отрицательного, игру нашего вибрирующего существования. Когда противоположности постигаются как единое, разногласия переходят в согласие, битвы становятся танцами, а враги обнимаются. Мы можем подружиться со всей нашей Вселенной, а не всего лишь с ее половиной.

Глава Третья БЕЗГРАНИЧНАЯ ТЕРРИТОРИЯ

Предельный метафизический секрет, если мы возьмем на себя смелость сформулировать его так просто, состоит в том, что во Вселенной границ нет. Границы – это иллюзии, порождаемые не реальностью, а нашим картографированием последней. И хотя картографирование может быть вполне уместным, путать карту и территорию смертельно опасно.

Границ нет не только между противоположностями. Их нет в гораздо более широком смысле: в космосе вообще нет разделяющих границ между какими-либо вещами или событиями. И эта реальность безграничности нигде не просматривается так ясно, как в современной физике, – что весьма примечательно, ибо классическая физика, связанная с именами Кеплера, Галилея и Ньютона, была одной из самых верных последовательниц Адама, этого первого картографа и учредителя границ.

Когда Адам в конце концов ушел в мир иной, картографирование и учреждение границ он передал в наследство человечеству. И поскольку каждая граница дает определенную политическую и технологическую власть, предпринятое Адамом разграничение, классификация и наименование природных элементов заложило основы технологической власти человека над природой. Собственно говоря, согласно иудейской традиции, плод Древа Познания таил в себе знание не добра и зла, а полезного и бесполезного, – то есть технологическое знание. Но хотя каждая граница несет в себе технологическую и политическую власть, она несет также отчуждение, разобщение и конфликт, потому что устанавливая границу для обретения контроля над чем-либо, вы в то же время отделяете и отчуждаете себя от того, чем пытаетесь управлять. Так Адам пал – отпал от целого и впал в раздробленность, что получило название "первородного греха".

Однако установленные Адамом границы были весьма незамысловаты. Они просто делили вещи на классы, и годились лишь на то, чтобы описывать, определять, называть их и т.д. Но даже эти границы Адам использовал не полностью. Он едва успел дать имена овощам и фруктам, как потерял мяч и выбыл из игры.

Поколения спустя потомки Адама в конце концов набрались духа, чтобы вновь начать разграничивать все и вся, причем на сей раз границами более тонкими и абстрактными, отвлеченными. В Греции появились люди блестящей интеллектуальной мощи, – великие картографы и учредители границ. Аристотель, например, классифицировал едва ли не все процессы и вещи в природе, да с такой точностью и убедительностью, что европейцам потребовались столетия, чтобы стала возможной сама постановка вопроса о верности установленных им границ.

Но сколь бы точной и сложной ни была ваша классификация, такого рода граница мало что позволяет, – во всяком случае, в научном плане, – разве что описывать и давать определения. Вам доступна лишь наука о качествах, классифицирующая наука. Однако после того, как исходные границы установлены и мир предстал перед вами в виде совокупности отдельных вещей и событий, можно переходить к учреждению более тонких границ. Греки, в частности Пифагор, так и поступили.

Рассматривая все многообразие классов вещей и событий, от лошадей до апельсинов и звезд, Пифагор обнаружил, что может проделывать со всеми этими объектами один блестящий трюк. Он может считать их.

Если присвоение имен казалось магическим действием, счет вообще воспринимался чем-то божественным: имена могли магически замещать вещи, а числа могли превосходить их. Например, один апельсин плюс один апельсин равняется двум апельсинам, но одно яблоко плюс одно яблоко также равняется двум яблокам. Число два может с равным успехом представлять группу из любых двух вещей, и поэтому должно каким-то образом превосходить их, выходить за их пределы.

С помощью абстрактных чисел человеку удалось освободить свой ум от конкретных вещей. В какой-то мере это стало возможным уже благодаря границе первого типа, благодаря присвоению имен, разделению на классы и определению различий. Но числа разительно увеличили эту свободу. Ибо счет, в известном смысле, был действительно границей совершенно нового типа. Это была своего рода граница поверх границы, мета-граница, и работала она следующим образом.

Устанавливая границу первого типа, человек проводит разграничительную линию между различными вещами, и затем признает, что они составляют группы или классы, называемые

впоследствии лягушками, яблоками, горами и т.д. Это первый или основной тип границы. Установив границу первого типа, вы можете прочертить поверх нее границу второго типа, сосчитав вещи в группах и классах. Если первая граница дает вам класс вещей, вторая граница дает класс классов вещей. Так, например, число семь относится ко всем группам или классам вещей, состоящим из семи членов. Это может быть семь виноградин, семь дней, семь гномов и так далее. Иными словами, число семь – это группа, в которую входят все группы, имеющие семь членов. Это группа групп, класс классов, граница на границе. Таким образом, при помощи чисел человек создал границу нового типа, более абстрактную и универсальную границу, мета-границу. И поскольку границы дают политическую и технологическую власть, человек тем самым повысил свою способность управлять миром природы.

Однако эти новые и более могущественные границы были связаны не только с возможностью дальнейшего развития технологии, но и с дальнейшим углублением отчуждения, дальнейшим дроблением человека и его мира. Благодаря новой числовой мета-границе греки привнесли в мир тонкую конфликтность, тонкий дуализм, который впоследствии прилип к европейской культуре подобно вампиру, присосавшемуся к своей жертве. Ибо абстрактные числа, эта новая мета-граница, настолько выходили за пределы конкретного мира, что человек обнаружил теперь, что живет в двух мирах – абстрактном и конкретном, мире идей и мире вещей. За последующие две тысячи лет этот дуализм десятки раз менял свою форму, но редко когда устранился или хотя бы смягчался. Он принимал вид борьбы рационального против романтического, идей против опыта, интеллекта против инстинкта, закона против хаоса, духа против материи. Все это были вполне реальные и уместные различия, но соответствующие различительные линии обычно вырождались в пограничные, а затем и в линии фронта.

Новая мета-граница (числа, счета, измерения и тому подобного) по-настоящему не использовалась естествоиспытателями на протяжении многих веков, вплоть до времен Кеплера и Галилея, то есть примерно до 1600 года. Ибо в промежуточный период между греками и первыми представителями классической физики на европейской сцене господствовала новая сила – Церковь. А Церковь ни в каком измерении и научном исчислении природы не нуждалась. Церковь, через посредство влияния Фомы Аквинского, была в тесном союзе с логикой Аристотеля, а логика Аристотеля, при всей своей блистательности, была чисто классифицирующей. Аристотель был своего рода биологом и продолжал классификацию, начатую Адамом. Он никогда по-настоящему не погружался с головой в пифагоровы числа и измерения. Не стала делать этого и Церковь.

Однако к XVII веку Церковь пришла в упадок, и люди стали внимательнее присматриваться к формам и процессам окружающего их природного мира. Вот тогда-то и вышел на сцену гений Галилея и Кеплера. Революция, которую совершили эти физики, заключалась в том, что они стали измерять явления, а измерение – это просто очень сложная форма подсчета. Так что там, где Адам с Аристотелем проводили границы, Кеплер и Галилей проводили мета-границы.

Но ученые XVII века не просто воскресили мета-границу числа и измерения, а затем усложнили ее. Они сделали следующий шаг, установив (точнее, окончательно оформив) границу совершенно нового типа. Сколь бы невероятным это ни показалось, они провели границу поверх мета-границы. Они изобрели мета-мета-границу – алгебру.

Проще говоря, проведение первой границы создает классы вещей. Проведение мета-границы создает классы классов, называемые числами. Проведение границы третьего типа, мета-мета-границы, создает классы классов классов, называемые переменными. Переменные – это известные нам по формулам "x", "y" или "z". Подобно тому как число может представлять любую вещь, переменная может представлять любое число. Подобно тому как пять может

относиться к любым пяти вещам, "х" может относиться к любому числу из заданного диапазона.

С помощью алгебры первые ученые могли не только считать и измерять элементы, но также открывать абстрактные соотношения между этими измерениями, которые могли быть выражены в теориях, законах и принципах. А законы эти, казалось, в некотором смысле "правят" или "управляют" всеми вещами и событиями, выделенными с помощью границ первого типа. На заре науки законы создавались десятками: "Сила действия равна силе противодействия". "Сила равняется массе, умноженной на ускорение". "Количество работы, совершенной телом, равняется силе, умноженной на расстояние".

Эта граница нового типа, мета-мета-граница, принесла новое знание и, конечно же, огромную технологическую и политическую власть. Европа была потрясена интеллектуальной революцией, подобных которой человечество еще не видело. Вы только представьте: Адам мог давать планетам имена; Пифагор мог считать их; а Ньютон мог сказать, сколько они весят.

Заметим, что процесс формулирования научных законов был основан на границах всех трех типов, каждый из которых надстраивался над предшествующим и был по сравнению с ним более абстрактным и объемлющим. Во-первых, вы проводите классифицирующую границу, чтобы осознать различные предметы и события. Во-вторых, вы ищете среди разделенных на классы элементов те, которые могут быть измерены. Эта мета-граница позволяет вам перейти от качества к количеству, от классов к классам классов, от элементов к измерениям. В-третьих, вы изучаете отношения между числами и измерениями второго шага, пока не открываете алгебраическую формулу, которая бы всех их в себя включала. Эта мета-мета-граница позволяет перейти от измерений к выводам, от чисел к принципам. Каждый шаг, каждая новая граница дает более универсальное знание и, соответственно, большую власть.

Однако за это знание, власть и контроль над природой пришлось дорого заплатить. Человек получил контроль над природой ценой полного отделения себя от последней. Сменилось всего десять поколений, и он обрел возможность взорвать вместе с собой всю планету. Небо над землей оказалось таким задымленным, что птицы отказываются в нем летать; озера так засорены нефтепродуктами, что некоторые из них могут самовозгораться; океаны так плотно покрыты неразстворимой пленкой химических отходов, что рыба задыхается и всплывает на поверхность; а дожди кое-где проедают кровельное железо.

И тем не менее, за время жизни десяти поколений созрела почва для второй революции в науке. Никто не догадывался и не мог догадываться, что эта революция, которая разразилась в конце концов примерно в 1925 г., будет сигналом к выходу за пределы классической физики с ее границами, мета-границами и мета-мета-границами. Весь мир классических границ содрогнулся и пал перед ликом Эйнштейна, Шрёдингера, Эддингтона, де Бройля, Бора и Гейзенберга.

Когда читаешь, что пишут о научной революции XX века сами эти физики, невозможно не поражаться глубине интеллектуального переворота, который произошел в короткий период жизни одного поколения, с 1905 по 1925 год, начиная с появления теории относительности Эйнштейна и заканчивая открытием принципа неопределенности Гейзенберга. Классические границы и карты старой физики буквально распались на части. В 1925 г. Уайтхед констатировал:

Сегодня прогресс развития науки достиг своего поворотного пункта. Нерушимые основания физики разрушены... Прежние основания научной мысли становятся невразумительными. Время, пространство, материя, вещество, эфир, электричество, механизм, организм, форма,

структура, модель, функция, – все требует переосмысления. Какой смысл говорить о механистическом объяснении, когда вы не знаете, что подразумевается под механикой?

А Луи де Бройль сказал:

В тот день, когда были тайно учреждены кванты, величественное здание классической физики сотряслось до самых оснований. В истории интеллектуального мира было немного переворотов, сравнимых с этим.

Чтобы понять, почему "квантовая революция" стала таким потрясением для науки, надо вспомнить, что к началу XX века за плечами у нее было около четырнадцати десятилетий поразительных успехов. Вселенная рассматривалась, по крайней мере глазами классической физики, как совокупность отдельных вещей и событий, каждое из которых имело совершенно определенные границы в пространстве и времени и было изолировано от других. Кроме того, считалось что эти обособленные объекты – планеты, скалы, метеориты, яблоки, люди, – могут быть точно измерены и сосчитаны, что, в свою очередь, позволяет открывать научные законы и принципы.

Процедура эта была столь успешной, что ученые стали думать, будто все в природе подчиняется этим законам. Мир рассматривался как гигантский бильярдный стол, где все отдельные вещи взаимодействовали по ньютоновским законам, слепо и случайно сталкиваясь между собой подобно бильярдным шарам. Когда ученые начали исследовать мир субатомной физики, они, естественно, предполагали, что ньютоновские законы, либо им подобные, подойдут также к протонам, нейтронам и электронам. А они не подошли. Совсем не подошли, вообще не подошли. Испытанное при этом потрясение было сродни тому, как если бы в один прекрасный день вы сняли перчатку и вместо руки обнаружили у себя клешню омара.

Более того, "последние кирпичики" мироздания, такие как электроны, не просто не подчинялись старым физическим законам. Невозможно было определить даже, где они находятся! Как говорил об этом Гейзенберг,

мы больше не могли рассматривать эти кирпичики вещества, которые первоначально принимали за последнюю объективную реальность, "сами по себе". Потому что они пренебрегали всеми формами объективного положения в пространстве и во времени.

Субатомные бильярдные шары не только не соблюдали установленных законов, но, как оказывалось, даже не существовали, – по крайней мере, в форме неких отдельных объектов. Иными словами, атом вел себя не как дискретная "вещь". Старая физика метафорически рассматривала атом как миниатюрную солнечную систему, с нейтронами и протонами, составляющими ядро-солнце, и отдельными планетами-электронами, вращающимися вокруг него. Но теперь атом начал больше походить на туманное облако, постепенно переходящее в окружающее пространство. Как отмечал Генри Стапп, "элементарная частица – это не независимо существующий неделимый объект. В сущности, она представляет собой совокупность отношений, обращенных во вне, к другим вещам". Положение этих конечных строительных элементов реальности невозможно было определить, потому что у них, попросту говоря, не было границ.

Кроме того, поскольку эти "последние кирпичики" вселенной не имели определенных границ, они не могли быть адекватно измерены. Это очень расстроило физиков, так как они располагали лишь линейкой научного измерения, исчисления, – инструментом создания мета-границ. Тот факт, что эти фундаментальные строительные элементы мироздания никогда и ни при каких обстоятельствах не могут быть полностью измерены, был назван принципом

неопределенности Гейзенберга, и ознаменовал конец классической физики. Сам Гейзенберг называл это "устранением жестких рамок". Старые границы рухнули.

Так как субатомные частицы не имели границ, у них не могло быть и мета-границ, они не могли быть измерены; а поэтому не могло быть и точных мета-мета-границ, не могло быть "законов", которым бы они подчинялись. По сей день не создана мета-мета-карта, не выведен закон движения отдельного электрона, и прежде всего потому, что у отдельного электрона нет границы. Вы не можете установить мета-границу или мета-мета-границу, не имея для начала границы. Теперь физики-ядерщики вынуждены работать с вероятностями и статистикой. Это значит, что измерению подвергается группа однотипных субатомных элементов, достаточная для того, чтобы физики могли считать ее отдельным объектом, обладающим якобы определенной границей. Это позволяет им строить мета-границы и предлагать наукообразные догадки относительно того, как может себя вести вся система в целом. Но решающий момент состоит в том, что физики теперь знают об условности этих границ и безграничности фундаментальных элементов мироздания как таковых.

В свете современной физики легче увидеть, в чем состояло заблуждение классической физики. Она была так восхищена успехом устанавливаемых ею мета-границ и мета-мета-границ, что совершенно забыла об условной природе исходных границ. Мета-границы и мета-мета-границы были так полезны, они давали такую политическую и технологическую власть, что представителям классической физики не приходило в голову, что исходные границы могут быть ложными. Иными словами, они вывели законы, управляющие отдельными вещами, лишь затем, чтобы обнаружить, что отдельных вещей не существует.

Новая квантовая физика была вынуждена признать условную природу исходных границ как таковых по той простой причине, что никаких реальных границ найти ей не удалось. Оказалось, что в реальности границ не существует, что они возникают в результате составления карт реальности и последующего их редактирования. По словам Эддингтона,

мы обнаружили, что там, где наука продвинулась дальше всего, разум извлек из природы то, что вложил в нее сам. Мы обнаружили след чей-то ноги на берегах неизвестного. Чтобы объяснить его происхождение, мы разработали ряд глубоких теорий. Наконец мы добились успеха в воссоздании существа, оставившего сей след. И – о чудо! – след оказался нашим собственным.

Из этого не следует, что реальный мир есть плод нашего воображения (как утверждает субъективный идеализм), – последнее относится только к нашим границам. Вот почему Витгенштейн говорил, что "в основе всего современного видения мира лежит иллюзорное представление о том, что так называемые законы природы объясняют природные явления". Ибо законы эти описывают не реальность, но лишь наши границы реальности. Как указывал тот же Витгенштейн, "законы, такие как закон причинности и т.д., распространяются на сеть [границ], а не на то, что она охватывает".

Короче говоря, квантовая физика обнаружила, что реальность больше не может рассматриваться как комплекс отдельных вещей и границ. То, что мы когда-то считали обособленными "вещами", оказалось взаимосвязанными сторонами друг друга. По какой-то неведомой причине каждая вещь и событие во Вселенной оказались переплетены со всеми другими вещами и событиями. И мир, реальная территория, начал выглядеть уже не собранием миллиардных шаров, а скорее единым огромным всеобщим полем, которое Уайтхед назвал "цельнокроеным покровом Вселенной". По-видимому, этим физикам удалось уловить отблеск безграничной территории реального мира, – мира, каким его видел Адам до проведения

роковых границ; мира, каким он есть на самом деле, а не каким он выглядит на картах и мета-картах. Тейяр де Шарден говорил об этом цельнокроеном покрове так:

Взятая в своей физической конкретной реальности, ткань универсума не может рваться. Как своего рода гигантский "атом", она в своей целостности образует единственно реальное неделимое... Чем дальше и глубже, с помощью все более мощных средств, мы проникаем в материю, тем больше нас поражает взаимосвязь ее частей... Невозможно разорвать эту сеть и выделить из нее какую-либо ячейку без того, чтобы эта ячейка не распустилась со всех сторон и не распалась.*

* Перевод Н.Садовского

Интересно, что представления современной физики о мире как своего рода гигантском атоме, переключаются (хотя в действительности сходство тут лишь поверхностное) с буддийским учением о "Дхармадхату", что можно перевести как Сфера Всеобщего или Поле Реальности. Главный принцип Дхармадхату формулируется как ши ши ву ай. Ши означает "вещь, событие, существо, явление, объект, процесс"; ву означает "нет"; ай означает "препятствие, помеха, граница, отделение". Таким образом, ши ши ву ай переводится как "между вещами и событиями во Вселенной нет границ". Говорится, что поскольку между вещами нет реальных границ, все они взаимопроникают друг друга. Как объясняет Гарма Чанг,

В бесконечной Дхармадхату каждая вещь в любой момент включает в себя одновременно все [другие вещи] в их совершенной полноте, без какого-либо изъяна или исключения. Поэтому узреть один объект значит узреть все объекты, и наоборот. Иначе говоря, мельчайшая отдельная частица внутри микрокосмоса атома на самом деле содержит в себе бесчисленные объекты и принципы бесчисленных вселенных прошлого и будущего, содержит их полностью и без каких-либо исключений.

В буддизме махаяны Вселенная уподобляется огромной сети из драгоценных камней, где каждый камень отражается во всех остальных, а все они отражаются в каждом камне. Как говорят буддисты, "все в одном и одно во всем". Это может звучать таинственно и непонятно, пока вы не услышите, как современный физик излагает нынешние представления об элементарных частицах: "Попросту говоря, это значит, что каждая частица состоит из всех остальных частиц, каждая из которых в то же время точно так же представляет собой все остальные частицы вместе взятые".

Такого рода аналогии побуждают многих ученых принять точку зрения физика Фритьофа Капры:

Мы видим, что двум фундаментальным теориям современной физики присущи все основные черты восточного мирозерцания. Квантовая теория отменила представление об обособленных объектах, заменила концепцию наблюдателя концепцией участника и пришла к пониманию Вселенной как сети переплетенных взаимоотношений, элементы которой определяются лишь через их связь с целым.

В сущности, сходство современной науки и восточной философии состоит в том, что обе они усматривают в реальности не разделенные границами отдельные вещи, а неделимый узор единой сети, гигантский атом, цельнокроеный покров безграничного.

В отличие от западной науки, Восток об этом знал давно по той причине, что никогда не воспринимал границ всерьез. Границы не настолько засели в голове восточного человека, чтобы голова эта оторвалась от природы и пошла своим путем. Для Востока существовал

только один Путь – Дао, Дхарма, и этот путь возвещал о целостности, скрытой за границами созданных человеком карт. Понимая недвойственность реальности, Восток видел иллюзорность любых границ. Поэтому люди Востока редко путали карты с территорией, границы с реальностью, символы с действительностью, имена с тем, что они означают. Возьмите любую буддийскую сутру, большинство из которых написаны сотни лет назад, и вы прочтете примерно следующее:

Под видимостью или явлением подразумевается то, что открывается чувствам и различающему уму, и воспринимается как форма, звук, запах, вкус и прикосновение. Из этих явлений образуются идеи, такие как глина, вода, кувшин и т.д., обращаясь к которым человек говорит: это такая вещь, а не другая, – то есть образуются имена вещей. Когда явления сопоставляются, а имена сравниваются и мы говорим, например: это слон, это лошадь, телега, пешеход, мужчина, женщина, или это ум и то, что к нему относится, – о названных таким образом вещах говорится, что они различаются. Когда такие различия [то есть границы] начинают восприниматься как не имеющие собственной сущности, это правильное знание. Обладая правильным знанием, мудрый больше не считает явления и имена реальностью. Когда явления и имена устраняются, а всякое различие прекращается, остается лишь истинная и сущностная природа вещей; поскольку же о том, какова природа этой сущности, ничего сказать нельзя, о ней говорится просто, что она "такова". Эта всеобщая, неделимая, непостижимая "Таковость" и есть единственная Реальность". (Ланкаватара Сутра)

С другой стороны, существует глубокое буддийское учение о Пустоте, согласно которому реальность пуста от мыслей и вещей. В ней нет вещей, потому что, как открыли наши физики, вещи – это просто абстрактные границы опыта. И в ней нет мыслей, потому что мышление, составление символических карт, как раз и представляет собой нанесение границ на реальность. Видеть "вещь" значит мыслить ее; а мыслить значит рисовать себе некие "вещи". Таким образом, "измышление" и "овеществление" суть два разных названия для той сети границ, которую мы набрасываем на реальность.

Поэтому когда буддист говорит, что реальность пуста, он имеет в виду, что в ней нет границ. Он вовсе не хочет сказать, что все вещи устраняются и пропадают, оставляя после себя чистый вакуум небытия, недифференцированную монистическую кашу. Д.Т.Судзуки говорит о Пустоте, что она

не отрицает мира множественности; горы остаются на месте, вишни в полном цвету, луна светит ярче всего в осеннюю ночь; но они в то же время представляют собой нечто большее, чем просто частные явления, они обретают для нас более глубокий смысл, они понимаются в связи с тем, чем они не есть.

Дело в том, что когда мир воспринимается как лишенный границ, все вещи и события, равно как и все противоположности, воспринимаются взаимозависимыми и взаимопроникающими. Подобно тому как наслаждение связано с болью, добро со злом, а жизнь со смертью, все вещи "связаны с тем, чем они не есть".

Большинству из нас сложно уловить это, ибо чары первородного греха Адама все еще не развеялись для нас, и мы цепляемся за границы, как за саму жизнь. Но суть постижения того, что реальность безгранична, очень проста. Именно из-за этой простоты ее так сложно усмотреть. Возьмите, к примеру, зрительное поле своего восприятия. Видит ли ваш глаз какую-либо единичную, отдельную, обособленную вещь, когда вы окидываете взором окружающий природный ландшафт? Видел ли он когда-нибудь какое-то дерево? или волну? или птицу? Или вместо этого ваш глаз видит калейдоскопическую смену всевозможных переплетенных узоров

и фактур – дерево плюс небо плюс трава плюс земля; волны плюс песок плюс скалы плюс небо плюс облака...

Обратив внимание на зрительное поле своего восприятия, вы можете увидеть, что даже сейчас, когда вы читаете эти строки, глаз ваш в каждый момент времени воспринимает не по одному слову. Ваш глаз видит, хотя и не может прочесть, все слова на странице плюс что-то из окружающего фона, наверное, кисти и нижние части рук, колени, стол, часть комнаты и так далее.

Следовательно, в вашем конкретном, непосредственном сознании нет отдельных вещей, нет границ. В действительности вы никогда не видите единичную вещь, вы всегда видите некое структурированное поле. Такова природа вашей непосредственной реальности: она начисто лишена границ.

Но вы можете мысленно внести в поле своего непосредственного сознания условные границы. Вы можете выделить какой-то участок этого поля, сосредоточив внимание лишь на нескольких бросающихся в глаза областях, таких как "данное" дерево, "данная" волна, "данная" птица, и затем притвориться, что сознаете лишь этот отдельный объект, умышленно отстранившись от остальной части поля своего сознания. Иными словами, вы можете сосредоточиться, то есть задать границы своему сознанию. Вы можете сосредоточиться на этих словах и притвориться, что не замечаете всего остального.

Это очень полезная и безусловно необходимая способность, но у нее есть и обратная сторона. Тот факт, что вы в состоянии сосредоточиться и уделить внимание какой-то "одной отдельно взятой вещи", может создать впечатление, будто совокупность этих "отдельных вещей" и составляет реальность как таковую, хотя на самом деле все они представляют собой лишь побочный продукт привнесения вами границ в поле своего сознания. Если единственный инструмент, которым вы владеете, – молоток, все начинает напоминать гвозди. Но факт остается фактом: в действительности вы никогда не видите границ, вы только устанавливаете их. Вы не воспринимаете отдельные вещи, вы измышляете их. Проблема возникает тогда, когда измышления эти начинают смешиваться с действительностью, ибо реальный мир при этом представляется некой бессвязной и разорванной на куски штукой, и в самое ваше сознание закрадывается дух первичного отчуждения.

Поэтому когда физик или восточный мудрец говорит, что все вещи пусты, или что все вещи недвойственны, или что все вещи взаимопроникают друг друга, он не пытается отрицать различия, нивелировать индивидуальность и утверждать взгляд на мир как на некую однородную массу. Мир включает в себя всевозможные свойства, поверхности и линии, но все они сплетены в единое цельнокроеное поле. Давайте рассмотрим это следующим образом: ваша рука безусловно отличается от вашей головы, голова отличается от ног, а ноги от ушей. Но для нас не составляет труда признать, что все они – члены одного тела, и что тело наше, с другой стороны, выражает себя во всех этих столь не схожих между собою частях. Все в одном и одно во всем. Подобно этому, на территории безграничного все вещи и события представляют собой члены одного тела, Дхармакайи, мистического тела Христа, вселенского поля Брахмана, органического узора Дао. Любой физик скажет вам, что все объекты во вселенной – это просто различные формы единой Энергии, и называем ли мы эту Энергию "Брахманом", "Дао", "Богом" или просто "Энергией", – это, на мой взгляд, уже не столь важно.

Как мы увидели из двух последних глав, реальность безгранична, – во всяком случае, в свете древней мудрости Востока и некоторых из последних достижений современной науки. Любая мыслимая граница представляет собой не более чем абстракцию, отвлечение от цельнокроеного покрова Вселенной, и поэтому иллюзорна в том смысле, что создает разделение (и в конечном

счете конфликт) там, где его нет. Границы между противоположностями, равно как и границы между вещами и событиями, есть по меньшей мере глубокий обман зрения.

Однако для Востока реальность безграничного никогда не была лишь теоретическим или философским вопросом. Она никогда не была чем-то таким, что надлежало получить в лаборатории или вывести на доске мелом. Безграничность была скорее предметом повседневной, практической жизни. Ибо люди всегда пытаются ограничить, поместить в определенные рамки свою жизнь, свой опыт, свою реальность. А каждая пограничная линия, увы, представляет собой потенциальную линию фронта. И поэтому единственная цель восточных (и эзотерических западных) путей освобождения состоит в том, чтобы избавить людей от конфликтов и невзгод войны посредством избавления их от границ. Они не пытаются помогать им выиграть сражение, ибо это так же невозможно, как смыть кровь кровью. Вместо этого они просто показывают людям иллюзорную природу границ, послуживших причиной сражения. Тем самым битва не выигрывается, а прекращается.

Обнаружить безграничность реальности значит разоблачить иллюзорность конфликтов. Окончательное понимание этого называется нирваной, мокшей, избавлением, освобождением, просветлением, сатори – свободой от двойственности, свободой от чар видимой разделенности, свободой от цепей иллюзорных границ. И, вооружившись таким пониманием, мы готовы теперь перейти к рассмотрению этого безграничного сознания, называемого обычно "сознанием единения".

Глава Четвертая БЕЗГРАНИЧНОЕ СОЗНАВАНИЕ

Сознание единения есть не что иное, как сознание реальной территории – безграничного. Чтобы объяснить это, не требуется никаких уловок, никакой культурологической экзотики, никакого мистического жаргона и оккультного тумана. Если реальность на самом деле есть состояние безграничности, – а отрицать это значит отворачиваться от теории относительности, экологических наук, философии организма и мудрости Востока, – если реальность есть состояние безграничности, то сознание единения представляет собой естественную форму сознания этой реальности. Короче говоря, сознание единения – это безграничное сознание.

Как бы просто это ни звучало, адекватно обсуждать такое безграничное сознание или сознание единения чрезвычайно сложно. Потому что наш язык – инструмент, посредством которого мы можем обсуждать что-либо, – это язык границ. Как мы уже видели, слова, символы и мысли представляют собой не что иное, как границы, ибо когда вы думаете о чем-то, используете слово или называете что-либо, вы тем самым ограничиваете, очерчиваете его, то есть создаете границу. Даже сказав, что "реальность – это безграничное сознание", мы тем самым проведем черту между границами и безграничным. Поэтому следует неизменно учитывать те значительные трудности, которые связаны с дуализмом нашего языка. Так, приведенное выше определение реальности вполне приемлемо, если мы помним, что под безграничным сознанием подразумевается прямое, непосредственное, невербальное сознание, а не просто философская концепция. Именно по этим причинам мыслители-мистики подчеркивают, что реальность лежит по ту сторону имен и форм, слов и мыслей, разделений и границ. За пределами всех границ лежит реальный мир Таковости, Пустоты, Дхармакайи, Дао, Брахмана, Божества. И в мире таковости нет ни хорошего, ни плохого, ни святого, ни грешника, ни рождения, ни смерти; ибо в мире таковости нет границ.

И прежде всего там нет границы между субъектом и объектом, "я" и "не-я", зрящим и зримым. Я подчеркиваю это, и посвящу рассмотрению этой темы всю главу, потому что граница между собой и не-собой – самая фундаментальная из всех создаваемых человеком границ. Это граница, которую мы сдаем неохотней всего. В конце концов, она была первой из проведенных нами границ. Это самая дорогая для нас граница. Мы потратили годы, чтобы укрепить и защитить ее, сделать надежной и безопасной. Это та самая граница, которая позволяет нам чувствовать себя отличными от всего остального. И по мере того как мы под грузом лет и воспоминаний стареем, начиная приближаться к заключительному небытию смерти, эта граница оказывается нашим последним рубежом. Граница между собой и не-собой – первая граница, которую мы проводим, и последняя, которую мы стираем. Из всех возведенных нами границ эта граница важная.

Эта исходная граница между собой и не-собой настолько фундаментальна, что от нее зависят все остальные наши границы. Мы вряд ли сможем отличить границы между вещами, прежде чем не отличим себя от вещей. Каждая созданная вами граница зависит от вашего обособленного существования, то есть от вашей исходной границы между собой/не-собой.

Разумеется, препятствием для сознания единения служат любые границы, но, поскольку все остальные наши границы зависят от этой исходной, видеть сквозь нее значит видеть сквозь них. В определенном смысле это весьма кстати, ибо если бы нам пришлось преодолевать каждую из наших границ в отдельности, одну за одной, потребовалась бы вся жизнь, или даже несколько жизней, чтобы растворить их все и достичь "освобождения от двойственности". Но если мы сосредоточим свои усилия на преодолении исходной границы, это чрезвычайно упростит нашу работу. Ибо наши разнообразные границы образуют как бы перевернутую пирамиду, которая покоится на одном кирпиче, составляющем ее вершину. Уберите его, и все здание рухнет.

Мы можем рассматривать эту исходную границу с разных точек зрения и называть ее по-разному. Это непроходимая пропасть между тем, что я считаю "собой", и тем, что я считаю "не-собой", между мною, который здесь, и объектами, которые там. Это раскол между познающим субъектом и познаваемым объектом. Это пространство между моим организмом и окружающей средой. Это разрыв между "я", которое читает эти слова, и страницей, которую оно читает. Вообще, это разрыв между воспринимающим и воспринимаемым им миром. Таким образом оказывается, что "внутри" исходной границы находится мое "я", зрящий, думающий и чувствующий субъект; а по ту сторону находится "не-я", зримый мир внешних объектов, чужая мне и отделенная от меня окружающая среда.

В сознании единения, в безграничном сознавании, ощущение себя распространяется на все то, что мыслилось прежде как "не-я". Чувство самотождественности расширяется на всю Вселенную, на все миры, высокие и низкие, на проявленное и непроявленное, священное и мирское. Ясно, что это не может произойти до тех пор, пока исходная граница, отделяющая "я" от Вселенной, ошибочно принимается за реальную. Но когда иллюзорность исходной границы постигнута, ощущение себя распространяется на Все, – и тогда вне себя больше ничего не остается, так что границы проводить негде. Поэтому если наш взор начинает проникать за исходную границу, сознание единения не за горами.

На основании сказанного легко сделать тот ошибочный вывод, что для достижения сознания единения достаточно разрушить исходную границу. Грубо говоря, так оно и есть, но в действительности все гораздо проще. На самом деле нам не нужно заботиться о разрушении исходной границы: в этом нет необходимости по той простой причине, что исходной границы не существует.

Как и любые другие границы, эта граница иллюзорна. Она только кажется существующей. Мы делаем вид, что она существует, мы предполагаем, что она существует, мы во всем ведем себя так, будто она существует. Но ее нет. И если мы отправимся сейчас на поиски исходной границы, то не обнаружим ни малейшего ее следа, ибо привидения не отбрасывают тени. Сейчас, – прямо сейчас, когда вы читаете это, – никакой исходной границы в действительности не существует, так что не существует сейчас и никакой реальной преграды сознанию единения.

Поэтому мы не будем отыскивать исходную границу, а затем пытаться ее разрушить. Это было бы серьезной ошибкой, или по крайней мере огромной тратой времени, ибо мы не можем разрушить то, чего нет. Пытаться разрушить исходную границу – все равно что пытаться развеять мираж, неистово размахивая руками. Хотя действия эти могут приводить человека в большое возбуждение, они остаются совершенно напрасной затеей. Вы не можете устранить мираж. Вы можете только понять, что это мираж, и смотреть сквозь него. С этой точки зрения пытаться разрушить исходную границу даже с помощью таких сложных форм деятельности, как йога, сосредоточение, молитва, ритуал, песнопение, пост и т.п., значит допускать реальность исходной границы, усиливая и увековечивая таким образом ту самую иллюзию, которая подлежит устранению. Как сказал Франсуа Фенелон, "нет иллюзий более опасных, нежели фантазии, с помощью которых люди пытаются избежать иллюзий".

Вместо того, чтобы допускать реальность исходной границы, а затем предпринимать какие-то шаги в попытках устранить ее, мы прежде всего отправимся на поиски исходной границы как таковой. И если она действительно иллюзорна, мы не найдем ее и следа. И тогда мы можем произвольно понять, что то, что мы считали препятствием к сознанию единения, в действительности никогда не существовало. И, как мы увидим, само это озарение уже будет проблеском безграничного сознания.

Но что значит искать исходную границу? Это значит тщательно искать ощущение себя обособленным "я", обособленным переживающим и чувствующим субъектом, который отделен от переживаний и чувств. Я полагаю, что если мы внимательно поищем такого "себя", то не найдем его. И так как ощущение себя обособленным "я" служит по-видимому главным препятствием сознанию единения, искать такого "себя" и не найти его значит прикоснуться на какой-то миг к сознанию единения. Вот что говорил великий буддийский мудрец Падмасамбхава: "Если искомый ищущий найден быть не может, цель поиска достигнута, а сам поиск завершен".

Приступая к такому эксперименту, нужно ясно сознать, что значит "отсутствие себя" или "отсутствие исходной границы". Это не означает потерю всякой чувствительности; это не состояние транса, хаоса, помешательства или утраты контроля над поведением. Это не значит вовсе, что мой ум и тело распадаются на мельчайшие составляющие и сливаются где-то в какой-то один Большой Ком непонятно чего. Это не имеет ничего общего с шизофренической регрессией, которая вообще не выходит за границу себя/не-себя, а просто расстраивает ее, делает неопределенной.

Говоря об "утрате себя", мы имеем в виду следующее. Ощущение себя обособленным "я" понимается и истолковывается неверно, так что речь идет именно об устранении этого неверного толкования. У всех нас имеется это глубинное ощущение себя обособленным "я", отделенным от потока наших переживаний и окружающего нас мира. У всех нас имеется ощущение "себя", с одной стороны, и ощущение внешнего мира, с другой. Но если мы внимательно рассмотрим эти два ощущения – ощущение "внутреннего я" и ощущение "внешнего мира", – то обнаружим, что на самом деле это одно и то же ощущение. Иными словами, то, что я ощущаю сейчас как внешний мир, это то же самое, что я ощущаю как

внутреннего себя. Разрыва между переживающим и миром переживаний не существует и, следовательно, он не может быть найден...

Поначалу это звучит очень странно, ведь мы так привыкли верить в границы. Кажется настолько очевидным, что я – слышащий, который слышит звуки, я чувствующий, который чувствует чувства, я зрящий, который созерцает зримое. Но, с другой стороны, не странно ли, что мне приходится описывать себя как зрящего, который зрит зримые вещи? Или как слышащего, который слышит слышимые звуки? Действительно ли восприятие такой громоздкий процесс? Действительно ли оно включает в себя три обособленные сущности – зрящего, зрение и зримое?

Разумеется, никаких трех обособленных сущностей здесь нет. Существует ли такая вещь, как зрящий без зрения или чего-то зримого? Существует ли зрение без зрящего или чего-то зримого? На самом деле зрящий, зрение и зримое суть три стороны единого процесса – и порознь вы нигде их не найдете.

Наша проблема состоит в том, что у нас есть три разных слова – "зрящий", "зрение" и "зримое" – для обозначения одного процесса, зрительного переживания. С тем же успехом мы могли бы говорить о водном потоке, что он "текущий, который течет текущее". Совершенно излишне вводить три фактора там, где имеет место всего один. Но будучи, загипнотизированы Адамовой магией слова, мы предполагаем, что должна существовать некая обособленная сущность, зрящий, и что посредством определенного процесса, называемого "зрением", этот "зрящий" узнает о еще одной вещи под названием "зримое". Затем мы, естественно, полагаем себя только зрящим, полностью отделенным от зримого. Тем самым наш единый мир раскалывается надвое: на "внутреннего зрящего" и на отделенные от него непроходимой пропастью "зримые внешние вещи".

Давайте вместо этого вернемся к самому началу процесса переживания как такового и посмотрим, действительно ли переживающий так отличен от переживаемого. Начнем со слуховых ощущений. Закройте глаза и следите за текущим процессом слухового восприятия. Отметьте все окружающие вас звуки – пение птиц, шум машин, стрекот сверчка, смех детей, бормотание телевизора за стеной. Но, вслушиваясь во все эти звуки, обратите внимание, что как бы внимательно вы не следили за каждым звуком, есть одна вещь, которую вы не слышите. Вы не можете услышать слышащего. То есть вы не можете услышать наряду с этими звуками и того, кто их слышит.

Вы не можете слышать слышащего, потому что его нет. То, что вас приучили называть "слышащим", есть на самом деле просто слуховое переживание как таковое, процесс слышания, – а слышания вы, естественно, не слышите. Реально существует лишь поток звуков, и поток этот не разделен на субъекта и объекты. Границы здесь нет.

Если вы позволите ощущению себя как "слышащего", который пребывает внутри черепа, раствориться в слышании, то можете обнаружить, что это "я" сливается со всем миром "внешних звуков". Как сказал о своем просветлении один из мастеров Дзэн, "когда я услышал звук колокола в храме, вдруг не стало ни меня, ни колокола, остался только звук". Говорят, именно благодаря такому переживанию достиг просветления бодхисаттва Авалокитешвара, ибо обратив сознание на процесс слышания, он постиг, что никакого слышащего "я", обособленного от потока слышания, не существует. Пытаясь услышать субъектного слышащего, вы не обнаруживаете ничего, кроме объектных звуков. А это значит, что вы не слышите звуки, а являетесь звуками. Слышащий является каждым слышимым звуком. Это не обособленная сущность, которая стоит в стороне и слышит слышимое.

То же относится и к процессу зрения. Когда я внимательно рассматриваю поле зрения, оно кажется едва ли не висящим в пространстве, подвешенным в ничто. При этом оно состоит из бесконечно богатого узора переплетений света, цвета и теней, складывающихся здесь в гору, там в облако, еще где-то в поток. Но сколько бы я ни напрягал глаза, среди всех этих зримых вещей есть одна, недоступная зрению. Я не могу узреть зрящего это поле зрения.

Чем больше я пытаюсь узреть зрящего, тем больше его отсутствие озадачивает меня. Ибо в течение многих лет мне казалось совершенно естественным считать себя зрящим, который видит зримое. Но когда я отправляюсь на поиски этого зрящего, то не нахожу от него и следа. Действительно, если я буду настойчив в попытках узреть зрящего, все, что я найду, будет зримым. Это значит, что я, "зрящий", не вижу зримое, а тождественен всему зримому в настоящий момент. Так называемый зрящий есть не что иное, как все зримое. Когда я смотрю на дерево, у меня нет одного переживания, называемого "деревом", и другого переживания, называемого "созерцанием" дерева. Есть лишь одно переживание созерцания-дерева. Я созерцаю зримое не более, чем слышу слышимое, обоняю обоняемое и т.д.

Создается впечатление, что когда мы ищем "я", отдельное от переживания, оно всякий раз ускользает в переживание. Когда мы ищем переживающего, то находим лишь еще одно переживание, – субъект и объект всякий раз оказываются одним. Так как это довольно обескураживающее переживание, думая сейчас обо всем этом, вы можете испытывать определенную растерянность. Но давайте сделаем еще один шаг. Можете ли вы сейчас, когда вы об этом думаете, найти думающего, который об этом думает?

Иначе говоря, существует ли некий мыслящий, который мыслит мысль "я растерян", или существует только сама мысль "я растерян"? Ясно, что существует только нынешняя мысль, потому что если бы был и тот, кто ее мыслит, как бы вы тогда мыслили о мыслящем, который мыслит эту мысль? Представляется очевидным, что то, что мы ошибочно считали мыслящим, на самом деле есть не что иное, как поток существующих в настоящий момент мыслей.

Таким образом, когда возникла мысль "я растерян", вы в тот момент не сознавали присутствия какого-то думающего, который думал "я растерян". Была только наличная мысль – "я растерян". Когда вы затем обратились к поискам мыслящего эту мысль, вы обнаружили только другую наличную мысль, – "я думаю, что я растерян". Вам никогда не удавалось найти мыслящего, отдельного от наличной мысли, и это говорит лишь о том, что мыслящий и мысль тождественны.

Именно поэтому мудрецы и советуют нам не пытаться устранить "я", а просто искать его, так как поиск всякий раз обнаруживает его отсутствие. Но даже если мы начали понимать, что не существует обособленного слышащего, зрящего или мыслящего, мы, вероятно, все равно найдем в себе некое неистребимое, глубинное ощущение себя обособленным и изолированным существом. У нас по-прежнему есть это ощущение своей обособленности от внешнего мира. По-прежнему есть это "нутряное" чувство, которое я почему-то считаю своим внутренним "я". Даже если я не могу видеть, ощущать на вкус или слышать свое "я", я определенно чувствую его.

Допустим, но можете ли вы в дополнение к этому чувству, которое называете "собой", найти чувствующего, который чувствует это чувство? Если вам кажется, что можете, то можете ли вы в таком случае почувствовать чувствующего, который чувствует это чувство? И опять это глубинное ощущение себя чувствующим, у которого есть чувства, оказывается просто еще одним чувством. "Чувствующий" есть не что иное, как чувство, испытываемое в настоящий момент, подобно тому как мыслящий – это просто существующая в настоящий момент мысль, а зрящий – то, что в настоящий момент зримо. В данном случае также нет обособленного

чувствующего, отличного от испытываемого в настоящий момент чувства, – нет и никогда не было.

Таким образом, мы начинаем постепенно приходить к неизбежному выводу: отделенного от мира обособленного "я" не существует. Вы всегда считали себя обособленным переживающим, но в тот самый момент, когда вы действительно отправляетесь на поиски этого переживающего, он ускользает в переживание. Как говорил Алан Уотс,

"есть просто переживание. Нет чего-то или кого-то, переживающего переживание! Вы чувствуете чувство, мыслите мысль или ощущаете ощущение не в большей мере, чем слышите слышимое, зрите зримое или обоняете обоняемое. Словосочетание "я хорошо себя чувствую" означает наличие хорошего чувства. Оно не означает, что есть одна вещь под названием "я" и другая, отдельная от нее вещь под названием "чувство", так что когда вы сводите их вместе, это "я" чувствует хорошее чувство. Не существует других чувств, кроме наличных, и любое наличное чувство – это "я". Никто еще не находил "я", отдельного от какого-то наличного переживания, или какого-то наличного переживания, отдельного от "я", и это говорит лишь о том, что они представляют собой одно и то же".

Сейчас, когда вы понимаете, что между "вами" и вашими переживаниями нет никакого зазора, не становится ли очевидным, что нет его и между "вами" и переживаемым вами миром? Если вы являетесь своими переживаниями, вы являетесь и миром, который переживается. Вы не воспринимаете эту птицу, вы являетесь этим восприятием птицы. Вы не ощущаете этот стол, вы являетесь этим ощущением стола. Вы не слышите этот раскат грома, вы являетесь этим раскатом грома. Внутреннее ощущение, называемое "собой", и внешнее ощущение, называемое "миром", – это одно и то же ощущение. Внутренний субъект и внешний объект суть два названия одного чувства, и это не что-то такое, что вам следует почувствовать, – это то единственное, что вы можете чувствовать.

Это означает, что ваше состояние сознания в настоящий момент, сознаете вы это или нет, есть сознанием единения. Прямо сейчас, в настоящий момент вы уже являетесь Вселенной, вы уже являетесь всей целокупностью наличного переживания. Ваше наличное состояние всегда есть сознанием единения, потому что обособленное "я", которое представляется главным препятствием сознанию единения, всегда есть иллюзией. Вам не нужно пытаться разрушить это обособленное "я", и прежде всего потому, что его нет. Все, что вам нужно на самом деле, – это искать его, и вы его не найдете. И сам этот акт ненахождения как таковой есть признанием сознания единения. Иными словами, всякий раз, когда вы обращаетесь к своему "я" и не находите его, вы на миг погружаетесь в свое изначальное и подлинное состояние сознания единения.

Как бы странно все это поначалу ни звучало, факт отсутствие обособленного "я" был очевиден для мистиков и мудрецов всех времен, и лег в основу одного из основных положений Вечной Философии. Хотя это можно проиллюстрировать многочисленными цитатами, в знаменитых словах Будды, которые содержат итог его учения, по сути дела все сказано:

Есть страдание, но нет страждущего;
 Есть деяние, но нет делающего;
 Есть нирвана, но нет ищущего;
 Есть Путь, но нет идущего.

Понимание этого повсеместно считается предпосылкой освобождения от страданий. Оно может быть сформулировано в утвердительной форме: когда Все сознается собой, вне меня не остается ничего, что могло бы причинить мне страдание. Вселенной не о что споткнуться.

Возможна и отрицательная формулировка: понимание этого служит освобождением от страдания прежде всего потому, что освобождает от представлений о некоем "я", которое может страдать. Как говорит Вей У Вей,

Почему вы несчастны?
Потому что 99,9 процента,
Того, о чем вы думаете, и
Того, что вы делаете,
Вы посвящаете себе, –
А такового нет.

Страдают только части, но не Целое. И постижение этого в "отрицательной" формулировке мистиков гласит: "Вы избавляетесь от страдания, когда осознаете, что "часть" – это иллюзия; нет обособленного "я", которое могло бы страдать". В "утвердительной" формулировке это звучит так: "Вы – Целое, которому известна лишь свобода, избавление и сияние. Постичь Целое значит избежать судьбы части, которая есть страдание, боль и смерть". Буддизм хинаяны подчеркивает первое, индуизм и христианство – последнее, а буддизм махаяны, похоже, находит золотую середину. И тем не менее, все они свидетельствуют об одном и том же прозрении.

Постигая, что частей нет, мы вливаемся в Целое. Постигая, что "я" никогда не было (как нет его и сейчас), мы постигаем, что наша истинная самоидентичность всегда является Высшим Тождеством. В вездесущем свете безграничного сознания то, что представлялось нам обособленным внутренним "я", оказывается неотделимым от внешнего мира. И это есть ваше подлинное я, если говорить о таковом. Куда бы вы не посмотрели, вы повсюду узрите свой изначальный лик.

Я вернулся в зал [рассказывает один из мастеров Дзэн о своем первом проблеске безграничного] и собирался сесть на место, как вдруг все, что я видел, изменилось. Я глядел вокруг, вверх, вниз – вся Вселенная с ее тьмою чувственных вещей выглядела совершенно иначе; то, что ранее внушало отвращение, в том числе невежество и страсти, виделось теперь не чем иным, как истечением моей глубинной природы, которая сама по себе оставалась яркой, истинной и прозрачной.

Тат твам аси, говорят индусы. "Ты есть То. Твое подлинное Я тождественно той Силе, проявлением которой есть все во Вселенной".

Различные мистические и метафизические традиции на протяжении всей истории человечества давали этому подлинному Я десятки разных имен: Сын Божий, аль-инсан аль-Камил, Адам Кадмон, руах адонаи, нус, пневма, Пуруша, Татхагатагарбха, Вселенский Человек, Брахман-Атман, Аз Есмь. А если посмотреть с другой точки зрения, это действительно синоним Дхармадхату, Пустоты, Таковости. Все эти слова – просто символы реального мира, мира безграничного.

Далее, при упоминании о подлинном Я часто используются выражения, указывающие на него как на "глубочайшее" ядро человека, подчеркивающие таким образом его преимущественно субъектную, внутреннюю, личную, необъектную природу. Мистики единодушно заявляют, что "Царствие Небесное внутри нас", что нам надлежит исследовать глубины своей души, дабы найти сокрытое здесь глубинное существо, Подлинное Я всего сущего. Как говорил обычно Свами Прабхавананда: "Кто вы, что вы, – как вы думаете? В самой основе своей, в самой глубине?"

Нередко о подлинном Я говорится как о "внутреннем Свидетеле", "Абсолютном Зрящем и Знающем", "Глубочайшем Естестве", "Абсолютной Субъектности" и так далее. Шанкара, духовный наставник ведантического индуизма, мог бы сказать, например: "Есть самосушая Реальность, которая служит основой сознания нашего эго. Эта Реальность – Свидетель трех состояний сознания [бодрствования, сновидения, сна], отличный от пяти тел-оболочек. Эта Реальность есть Познающий во всех состояниях сознания. Она сознает присутствие или отсутствие ума. Это Атман, Высшее Существо, древний". Или возьмем это замечательное высказывание мастера Дзэн Сибиамы:

Она (Реальность) – это "Абсолютная Субъектность", которая превосходит и субъективность, и объективность, свободно создавая и используя их. Эта "Фундаментальная Субъектность", которая не может быть объективирована или теоретически объяснена, есть сама завершенность и полнота смысла существования. Называть ее этими именами – уже ошибка, шаг в сторону объективирования и теоретического объяснения. Поэтому, как заметил мастер Эйсай, "она вечно безымянна".

Эта Абсолютная Субъектность, которая не может быть объективирована или объяснена, свободна от ограничений пространства и времени; она неподвластна жизни и смерти; она выходит за пределы субъекта и объекта, и хотя живет в индивидуе, не скована им.

Но утверждение о том, что подлинное Я есть Истинный Зрящий, Внутренний Свидетель или Абсолютная Субъектность каждого из нас, входит, по-видимому, в противоречие с тем, что говорилось выше о сознании единения. Ибо, как мы видели, подлинное Я есть, с одной стороны, вездесущее безграничное сознавание, в котором субъект и объект, зрящее и зримое, переживающий и переживаемое образуют единое непрерывное целое. С другой стороны, подлинное Я было описано выше как внутренний Свидетель, Познающий. Мы говорили, о нем как о Зрящем, а не зримом; говорили, что оно внутри, а не снаружи. Как быть с этим видимым противоречием?

Прежде всего нужно осознать, с какими трудностями сталкивается мистик в попытках описать невыразимый опыт сознания единения. Важнейшая из них связана с тем фактом, что подлинное Я – это безграничное сознавание, тогда как все наши слова и мысли есть не что иное, как границы. Причем это не изъян, присущий какому-то конкретному языку, но неотъемлемое свойство языка как такового, обусловленное самой его структурой. Язык применяется и может применяться лишь затем, чтобы устанавливать общепринятые границы. Язык без границ – это не язык, и поэтому слова мистика, который пытается связно и логично говорить о сознании единения, обречены звучать парадоксально или противоречиво. Проблема в том, что структура любого языка позволяет уловить природу сознания единения не в большей мере, чем вилка может подцепить океан.

Итак, мистика приходится довольствоваться указанием Пути, следуя которым каждый из нас сам сможет испытать сознание единения. В этом смысле путь мистика – чисто экспериментальный, опытный путь. Мистик просит вас ни во что слепо не верить и не принимать никаких авторитетов, кроме вашего собственного понимания и опыта. Он просит вас лишь провести несколько экспериментов по сознанию, пристально взглянуть на нынешнее состояние своего существования и попытаться увидеть себя и свой мир со всей возможной для вас ясностью. Не думайте, просто смотрите! – восклицал Витгенштейн.

Но куда смотреть? Именно на этот вопрос мистики в один голос отвечают: "Смотрите внутрь. Глубоко внутрь. Ибо подлинное Я внутри вас". В данном случае мистик не описывает подлинное Я как некую внутреннюю сущность, – он просто указывает направление поиска. Он призывает вас смотреть внутрь не потому, что окончательный ответ находится у вас внутри, а

не снаружи, но потому что когда вы упорно и внимательно всматриваетесь внутрь, то рано или поздно оказываетесь снаружи. Другими словами, вы сознаете, что внутреннее и внешнее, субъект и объект, зрящий и зримое суть одно, и тем самым непроизвольно входите в свое естественное состояние. Поэтому мистик начинает с высказываний, которые явно не соответствуют тому, что говорилось здесь ранее о подлинном Я. Однако если мы последуем за мистиком до конца, то придем, – как далее увидим – к тому же.

Рассмотрим для начала, какой смысл мистик вкладывает в определения типа "Абсолютной Субъектности" или "Внутреннего Свидетеля". Абсолютная Субъектность – это то, что никогда и ни при каких обстоятельствах не может стать объектом, то есть тем, что можно увидеть, услышать, познать или каким-то образом воспринять. Абсолютный Зрящий – это тот, кого нельзя увидеть. Абсолютный Познающий – это тот, кого нельзя познать. Как говорит Лао Цзы,

Смотрю на него и не вижу,
поэтому называю его невидимым.
Слушаю его и не слышу,
поэтому называю его неслышимым.
Пытаюсь схватить его и не достигаю,
поэтому называю его мельчайшим.

* Перевод Ян Хин-шуна

Поэтому чтобы помочь нам соприкоснуться с подлинным Я или Абсолютной Субъектностью, большинство мистиков продолжают далее примерно в том же духе, что Шри Рамана Махарши: "Грубое тело, состоящее из семи соков, это не я; пять органов чувств, воспринимающих соответствующие объекты, это не я; даже мыслящий ум это не я".

Но чем, в таком случае, может быть это подлинное Я? Как указывает Рамана, оно не может быть моим телом, потому что я могу ощущать и познавать его, а то, что может быть познаваемо, – это не абсолютный Познающий. Оно не может быть моими желаниями, надеждами, страхами и эмоциями, ибо я могу в какой-то мере видеть их и чувствовать, а то, что можно увидеть, – это не абсолютный Зрящий. Оно не может быть моим умом, моими мыслями, ибо все это можно наблюдать, а то, что можно наблюдать, – это не абсолютный Свидетель.

Настойчиво разыскивая таким образом внутри себя свое подлинное Я, я действительно начинаю сознавать, что внутри его найти невозможно. Я привык думать о себе, как о некоем "маленьком субъекте", который расположился здесь, внутри, и наблюдает все эти объекты, находящиеся где-то там, снаружи. Но мистик со всей очевидностью показывает мне, что этого "маленького субъекта" на самом деле можно наблюдать как объект! Значит это вовсе не настоящий субъект, не мое подлинное Я.

Однако, по мнению мистика, лишь обнаружив это мы и сталкиваемся с главной проблемой. Ибо большинство из нас считают, что в определенном смысле мы можем ощущать себя, знать себя, воспринимать себя, или по крайней мере сознавать себя. Мы можем ощутить себя в любой момент, хоть сейчас. Но, отвечает мистик, тот факт, что я могу видеть, знать, или чувствовать свое "я" в настоящий момент убедительно показывает мне, что это "я" никоим образом не может быть моим подлинным Я. Это ложное "я", псевдо-я, иллюзия и обман. Мы непроизвольно отождествили себя с какой-то совокупностью объектов, которые мы знаем или можем знать. Следовательно, эта совокупность познаваемых объектов не может быть истинным Познающим или подлинным Я. Мы отождествили себя со своим телом, умом и личностью, воображая, что эти объекты составляют наше подлинное Я, а затем всю оставшуюся жизнь пытаемся защищать и беречь эту иллюзию, всячески оттягивая ее конец.

Мы жертвы эпидемии ложного самоотождествления, – жертвы, Высшее Тожество которых тихо, но уверенно ожидает своего раскрытия. И мистик хочет лишь помочь нам пробудиться к тому, кем или чем мы изначально есть в действительности, за или под покровом нашего псевдо-я. Поэтому он предлагает нам перестать отождествлять себя с этим ложным "я" и осознать, что все, что я могу знать, думать или чувствовать относительно себя, не может быть моим подлинным Я.

Мой разум, мое тело, мои мысли, мои желания относятся к моему подлинному Я не более, чем деревья, звезды, облака и горы, ибо я с одинаковым успехом могу созерцать все эти объекты. Продолжая в том же духе, я начинаю раскрываться своему подлинному Я и сознавать, что то, что я собой представляю, в некотором смысле выходит далеко за пределы этого изолированного, ограниченного кожей организма. Чем больше я проникаю в "я", тем больше я выпадаю из "я".

На каком-то этапе этого исследования в сознании происходит своеобразный щелчок, который Ланкаватара Сутра называет "разворотом в глубочайшем месте сознания". Чем настойчивее я ищу абсолютного Зрящего, тем яснее сознаю, что не могу найти его в качестве объекта. И не могу я найти его в качестве какого-то особого объекта по той простой причине, что он является каждым объектом! Я не могу почувствовать его, потому что он есть все, что я чувствую. Я не могу воспринять его, потому что он есть все, что я воспринимаю. Ничто из того, что я могу увидеть, не есть Зрящий, – и это правда, потому что Зрящий – это все, что я вижу. Когда я обращаюсь внутрь, чтобы найти свое подлинное Я, я нахожу лишь мир.

Но теперь происходит нечто странное, ибо я постигаю, что реальное внутреннее Я на самом деле является реальным внешним миром, и наоборот. Субъект и объект, внутреннее и внешнее есть и всегда были одним. Исходной границы нет. Мир – это мое тело, и то, откуда я смотрю является тем, на что я смотрю.

Так как реальное Я не находится ни внутри, ни снаружи, так как субъект и объект на самом деле нераздельны, мистик может описывать реальность с различных, но лишь по видимости несовместимых точек зрения. Он может сказать, что в реальности нет никаких объектов, утверждать, что в реальности нет никаких субъектов, или даже заявлять, что в реальности нет не только субъектов, но и объектов. Или он может говорить об Абсолютной Субъектности, которая выходит за пределы относительного субъекта и относительного объекта, и все же включает их в себя. Все это просто разные способы сказать о том, что мир внутренний и мир внешний – лишь два разных имени для единого вездесущего состояния безграничного сознания.

Наверное, теперь становится очевидным, что несмотря на сопутствующие Вечной Философии сложные теоретические формулировки, суть мистического послания проста и ясна. Давайте вернемся немного назад: во второй главе мы увидели, что реальность представляет собой единство противоположностей, что она "недвойственна". Поскольку же именно символические карты и границы разводят противоположности и превращают их во врагов, говорить, что реальность недвойственна, значит говорить, что реальность безгранична.

В третьей главе мы увидели, что реальный мир – это не собрание обособленных независимых вещей, разделенных пространством и временем. Все вещи и события во Вселенной взаимосвязаны и взаимообусловлены. И опять же, поскольку именно наши символические карты и границы создают для нас иллюзию существования независимых объектов, говорить, что реальный мир не содержит отдельных вещей, значит говорить, что реальный мир безграничен.

В настоящей главе мы увидели, что открытие реального безграничного мира является сознанием единения. И это не значит, что в сознании единения вы смотрите на реальную безграничную территорию; сознание единения является реальной безграничной территорией. Реальность, по свидетельствам очевидцев, является безграничным сознаванием, – это и только это есть Подлинным Я человека. "Таким образом", – процитируем основателя квантовой механики Эрвина Шрёдингера, – "вы можете броситься навзничь, прильнув к Матери-Земле с полной уверенностью в том, что едины с ней, а она с вами. Вы настолько же основательно устроены, настолько же неуязвимы, как она; и даже в тысячу раз основательнее и неуязвимее. Да, действительно, завтра она поглотит вас, но верно и то, что она опять возродит вас для новой борьбы и страданий. И возродит не когда-то "в один прекрасный день": сейчас, сегодня, каждый день она возрождает вас, и не раз, а тысячи раз, подобно тому как тысячи раз поглощает. Ибо всегда и вовеки есть лишь сейчас, одно и то же сейчас; настоящее – вот единственное, что никогда не кончается".

Глава Пятая БЕЗГРАНИЧНЫЙ МОМЕНТ

"Думается мне, надобно уразуметь тот смысл, в каком Писание речет о времени и вечности". Этими словами св. Дионисий обращает нас к самой сути мистического прозрения, ибо просветленные мудрецы всех времен и народов согласны в том, что сознание единения – не преходящее явление, что оно принадлежит не времени, но вечности, что оно вневременное. Оно не знает ни начала, ни рождения, ни конца, ни смерти. Таким образом, пока мы не постигнем до конца природу вечности, ощущение Реального будет ускользать от нас.

"Кто", вопрошает св. Августин, "удержит сердце человека, дабы могло оно замереть и увидеть, как вечность, неизменно нерушима, не грядет и не проходит, изрекая времена прошедшие и времена грядущие?" В самом деле, кто? Ибо постижение того, что вечно, – если таковое вообще существует, – представляется столь тяжеловесной, торжественной и едва ли осуществимой задачей, что мы, вероятно, отступим перед нею. Похоже, современный человек столь основательно лишен даже малейших проблесков мистичности, что вообще безразличен к идее вечности, оправдывая такое к ней отношение с позитивистской яростью, или вопрошая, какое она имеет отношение к "реалиям практической жизни".

И все же мистик утверждает, что вечность – это не философская идея, не религиозная догма и не недостижимый идеал. Напротив, вечность столь проста, столь очевидна, явственна и неприкрыта, что нам нужно лишь неким радикально эмпирическим образом открыть глаза и взглянуть на нее. Как говорил по обыкновению мастер дзэн Хуан По, "это же прямо перед вами!"

"Соприкосновение с вечным" кажется столь устрашающим отчасти в связи с тем, что мы как правило неверно понимаем истинный смысл самого слова "вечность". Обычно вечность представляется нам неким очень и очень продолжительным временем, нескончаемой чередой веков, миллионами миллионов лет. Но мистик понимает вечность совсем иначе. Ибо вечность – это не сознавание бесконечного времени, а сознавание, в котором времени нет вообще. Это вечный миг – вневременной момент, в котором нет ни прошлого, ни будущего, ни до, ни после, ни вчера, ни завтра, ни рождения, ни смерти. Жить в сознании единения значит жить в этом вневременном моменте и в качестве этого вневременного момента; ибо ничто так не затмевает

свет божественного, как налет времени. По словам Мейстера Экхарта, "время есть то, что не дает свету достичь нас. Ничто так не мешает познать Бога [сознание единения], как время. И не только время, но преходящее; не только преходящие вещи, но преходящие стремленья; не только преходящие стремленья, но сам налет и запах времени..."

И все же, должны мы спросить, что такое вневременной момент? Что это за момент без "когда" и "сколько", без начала и без конца? Что это за момент, который не просто краток или непродолжителен, но вообще не имеет временной протяженности?

Сколь странными ни казались бы поначалу эти вопросы, большинству из нас придется признать, что мы в своей жизни знали подобные моменты, вершинные моменты бытия, которые, похоже, и в самом деле настолько выходили за пределы времени, что прошлое и будущее исчезало без следа. Мы растворялись в красоте заката; застывали, замороженные игрой лунного света в темном зеркале бездонного пруда; уплывали от себя и времени в восторге любовных объятий; застывали от раската грома, эхом отдававшего сквозь пелену дождя... Кто из нас не прикасался ко вневременному?

Что общего у всех этих переживаний? По-видимому, – и мистик согласится с этим, – время в таких случаях словно приостанавливается, потому что мы полностью поглощены настоящим моментом. Ясно, что в этом настоящем моменте, если только мы обратимся к его исследованию, времени не обнаружится. Настоящий момент вне времени, а вневременной момент вечен – это момент, который не знает ни прошлого, ни будущего, ни до, ни после, ни вчера, ни завтра. Поэтому глубоко проникнуть в настоящий момент означает нырнуть в вечность, шагнуть сквозь зеркало в мир того, что не рождалось и не умирает.

Ибо этот настоящий момент не имеет начала, а то, что не имеет начала, не рождалось. И сколько бы вы не искали, вам не удастся найти, увидеть или почувствовать начало своего переживания настоящего момента. Когда это настоящее началось? Начиналось ли оно вообще? Или может быть это настоящее плывет так высоко над временем, что никогда и не начинало входить во временной поток? Точно так же этот настоящий момент не заканчивается, а то, что не имеет конца, не умирает. Опять же, сколько бы вы не искали, вам не удастся найти, увидеть или почувствовать окончание своего переживания настоящего момента. Вы никогда не испытаете окончания настоящего (даже если умрете, – потому что вас уже не будет, чтобы почувствовать, как что-то заканчивается). Вот почему Шрёдингер говорит, что "настоящее – единственное, что никогда не кончается". Несмотря на то, что внешние формы настоящего момента сменяют одна другую с умопомрачительной скоростью, самое настоящее остается нерушимым, незатронутым тем, что мы приучены называть "временем". В настоящий момент нет ни прошлого, ни будущего – нет времени. А то, что вне времени, вечно. По словам мастера дзен Сеппо,

"если вы хотите познать, что такое вечность, она от вас не далее, чем этот самый момент. Если вам не удастся уловить ее в этот момент, то сколько бы вы не перерождались в течение сотен и тысяч лет, вы ее не постигнете".

Так что идея бесконечного времени в самом деле представляет собой нечто чудовищное – бесконечное время невозможно постичь, объять или каким-то образом испытать. Но вечное "сейчас", этот вневременной момент столь же прост и доступен, как и ваше наличное переживание, – ибо это одно и то же. Поэтому, как говорил Витгенштейн, "жизнь вечная принадлежит тем, кто живет в настоящем".

Поскольку вечность составляет природу этого настоящего и вневременного момента, мистик говорит нам, что великое освобождение, вход в Царствие Небесное, самое врата, ведущие "за

пределы прошлого и будущего", не существуют нигде и никогда, кроме как сейчас. Христианский мыслитель де Косад (de Caussade) говорил об этом: "О жаждущие! Знайте, вам не нужно далеко ходить к источнику воды живой; он рядом с вами бьет в сей миг... Сей миг собой являет Имя Бога и пришествие Царствия Его". Поэтому, говорит исламский мистик Руми, "суфий – сын Момента". Такие цитаты можно продолжать до бесконечности, приводя слова великих мыслителей всех основных религиозных и философских традиций, и все они будут говорить об одном и том же. Вечность надлежит искать не в будущем, и ее невозможно найти в будущем, – ее не найти ни за пять минут, ни за две секунды. Она всегда есть прямо Сейчас и только Сейчас. Реально лишь настоящее. Никакой другой реальности нет.

И все же кажется, – я подчеркиваю слово "кажется" по причинам, которые вскоре станут очевидными, – что очень немногие из нас живут исключительно в настоящем. Мы живем вчерашним днем в мечтах о завтрашнем, сковывая себя мучительными цепями времени и призраками вещей, которые в настоящее время отсутствуют. Мы растрчиваем силы на блуждания в тумане воспоминаний и ожиданий, лишая тем самым настоящее его фундаментальной реальности, сводя его к "подобию настоящего", урезанному настоящему, которое длится всего одну-две секунды и служит бледной тенью вечно Настоящего. Будучи не в состоянии жить во вневременном настоящем и наслаждаться вечностью, мы пытаемся заменить его бесплодными посулами времени, надеждами на будущее, которое принесет нам то, чего нам в нашем урезанном настоящем так вопиюще недостает.

Мистик считает, что такая жизнь во времени – это заведомо несчастная жизнь. Ибо, как говорит мистик, все наши проблемы порождаются временем и существуют во времени. Возможно, вы никогда не воспринимали свои проблемы подобным образом, но даже непродолжительное рассмотрение показывает, что речь идет об очевидных вещах. Действительно, все наши проблемы связаны со временем: мы тревожимся всегда о чем-то прошлом или будущем. Мы сокрушаемся по поводу своих прошлых действий и опасаемся их будущих последствий. Наше чувство вины неразрывно связано с прошлым и приносит с собой муки уныния, горечи и сожалений. Если это не совсем ясно, просто представьте, какой была бы ваша жизнь без единого шрама прошлого. Подобным же образом все тревоги наши связаны с мыслями о будущем, наполняющими нас страхом и катастрофическими ожиданиями. Прошлое и будущее! Это, несомненно, связующие звенья в цепях наших несчастий. Бхагавадгита предупреждает:

Я, Время, продвигаясь, миры разрушаю,
для их гибели здесь возрастая.*

* Перевод Б.Смирнова

Что до настоящего, то в нем нет фундаментальных проблем, – ибо в нем нет времени. Не существует такого зверя, как проблема настоящего момента, – а если возникает впечатление, что она-таки существует, более близкое рассмотрение неизбежно показывает, что на самом деле проблема связана с какой-то виной прошлого или тревогой будущего. Ибо всякая вина есть состояние потерянности в прошлом; всякая тревога есть состояние потерянности в будущем. Именно в этом смысле мистик утверждает, что все наши проблемы порождаются нашим живым ощущением времени и зависимости от него. Как сетовал Стивен в Улиссе Джойса, "история – это кошмар, от которого я пытаюсь проснуться". И, как прекрасно сказал Эмерсон, такое пробуждение наступает лишь тогда, когда мы по-настоящему соприкасаемся с настоящим:

Эти розы под моим окном не равняются на какие-то бывшие или лучшие розы; они есть то, что есть; они живут с Божьей помощью днем сегодняшним. Для них нет времени. Есть просто роза;

она совершенна в каждый миг своего существования... Но человек откладывает на завтра и помнит о вчерашнем; он живет не в настоящем, но обращает взор в прошлое и оплакивает его, либо приподымается на цыпочки в надежде предугадать будущее. Человек не может стать счастливым и сильным, пока не станет жить вместе с природой в настоящем, над временем.

Таким образом, способность "жить в настоящем, над временем" и быть "сыном Момента", по-видимому, составляет суть проблемы вечности и сознания единения, так как именно вневременное настоящее есть тем прямым и узким путем, о котором сказано, что он ведет "от времени к вечности и от смерти к бессмертию".

Вместе с тем нам нужно быть очень осмотрительными в этом вопросе. Ибо "жизнь во вневременном настоящем", внимание к настоящему моменту не имеет ничего общего с банальным забвением того, что было и что будет. Мистик не говорит, что мы должны жить в настоящем, забыв о прошлом и будущем, или пытаясь не обращать на них внимание. Он говорит – и с непривычки это прозвучит еще хуже, – что никакого прошлого и будущего вообще нет. Ибо прошлое и будущее представляют собой лишь иллюзорные порождения символической границы, проведенной через вечное "сейчас", границы, которая раскалывает вечность на "вчера" и "завтра", на "до" и "после", на прошлое время и время будущее. Таким образом время, как проведенная через вечность граница, оказывается не проблемой, подлежащей разрешению, а иллюзией, не имеющей реального существования.

Поэтому нам нужно быть очень осмотрительными и продвигаться вперед с предельной осторожностью, дабы понять, что на самом деле представляет собой это сознание вечного. Теоретически уловив, что вечность – не бесконечное время, а вневременное настоящее, многие люди пытаются соприкоснуться с этим вневременным настоящим, сосредоточивая внимание на сиюминутном моменте, на всем том, что они в настоящее время испытывают. В попытке соприкоснуться со вневременным Сейчас они практикуют "внимательность" к непосредственному настоящему.

Но как бы разумно это ни звучало, к делу это отношения не имеет. Ибо попытка соприкоснуться с этим настоящим моментом по-прежнему предполагает необходимость какого-то другого момента, в котором бы мог произойти такой контакт. Иными словами, попытка жить во вневременном настоящем требует времени. Попытка направить внимание на настоящее требует будущего, в котором это внимание достигло бы таки своей цели. Однако речь идет не о каком-то будущем, когда этот настоящий момент будет наконец уловлен: речь идет именно об этом настоящем моменте. Короче говоря, мы не можем вырваться из времени при помощи времени. Поступая так, мы лишь упрочиваем то, что хотим искоренить.

Картина выглядит так безысходно, поскольку мы предполагаем, что еще не живем в вечно настоящем, и что поэтому нам нужно предпринять какие-то шаги, благодаря которым некоторое время спустя мы сможем жить в вечно настоящем. Иными словами, мы предполагаем, что время реально, и затем пытаемся избавиться от него. Более того, мы пытаемся избавиться от времени при помощи времени, а это ничего не дает. Поэтому мистик, как и в других случаях, не предлагает нам пытаться развеивать иллюзии, – он предлагает нам лишь тщательно искать их. Ибо если время в самом деле не существует, нам не нужно заботиться и об избавлении от него. Поэтому прежде, чем пытаться избавиться от времени, давайте сперва посмотрим, сможем ли мы найти его. И если мы в своих поисках его не обнаружим, тем самым мы получим некоторое представление о вневременном.

Как мы уже видели, в сфере непосредственного опыта невозможно обнаружить обособленное "я", противостоящее переживаемому миру. Сейчас мы точно так же обратимся к своему

непосредственному опыту в поисках свидетельств существования времени, текущего от прошлого к будущему.

Давайте начнем с ощущений. Ощущаем ли мы когда-либо время? То есть, ощущаем ли мы когда-либо непосредственно прошлое или будущее? Как и прошлый раз, начнем со звуковых ощущений. Сосредоточьтесь ненадолго на поле звукового восприятия и отметьте калейдоскопический поток звуков, несущихся через ваше сознание. Вы можете слышать, как разговаривают люди, лают собаки, играют дети; возможно, вы услышите, как дует ветер, барабанит дождь, капает кран; быть может вы услышите скрип форточки, шум машин или чей-то смех за стеной. Но обратите внимание: все эти звуки суть звуки настоящего. Вы не можете слышать ни прошлые, ни будущие звуки. Единственное, что вы когда-либо слышали, – это настоящее. Вы не слышите и не можете слышать прошлого или будущего.

Подобно тому как все звуки представляют собой звуки настоящего, все остальные ощущения – вкусовые, обонятельные, зрительные – это ощущения настоящего. Вы не можете потрогать, увидеть или почувствовать что-нибудь прошлое или будущее. Иными словами, в вашем прямом и непосредственном сознании нет времени – нет ни прошлого, ни будущего, есть лишь бесконечно меняющееся настоящее, которое длится менее доли секунды, и все же никогда не кончается. Всякое непосредственное сознание – это вневременное сознание.

И все же, благодаря чему у меня возникает это навязчивое впечатление, что я сознаю время, в особенности прошлое, всю историю моей жизни, все былое? Ибо несмотря на ясное понимание того, что в моем непосредственном переживании прошлого нет, а есть лишь бесконечное настоящее, я тем не менее твердо убежден, что знаю что-то о прошлом. И никакая игра слов не может убедить меня в обратном, ибо что-то ясно и убедительно говорит мне о том, что случилось минуты, дни и даже годы тому назад. Что это? И как это можно отрицать?

Ответ на первый вопрос представляется очевидным: это память. Ибо хотя я непосредственно не вижу прошлого, не чувствую его и не прикасаюсь к нему, я могу о нем помнить. Память убеждает меня, что прошлое было, и, фактически, если бы не она, у меня бы не было никакого представления о времени вообще. Затем я замечаю, что другие люди, судя по всему, также обладают памятью, и что все они сообщают примерно о том же прошлом, которое припоминаю я.

Исходя из этого я предполагаю, что память дает мне знание о действительном прошлом, хотя я и не могу непосредственно переживать его. Но именно здесь, утверждает мистик, я совершаю роковую ошибку. Мистик согласен, что когда я думаю о прошлом, все, что я на самом деле знаю о нем, представляет собой определенное воспоминание, – но, добавляет он, само это воспоминание есть наличное переживание, испытываемое в настоящий момент. Алан Уотс развивает эту мысль:

Но как быть с воспоминаниями? Разве не очевидно, что вспоминая о прошлом я тем самым знаю о нем? Ладно, вспомните что-нибудь. Вспомните, как вы встретили на улице знакомого. Что вы при этом сознаете? Вы наблюдаете вовсе не действительное событие – знакомого, идущего по улице. Вы не можете подойти к нему и пожать руку, или получить ответ на вопрос, который забыли задать ему в том прошлом, которое сейчас припоминаете. Иными словами, вы наблюдаете вовсе не действительное прошлое. Вы наблюдаете след этого прошлого в настоящем... На основании воспоминаний вы делаете вывод о существовании каких-то прошлых событий. Но вы не сознаете никаких прошлых событий. Вы знаете о прошлом только в настоящем и как о части настоящего.

Таким образом, действительное прошлое мне вообще незнакомо, я знаком лишь с воспоминаниями прошлого, а воспоминания эти существуют лишь в качестве наличных переживаний, испытываемых в настоящий момент. Кроме того, когда так называемое "прошлое" событие действительно имело место, оно имело место в настоящем. Следовательно, я никогда непосредственно не переживаю действительного прошлого. Точно так же мне незнакомо и будущее, я знаком лишь с предвидениями или ожиданиями, которые сами по себе есть частью того, что испытывается в настоящий момент. Ожидания, как и воспоминания, – это события в настоящем.

Увидеть, что прошлое, данное в воспоминаниях, и будущее, данное в ожиданиях, представляют собой события в настоящем, значит увидеть, что время существует только в настоящем. В свете такого понимания гораздо яснее становятся высказывания мистиков о времени и вечности. Возьмем, к примеру, знаменитые слова Мейстера Экхарта о двух видах библейских дней: "Дней больше, чем один. Есть день души и день Бога. День, был ли он шесть, или семь или более шести тысяч лет назад, так же близок к настоящему, как и день вчерашний. Почему? Потому что время содержится в Сейчас, в настоящем моменте. День души пал во время и образуется тем естественным светом, что позволяет видеть вещи. Однако день Бога – полный день, что объемлет день и ночь. Это момент истинного Сейчас. Прошлое и будущее равно далеки от Бога и отпали от пути Его." Или высказывание Николая Кузанского: "Вся временная последовательность равна одному и тому же Вечному Сейчас. Поэтому нет ничего прошлого или будущего". Теперь мы можем понять, почему Данте мог говорить о том невероятном "Моменте, для которого любое время – настоящее".

Получается, наша зависимость от времени и все его проблемы являются громадной иллюзией. Нет времени, есть только сейчас, и единственное, что вы когда-либо испытывали, есть вечно настоящее, – какими бы ни были его внешние формы. Но большинство из нас обычно чувствует, что наш настоящий момент едва ли вечен. Напротив, мы чувствуем, что наш настоящий момент – это урезанное, мимолетное настоящее, длящееся не более одной-двух секунд. Это то, что христианские мистики называют *punc fluens*, "преходящим настоящим". Иначе говоря, мы чувствуем, что наш настоящий момент ограничен и имеет пределы. Он как бы зажат между прошлым и будущим. Ибо смешивая символы-воспоминания с действительностью, мы проводим через вневременное настоящее границу, разрывая его на противоположности, а затем представляем себе время как движение от прошлого через наше "мимолетное настоящее" к будущему. Мы устанавливаем границу на территории вечности, и тем самым отгораживаем себя от нее.

В связи с этим наше преходящее настоящее кажется ограниченным с одной стороны прошлым, а с другой – будущим. Прошлое кажется чем-то реальным и осязаемым позади меня, так что мне приходится на него оглядываться. Многие люди находят, что прошлое лежит не только за ними, но и "слева" от них, возможно потому, что мы читаем слева направо. В любом случае, поскольку воспоминания в нашем воображении указывают на реальное прошлое, это "прошлое" кажется расположенным за нашим настоящим. Поэтому оно служит пределом нашему настоящему, как бы подпирая его извне сзади и слева.

По другую сторону от нашего преходящего настоящего лежит будущее. Оно также кажется весьма реальным и осязаемым – несколько менее определенным, чем прошлое, разумеется, так как мы можем лишь догадываться, каким оно будет. Но то, что оно там есть, представляется несомненным. Будущее накатывается на нас спереди, оно перед нами и справа от нас. Так как в нашем воображении указывают на реальное будущее, это будущее кажется расположенным перед настоящим. Поэтому оно ограничивает наше настоящее.

Таким образом, наш настоящий момент стиснут со всех сторон, – ограничен, отгорожен, зажат между прошлым и будущим как колбаса в бутерброде. Он не свободен; он сжат, спрессован и потому быстротечен. Он просто проходит и все. Поскольку прошлое и будущее кажутся столь реальными, наш настоящий момент, самая вкуснятина этого бутерброда, становится все тоньше, так что вскоре наша реальность превращается в одну булку безо всякого наполнения.

Но когда мы видим, что прошлое, данное нам в воспоминаниях, существует только в качестве переживания настоящего момента, граница, лежащая позади этого момента, рушится. Становится очевидным, что этому моменту ничего не предшествует. И точно так же, когда мы видим, что будущее, данное нам в ожиданиях, существует только в качестве переживания настоящего момента, граница, лежащая перед этим моментом, взрывается. Вся масса чего-то лежавшего позади нас или перед нами быстро, внезапно и полностью исчезает. Настоящее выходит из окружения и расширяется, заполняя собою все время, так что "преходящее настоящее" разворачивается в "вечно настоящее", которое христианские мистики называют *nunc stans*. *Nunc fluens*, или проходящее настоящее, возвращается в *nunc stans*, вечно настоящее. И это настоящее – уже не просто тонкая прослойка реальности. Напротив, в этом "сейчас" пребывает весь космос, со всем временем и пространством мира.

Это настоящее, *nunc stans*, представляет собой безграничный момент. Он не имеет границ, потому что прошлое в форме воспоминания, и будущее в форме ожидания пребывают в нем, а не вокруг него. Так как вне этого момента "сейчас" нет ни прошлого, ни будущего, у этого момента нет границ – ему ничего не предшествует, за ним ничего не следует. Вы никогда не испытаете его начало; вы никогда не испытаете его конец. В Сутре Помоста сказано:

В этот момент ничего не начинает существовать. В этот момент ничего не прекращает существовать. Поэтому в нем нет рождения и смерти, которым надлежало бы положить конец. Поэтому в нем есть абсолютный покой. И хотя он есть в этот момент, момент этот не имеет ни границы, ни предела, и посему он вечное блаженство.

Поэтому неверно было бы говорить, что мистик избегает времени, уткнувшись носом в непосредственное настоящее и уклоняясь тем самым от обязанностей, налагаемых на него миром истории. Это обвинение было бы справедливым, если бы мистик интересовался лишь мимолетным настоящим, одной-двумя секундами *nunc fluens*. Но это не так. На самом деле сознание его возносится в вечно настоящее, *nunc stans*. Он не столько избегает времени, сколько объемлет его, включает в себя; ничто не мешает ему размышлять о прошлом и будущем, но поскольку он сознает эти размышления как события настоящего, прошлое с будущим нимало его не ограничивают. Прошлое в форме воспоминаний ни на что его не толкает, а будущее в форме ожиданий ни к чему его не влечет. Ибо его настоящее включает в себя и прошлое и будущее, так что вне его не остается ничего такого, что могло бы тянуть его или толкать. Он вообще живет не во времени, ибо все время заключено в нем.

Но, – можем мы спросить, – какое отношение имеет вечное "сейчас", *nunc stans*, к сознанию единения? Существует ли между ними какая-то связь? Ответ таков: связи нет, потому что они представляют собой одно и то же. Как сказал Олдос Хаксли, "вечно настоящее является сознанием". Мы называем такое сознание сознанием единения.

Сознание единения переживается как постижение безграничности своего истинного "я", объемлющего космос подобно зеркалу, которое включает в себя отражаемые предметы. Как мы видели в предыдущей главе, главным препятствием сознанию единения служит исходная граница, благодаря которой мы ошибочно отождествляем себя только с "маленьким я", пребывающим якобы внутри и познающим внешний мир. Однако, как неоднократно указывал Кришнамурти, это обособленное "я", этот "маленький внутренний человек" состоит

исключительно из воспоминаний. Иными словами, то, что вы воспринимаете сейчас как внутреннего наблюдателя, читающего эту страницу, есть не что иное, как совокупность прошлых воспоминаний. Ваши симпатии и антипатии, ваши надежды и страхи, ваши идеи и принципы, – все они основаны на воспоминаниях. Как только кто-нибудь спрашивает: "Кто вы? Расскажите мне о себе", вы начинаете вспоминать, что вы делали, видели, чувствовали или совершили в прошлом. Действительно, утверждает Кришнамурти, самое ощущение того, что вы существуете в данный момент как обособленное существо, основывается исключительно на воспоминаниях. Если вы хорошенько возьметесь за себя, в руках у вас не окажется ничего, кроме воспоминаний.

Разумеется, добавляет Кришнамурти, нет ничего плохого в памяти о прошлом, – в нашем мире крайне важно помнить о прошлом. Проблема состоит лишь в том, что мы отождествляем себя с этими воспоминаниями, как если бы они существовали вне или отдельно от настоящего момента; то есть как если бы они воплощали знание о действительном прошлом, которое существует вне этого момента.

Но давайте посмотрим, что это значит. Так как мы полагаем, что воспоминание находится вне наличного переживания, воспоминание о себе также кажется пребывающим вне наличного переживания. Создается впечатление, что "я" обладает наличными переживаниями, а не является ими. Чувствовать, что воспоминание представляет собой прошлое переживание, которое находится за настоящим моментом, это то же самое, что чувствовать себя неким обособленным существом, которое находится за наличным переживанием. Наблюдатель кажется пребывающим вне Сейчас только потому, что воспоминания кажутся действительными прошлыми переживаниями. Наблюдатель – это воспоминания; если воспоминания кажутся чем-то отличным от Сейчас, то и наблюдатель чувствует себя чем-то отличным от Сейчас.

Но, опять же, когда любые воспоминания понимаются и воспринимаются как переживания настоящего момента, рушится сама основа "я", пребывающего где-то вне настоящего. Благодаря этому ваше "я", которое есть просто воспоминание, становится одним из наличных переживаний, а не чем-то таким, что обладает ими. Поскольку прошлое вливается в настоящее, вы в качестве наблюдателя также вливаетесь в настоящее. Вы больше не можете стоять в стороне от настоящего момента, ибо вне его не осталось места.

Таким образом, воспринимать все воспоминания как переживания, испытываемые в настоящий момент, значит разрушить границы этого момента, освободить его от иллюзорных пределов, от противоположностей прошлого и будущего. Становится очевидным, что ни позади, ни перед вами во времени ничего нет. Поэтому для вас не остается места нигде, кроме вневременного настоящего, – нигде, кроме вечности.

Глава Шестая СТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ

Мы посвятили так много времени рассмотрению природы вневременного сознания единения, ибо после того, как это безграничное сознавание понято, пусть даже в самых общих чертах, яснее становится природа остального спектра сознания. Определяя подлинное я человека как это, ортодоксальная психология вынуждена описывать сознание единения как некое ненормальное, помраченное или измененное состояние сознания. Но когда сознание единения

начинает восприниматься как естественное я человека, его единственное подлинное я, понятным становится, что самое эго представляет собой неестественное ограничение и сужение этого сознания. В самом деле, каждый уровень спектра сознания можно понимать как последовательное ограничивание, сокращение пределов или сужение подлинного я человека, сознания единения и безграничного сознавания.

В настоящей главе мы рассмотрим эту удивительную историю становления границ. Природе, как мы увидели, сей безумный мир границ неведом – ни стен, ни заборов в природе не существует. Однако мы, похоже, живем преимущественно как раз в мире границ, мире стен и пределов, рубежей и сражений. Поскольку же нашим единственно подлинным Я во всех случаях остается сознание единения, как так вышло, что существуют, по-видимому, и другие уровни сознания? Что дало толчок появлению целого ряда различных уровней самоотождествления?

Поскольку каждый уровень спектра представляет собой последовательное ограничивание и сужение пределов сознания единения, наше исследование появления этих границ нужно будет начать с самого начала, с первопричины, с первой границы как таковой. Ранее мы ее уже рассматривали. Мы назвали ее исходной границей: это разделение на зрящего и зримое, на познающего и познаваемое, субъект и объект. Возникновение исходной границы влечет за собой цепь неизбежных следствий. Появляется множество других границ, каждая из которых возводится на предыдущей; спектр сознания расслаивается на разные уровни; разом возникает известный нам мир; а человек теряется, поражается и очаровывается, расстраивается и запутывается, любит и ненавидит свою сотканную из противоположностей Вселенную.

Религия, философия, мифология и даже наука предлагают свои объяснения этого начала, этой первопричины, этого импульса к творению как таковому. Астрономы говорят нам, что приблизительно 15 миллиардов лет назад не было ничего, совсем ничего, и вдруг... Ба-бах! Из ничего – величественный взрыв, который привел к появлению космоса. Христианская мифология говорит, что несколько тысяч лет назад был только Бог, а затем в ходе семидневной серии мини-взрывов был создан мир, каким мы его знаем. И наука с ее Большим Взрывом, и религия с ее Богом-Отцом попытались точно указать начальное движение творения и проявления. Но сколько бы они не искали эту первопричину в прошлом, им никогда не найти удовлетворительного решения, так как прошлого не существует. Эта первопричина случилась не вчера. Напротив, это нынешнее событие, нынешний факт, – это то, что происходит в настоящем. Кроме того, эту первопричину не следует приписывать Богу, пребывающему вне нашего существа, ибо Бог есть истинное Я всего сущего. Исходная граница, эта вечно действенная первопричина, есть то, что мы делаем в данный момент.

Самый загадочная сторона вопроса состоит в том, почему вообще возникает исходная граница. Иначе говоря, зачем он, первородный грех? Зачем мир сансары, майи, зачем несчастья ограниченности? Хотя это вполне естественный вопрос, в данной загадке скрыта ловушка. Ибо спрашивая, "почему возникла исходная граница?", мы на самом деле спрашиваем, что было до исходной границы. Но исходной границе ничто не предшествует. То есть ничто ее не причиняет, ничто ее не производит, ничто ее к жизни не вызывает. Если бы у исходной границы была причина, то сама эта причина и была бы исходной границей. Говоря богословским языком, первопричина, у которой есть причина, это не первопричина. Так что единственно возможный и неудовлетворительный, как это сперва покажется, ответ на вопрос "почему возникла исходная граница?" состоит в том, что никакого "потому" нет. Можно сказать, что исходная граница возникает сама собой, как наличная деятельность человека, но деятельность беспричинная. Это движение в сознании единения человека, движение самого этого сознания, движение, которое влечет за собой многочисленные следствия, но само таковым не является.

Мы вернемся к этому начальному движению в последней главе и посмотрим, сможем ли проникнуть в тайну его осуществления, но на данном этапе мы можем сказать только то, что неожиданно в этот самый момент, и в этот, и в этот опять возникает исходная граница. Мы видели – как в примере с вогнутым-выпуклым, – что всякий раз, когда на реальность налагается граница, она порождает открытое противостояние двух противоположностей. То же самое происходит с исходной границей. Ибо она разрывает сознание единения, рассекает пополам и производит из него субъект и объект, познающего и познаваемое, зрящего и зримое или, попросту говоря, организм и среду. Естественная линия между организмом и средой – линия кожи, которую нельзя отрицать, – становится иллюзорной границей, оградой, разделением того, что на самом деле неразделимо. И, как говорит Кришнамурти, "в этом интервале, в этом промежутке между зрящим и тем, что он видит, заключен весь конфликт человека".

Отметим, что когда возникает эта исходная граница (а она возникает сейчас, в каждый данный момент), человек больше не отождествляется со своим организмом и средой, он больше не един с воспринимаемым миром, потому что эти две "противоположности" кажутся теперь несовместимыми. Вместо этого он отождествляет себя только со своим организмом, противопоставляя его среде. Организм – это "я", а вся окружающая среда – "не-я". Человек поселяется по эту сторону границы кожи и глаза отсюда на окружающий его заграничный мир. "Я чужак, один, испуган, в мире, созданном не мною". С появлением исходной границы человек забывает свое предыдущее тождество со Всем и ограничивает сферу самоотождествления только телом-умом.

Итак, что человек делает вид, будто оставил подлинного себя, будто покинул уровень сознания единения, и воображает, что живет лишь в качестве обособленного и изолированного организма. Но это есть не что иное, как создание следующего основного уровня спектра, а именно, уровня организма как целого. Таким образом, исходная граница разрывает единство организм-среда и создает явно конфликтующие противоположности: организм и среду, так что теперь я здесь, а внешний мир – там. Все последующие границы будут покоиться на этом изначальном фундаменте, ибо, как пояснял Чжуан Цзы, "Если нет другого, не будет и себя. Если себя нет, некому будет и вносить различия".

С появлением исходной границы наше обособленное теперь "я" кажется отделенным, навсегда отделенным непреодолимой пропастью от "окружающего" мира. Мы уже больше не мир, мы предстоим перед ним. Сознание единения становится индивидуальным сознанием, Высшее Тождество становится личным тождеством, "Я" становится "я". Первые две главные противоположности, субъект-зрящий и объект-зримое, размыкают свои вечные объятия и смотрят теперь друг другу в лицо как смертельные враги. И начинается сражение мною и моим миром. Внешняя среда становится потенциальной угрозой, так как в ее власти уничтожить то, что я теперь чувствую "подлинным" собой, а именно, мой организм, мое тело-ум. Так здесь впервые появляется совершенно новый фактор, которому суждено иметь огромное значение: появляется сознание страха смерти.

Древний даосский мудрец говорил: "Настоящий человек древности не знал ни любви к жизни, ни ненависти к смерти; не радовался своему появлению [на свет] и не противился уходу [из жизни]; безразлично покидал [этот мир] и безразлично приходил в него, и это все... Это означает, что он не прибегал к разуму, чтобы противиться Дао, не прибегал к человеческому, чтобы помогать небу".* Вот он каким был, этот Настоящий Человек. Где-то в другом месте тот же мудрец говорит о Настоящем Человеке так: "Я не привязан к телу и оставил всякую мысль о познании. Освобождаясь от ума и тела [т.е., обособленного организма как тела-ума], я становлюсь единым с бесконечным". Иными словами, смерть организма составляет проблему лишь для того, кто отождествляет себя с организмом и только.

* "Дао Дэцзин", 14 (Перевод Ян Хин-шуна)

Ибо в момент, когда человек отделяет "себя" от среды, тогда и только тогда возникает этот сознательный страх смерти. Настоящий Человек древности не боялся смерти не потому, что был слишком глуп и чего-то не понимал, но потому что, "выходя за пределы ума и тела", он был вечно един с бесконечным. И этот Настоящий Человек, как сказал бы Риндзай, на самом деле есть Истинное Я человека, его сознание единения. Когда человек осознает, что его глубочайшее Я – это Я вселенной, видимая смерть индивидуальных форм для него становится не только приемлемой, но и желанной.

Умирают только части, не Целое. Но как только человек воображает свое подлинное "я" заключенным исключительно в пределах данного конкретного организма, беспокойство о смерти этого организма становится всепоглощающим. Проблема смерти, страх небытия, образуют самое ядро "я", вообразившего себя всего лишь частью.

Кроме того, это изначальное чувство страха делает почти невозможным для обособленного "я" понимание и принятие единства жизни и смерти. Как и все остальные противоположности, которые мы рассмотрели, бытие и небытие составляют неразделимое единство. Несмотря на их видимое различие, они являются друг другом. Жизнь и смерть, рождение и умирание – это просто два разных способа восприятия этого вневременного момента.

Давайте посмотрим на это следующим образом: все, что только что родилось, что только что начало существовать, не имеет прошлого. Иными словами, рождение есть состояние отсутствия прошлого. И, соответственно, все, что только что умерло, что только что перестало существовать, не имеет будущего. Смерть есть состояние отсутствия будущего. Но мы уже видели, что этот настоящий момент не имеет ни прошлого, ни будущего. То есть рождение и смерть в настоящий момент едины. Этот момент прямо сейчас рождается, – вы никогда не сможете найти у него прошлое, что-то до него. И точно так же этот момент прямо сейчас умирает, – вы никогда не сможете найти у него будущее, что-то после него. Он обретает бытие и уходит в небытие одновременно. Таким образом, настоящее оказывается совпадением противоположностей, единством рождения и смерти, бытия и небытия, жизни и умирания. Как говорил Иппен, "Каждое мгновение – последнее, и каждое мгновение – рождение вновь".

Но человек, отождествляя себя только со своим организмом (исходной границей), принимает лишь половину процесса рождения-смерти. От другой половины – от смерти – он отказывается. По существу, смерть – это именно то, чего он теперь боится больше всего. И поскольку смерть представляет собой состояние отсутствия будущего, то когда человек отказывается от смерти, это означает на самом деле, что он отказывается жить без будущего. Фактически, человек нуждается в будущем как залого того, что будет не так сильно ощущать запах смерти в настоящий момент. Его страх смерти, действуя открыто или скрыто, понуждает его все время думать о завтрашнем дне, ждать его наступления, строить планы или, по крайней мере, откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Его страх смерти заставляет его искать будущего, тянуться к будущему и двигаться по направлению к будущему. Одним словом, его страх смерти порождает в нем сильное ощущение времени. В этом есть некоторая ирония, ведь поскольку обособленное "я" иллюзорно, смерть его также иллюзорна. Как говорил об этом суфийский мистик Хазрат Хан, "нет смертности, есть только иллюзия, и то впечатление от этой иллюзии, которое человек на протяжении всей жизни хранит в сердце своем в виде страха". На этом уровне человек создает иллюзию времени, чтобы умерить свой страх перед иллюзорной смертью.

В этом смысле время – иллюзия, выдвигаемая против другой иллюзии. Существует история о человеке, который встретил в автобусе старика нездорового вида, в руке у которого был коричневый бумажный мешок, куда он время от времени бросал кусочки еды. В конце концов пассажир не выдержал и спросил, кого он там, в бумажном мешке, кормит. "Это мангуста. Знаете, есть такое животное, которое может убивать змей". "Но зачем вы носите его с собой?" "Видите ли, я алкоголик, – ответил старик, – и мне нужна мангуста, чтобы отпугивать змей, когда у меня белая горячка". "Но разве вы не знаете, что эти змеи просто воображаемые?" "О, конечно", – ответил старик, – "так ведь и мангуста тоже воображаемая". Подобным же образом мы используем иллюзию времени, чтобы отпугивать иллюзию смерти.

Вечное и вневременное "сейчас" – это сознание, которому неведомо ни прошлое, ни будущее. У вечно настоящего нет будущего, нет границы, нет завтра – нет ничего перед ним, ничего после него. Но это и есть самое основное условие смерти, ибо смерть – состояние без будущего, без завтра, без грядущего времени. Поэтому принимать смерть – значит совершенно спокойно жить без будущего, то есть жить в настоящем над временем, как говорил Эмерсон.

Но с появлением исходной границы человек отказывается от смерти и, следовательно, отказывается жить без будущего. Иными словами, человек отказывается жить без времени. Он требует времени, создает время, живет во времени. Выживание становится его надеждой, время – самым драгоценным достоянием, а будущее – единственной целью. Таким образом время, конечный источник всех его проблем, становится воображаемым источником его спасения. Он с головой бросается во время, ... пока его время не приходит, и он, как и в самом начале, не оказывается лицом к лицу с сутью своего обособленного "я" – со смертью.

Завтра, завтра, завтра.

А дни ползут, и вот уж в книге жизни
Читаем мы последний слог и видим,
Что все "вчера" лишь озарили путь
К могиле пыльной.

Требуя будущего, мы живем каждый миг в ожидании и неосуществленности. Мы живем каждый миг в преходящем. Именно таким образом реальное *nunc stans*, вневременное настоящее, сводится к *nunc fluens*, мимолетному настоящему, преходящему настоящему, которое длится не более одной-двух секунд. Мы ожидаем, что каждое мгновение перейдет в будущее мгновение, притворяясь таким образом, что избегаем смерти, постоянно торопясь к воображаемому будущему. Мы хотим встретить себя в будущем. Мы не хотим этого "сейчас" – мы хотим следующего "сейчас", и следующего, и следующего, завтра, завтра, завтра. Таким образом, как это ни парадоксально, наше убогое настоящее мимолетно именно потому, что мы требуем, чтобы оно закончилось. Мы хотим, чтобы оно закончилось и тем самым могло перейти к следующему мгновению, будущему мгновению, которое в свою очередь явится лишь затем, чтобы уйти.

Но это всего половина истории времени. Так как теперь человек отождествлен только со своим организмом, естественно присутствующие в этом организме следы воспоминаний обретают для него совершенно непомерное значение и становятся всепоглощающим предметом его забот. Человек цепляется за свои воспоминания, как если бы они были реальны, – в смысле, как если бы они сообщали о реальном прошлом реального я. Он становится одержим своим "прошлым", безусловно отождествляя себя с ним. Так как ему требуется реальное будущее перед собой, он хочет видеть такое же реальное прошлое за собой, – и создает его, делая вид, что память дает знание о действительных прошлых событиях, а не представляет собой наличное переживание, испытываемое в настоящий момент. Он цепляется за свою память как залог того, что раз он существовал вчера, то вероятно будет существовать и завтра. Таким образом, человек живет

лишь в воспоминаниях и ожиданиях, ограничивая и очерчивая пределы своего настоящего горько-сладостной грустью по былым временам и щемящей надеждой на то, что будет. Он хочет, чтобы настоящий момент окружало что-то еще, что защищало бы его от смерти, и для этого обносит настоящее границами прошлого и будущего.

Отметим, обратившись к Рис. 1, что сейчас человек отождествляется с организмом как целым, который существует в пространстве и времени. (Следует напомнить, что большая диагональная линия на рисунке представляет границу между собой/не-собой, перемещение которой мы рассматриваем. Только что мы видели, как она сместилась от Вселенной к отдельному организму.) Пока что мы пропускаем обсуждение промежуточных уровней надличных диапазонов спектра сознания. Эти уровни слишком тонки и сложны, чтобы рассматривать их на данном этапе. Мы вернемся к ним в девятой главе, ибо к тому времени у нас будут все необходимые сведения, чтобы понять, что они собой представляют. А пока мы лишь отметим, что это те диапазоны спектра, на которых, как схематически показано на Рис. 1, индивид не вполне отождествлен со Всем (что было бы уровнем сознания единения), но в то же время не ограничен изолированным телом-умом (что было бы уровнем организма как целого). На этих уровнях граница между собой/не-собой расширяется, так что здесь можно найти уровень созавания, который явно выходит за пределы обособленного организма.

Давайте вернемся на уровень организма как целого и продолжим историю развития спектра сознания. На этом уровне человек отождествлен только со своим организмом, существующим во времени, и спасается бегством от смерти. Тем не менее, он по-прежнему соприкасается со всем своим психофизическим существом. Вот почему мы обычно называем уровень организма как целого "кентавром". Кентавр – мифическое существо, наполовину человек, наполовину лошадь, – может служить символом гармоничного союза психического и физического. Это не всадник, который правит своей лошадью, а всадник, который един с нею. Не психика, отделенная от соматики и контролирующая ее, но самоконтролирующее, самоуправляемое психосоматическое единство.

Теперь мы подходим к главному событию. С возникновением следующего уровня спектра – уровня эго – кентавр буквально распадается. Ибо человек отказывается и далее оставаться в контакте со всем своим организмом; он отказывается включать в свои границы все свои органические отправления; он отказывается ощущать собой всего себя. Вместо этого он сворачивает свою самотождественность до пределов одной из сторон организма как целого. Он отождествляет себя только со своим эго, своим образом себя, чисто психической личностью, отвлеченной частью кентавра. Это означает, что он отказывается от тела и фундаментальным образом отвергает его, превращая в свою собственность. Он всадник, наездник, он правит, – а телу отводится роль тупого животного, на котором едут и которое погоняют: тело становится лошадью.

Почему это происходит? Зачем это добавление еще одной границы? Что отталкивает человека от кентавра, от своего организма как целого? Есть несколько причин для появления этой новой границы между умом и телом, но главная из них состоит в том, что человек по-прежнему пытается спастись бегством от смерти. Он избегает всего, что могло бы напоминать ему о смерти, символизировать смерть или хотя бы намекать о смерти. И когда он, спасаясь бегством от смерти, строит соответствующую реальность, то первой и самой большой проблемой, с которой он сталкивается, оказывается его тело. Тело кажется обителью смерти. Человек знает, что тело его смертно; он знает, что ему неизбежно суждено разлагаться и гнить. Тело бескомпромиссно недолговечно; человек же в своем бегстве от смерти устремляется лишь к тому, что обеспечило бы ему завтрашний день, – точнее, бессмертие бесконечных завтра. А тело этим требованиям явно не отвечает.

Итак, человек начинает лелеять тайное желание, чтобы его "я" было постоянным, статичным, неизменным, невозмутимым, вечным. Но именно таковы символы, понятия, идеи. Они статичны, неподвижны, неизменны и постоянны. Слово "дерево", например, остается тем же словом, несмотря на то, что каждое действительное дерево растет, изменяется и умирает. Стремясь к этому статичному бессмертию, человек начинает центрировать свою самотождественность вокруг идеи себя, – мысленной абстракции, называемой "эго". Человек не хочет жить со своим телом, ибо оно подвержено тлению, и поэтому живет только как эго, как образ себя для себя, – образ, лишенный любых упоминаний о смерти.

Так появляется уровень эго (см. Рис.1). Естественная линия между умом и телом становится иллюзорной границей, крепким забором, крепостной стеной, разделяющей то, что на самом деле неразделимо. И так как появление каждой новой границы ведет к возникновению борьбы, начинается новая война противоположностей. Желания плоти выступают против желаний души, и слишком часто оказывается, что "дух бодр, а плоть немощна". Организм противостоит самому себе, утрачивая тем самым свою глубинную цельность. Человек утрачивает связь со своим организмом как целым, и самое большее, что он может себе позволить, – это мысленное представление, образ себя как целостного организма. Причем речь идет не о том, что человек теряет контакт со своим телом. Он теряет контакт с единством тела и ума, с характерным для кентавра единством чувства и внимания. Цельная ясность внимания-ощущения оказывается разорванной и искаженной, и от нее остается навязчивое мышление, с одной стороны, и оторванное от него тело – с другой.

Так мы обнаруживаем себя на уровне эго: человек отождествляет себя с мысленным отражением своего целостного организма, с образом себя. Более-менее точный образ себя – это открытый, незафиксированный образ себя. В нем есть место для всей общепринятой истории организма. Он включает в себя сведения о ребяческих, несерьезных сторонах этого организма, его эмоциональных сторонах, рациональных, иррациональных и т.д. Ему известны сильные и слабые стороны всего организма. Он обладает и совестью (или "супер-эго"), этим горько-сладким подарком родителей, и философским мировоззрением, которое служит для него личной картой границ. Здоровое эго включает в себя и согласует между собой все эти разнообразные стороны организма.

Бывает, однако, что в эго не все обстоит благополучно. По тем или иным причинам индивид может отказываться соприкасаться с какими-то его сторонами. Некоторые из желаний и стремлений эго могут казаться настолько странными, угрожающими или запретными, что человек отказывается признавать их. Он боится, что обладать желанием и действовать согласно этому желанию, – одно и то же, а это привело бы к таким ужасным последствиям, что он просто отрицает наличие у себя подобного желания.

Например, у человека может возникнуть мимолетное желание на кого-то наброситься. Мало кто свободен от такого рода мимолетных желаний, отражающих те или иные мелкие склонности нашего эго. Но опасаясь, что он может поддаться этому желанию и перейти к действию, человек отказывается признавать факт наличия у себя такого желания, – а затем забывает о своем отказе. "Я? Мне бы даже в голову такое никогда не пришло. Так что у меня просто нет необходимости отказываться от этого желания". Но, увы, желание его не покидает, и ему остается только делать вид, что это не его желание. Запретное желание перемещается на ту сторону границы между собой/не-собой. Подобным же образом все грани эго, которые нам не нравятся, или которые мы не понимаем и не принимаем, втихую перебрасываются через забор. И там они присоединяются к враждебным силам.

Чтобы проиллюстрировать этот раскол внутри эго, возьмем только что упомянутого парня, который хочет наброситься на кого-то (скажем, на собственного начальника), но вместо этого

отказывается сознавать свое желание. Желание тем самым не испаряется. Оно по-прежнему существует, но кажется существующим вне эго. Говоря специальным языком, желание проецируется, отбрасывается вовне. Парень знает, что кто-то сердится, но так как это, разумеется, не он, ему нужно найти кого-то другого. Иными словами, порыв гнева до сих пор имеет место и до сих пор активен, но так как человек отказывается признавать его своим, он может найти его в единственно возможном другом месте: в других людях. Неожиданно окружающие люди начинают, похоже, сердиться на него, причем без всяких видимых причин. Его желание подраться выглядит теперь исходящим от других и нацеленным на него. В результате проецирования "Я сержусь на мир" превращается в "Мир сердится на меня". Понятно, что у человека развиваются симптомы депрессии.

Но произошло еще что-то, весьма важное. Ибо человек теперь больше не соприкасается со всеми склонностями своего эго. Он не только не может соприкоснуться со своим организмом как целым (такова судьба всех эго по определению), он не может даже подумать обо всех возможностях своего организма, потому что некоторые мысли оказываются вне закона. Иными словами, он не может найти точный и приемлемый образ себя. В попытке сделать его более приемлемым, человек искажил свой образ себя, и в конце концов пришел к отрицанию каких-то его сторон. Человек создает ложную картину, неточный образ себя. Короче говоря, он создает маску (лат. persona), и все неприемлемые аспекты его эго воспринимаются теперь как внешние, заграничные, как "не-я". Они проецируются, то есть отбрасываются вовне в качестве тени. Внутри эго возводится граница, вследствие чего сфера "я" у индивида еще более сужается, а сфера угрожающего ему "не-я" вырастает. Так появляется уровень маски (см. Рис.1).

Итак, мы увидели, как в ходе последовательного возведения границ разворачивается спектр сознания. Всякий раз, когда проводится новая граница, чувство самотождественности у человека уменьшается, сжимается, становится менее вместительным, более узким и ограниченным. Сначала среда, затем тело, а потом "тень" начинают восприниматься как "не-я", как нечто "внешнее", как заграничные объекты, причем объекты враждебные, ибо каждая пограничная линия – это линия фронта.

Но все эти "внешние объекты" являются просто проекциями собственного существа человека, и могут быть заново открыты им как составляющие собственного Я. Именно через процесс такого открытия себя для себя мы пройдем в последующих главах книги. Каждое из связанных с этим открытий, пусть иногда болезненное, в конце концов приносит радость, ибо открывая, что тот или иной внешний объект на самом деле является одной из моих сторон, мы всякий раз превращаем врагов в друзей, войны в танцы, сражения в игры. Тень, тело и вся окружающая среда стали частью нашего бессознательного, следствием наших фантастических снов в мире карт и границ, даром Адама его спящим сынам и дочерям. Давайте же уберем эти границы и окинем свежим взором реальный мир. Давайте уберем границы, чтобы мы могли вновь прикоснуться к нашим теням, нашим телам и нашему миру, сознавая при этом, что все, с чем мы соприкасаемся, есть по сути своей подлинное лицо нашего истинного Я.

Глава Седьмая

УРОВЕНЬ МАСКИ: НАЧАЛО ОТКРЫТИЯ

Движение нисхождения по спектру и открытия себя для себя начинается в тот момент, когда вы осознаете, что не удовлетворены жизнью. Вопреки бытующему среди профессионалов мнению, эта гложащая неудовлетворенность не является ни признаком "душевной болезни", ни

свидетельством недостаточной социальной приспособленности, ни расстройством характера. Ибо в этой фундаментальной неудовлетворенности жизнью и существованием скрыт росток нарождающегося понимания, особого рода понимания, погребенного обычно под спудом социальной бутафории. Человек, который начинает ощущать страдание жизни, начинает вместе с тем и пробуждаться к более глубоким, истинным реалиям. Ибо страдание вдребезги разбивает благодушие наших "нормальных" вымыслов насчет реальности, заставляя становиться в определенном смысле более живым – смотреть внимательнее, чувствовать глубже, обращаться к тем путям познания себя и мира, которых мы доселе избегали. Было сказано, и, я думаю, сказано верно, что страдание – первая благодать, первый "незаслуженный дар" свыше. В определенном смысле страдание – повод для радости, ибо оно сопровождает рождение нового созидательного постижения сути вещей.

Но это верно лишь в определенном смысле. Некоторые люди привязываются к своему страданию, словно мать к ребенку, и несут его, словно драгоценную ношу, которую не осмеливаются положить на землю. Они не смотрят ему в лицо с полным сознанием происходящего, а ухватываются за него, скрыто содрогаясь от мучительных спазмов. Страдание не следует ни отвергать, ни избегать, ни презирать, ни восхвалять, ни цепляться за него, ни драматизировать. Появление страдания само по себе не благо, а благой знак, указующий на то, что человек начинает сознавать: жизнь, проживаемая вне сознания единения, в конечном счете мучительна, ничтожна и плачевна. Жизнь в пределах границ протекает в борьбе, страхе, тревоге, боли и кончается смертью. Лишь благодаря всевозможным обольщающим компенсациям, развлечениям и увлечениям мы соглашаемся не задаваться вопросами по поводу наших иллюзорных границ, этой коренной причины бесконечного колеса агонии. Но рано или поздно, если только мы не стали полностью бесчувственными, наши защитные компенсации перестают справляться с возложенными на них задачами обезболивания и отвода глаз. Вследствие этого мы начинаем так или иначе страдать, потому что наше сознание обращается наконец к конфликтообразующей природе ложных границ и поддерживаемой ими фрагментарной жизни.

Таким образом, страдание представляет собой исходное движение к выявлению ложных границы. В случае правильного к нему отношения оно служит освобождению человека, ибо указывает за пределы любых границ. И тогда оказывается, что мы страдаем не потому, что больны, а потому что в нас рождается новое понимание. Но чтобы это рождение состоялось, требуется правильное отношение к страданию. Чтобы проникнуть в страдание, прожить его и в конце концов достичь жизни за пределами страдания, нам нужно верно его трактовать. В противном случае мы в нем просто завязнем – и будем барахтаться, не зная, что еще можно предпринять.

На протяжении всей истории человечества различные шаманы, жрецы, мудрецы, мистики, святые, психологи и психиатры пытались выяснить, как правильно проживать страдание, чтобы достичь жизни за его пределами. Они возвещали людям о своих прозрениях, дабы те, наделенные правильным пониманием, также могли пройти сквозь страдание и обрести свободу. Но прозрения разных врачевателей души не всегда совпадают. Более того, зачастую они в корне противоречат друг другу. Прежние врачеватели души советовали общаться с Богом. Современные врачеватели души советуют общаться с бессознательным. Врачеватели-авангардисты советуют соприкоснуться с телом. Врачеватели-ясновидцы советуют выходить за пределы тела. Сегодня наши врачеватели души более чем когда-либо несогласны друг с другом, в результате чего мы застряем в своем страдании и не можем понять, что оно означает, не можем понять даже, кого спросить, что оно означает. А пока мы скованы страданием, более глубокого постижения сути вещей не происходит и произойти не может. Мы не в состоянии сознательно проникнуть в страдание, чтобы высвободить скрытое в нем новое понимание своего положения в мире.

Переживание страдания не приносит плодов, если мы не знаем, что оно значит, почему возникает. А не знаем мы этого потому, что у нас нет врачевателя души, которому мы могли бы искренне и полностью доверять. Было время, когда мы с невинной верой взирали на священника, мудреца или шамана, полагая его врачевателем души, и он обращал наше сознание к Богу. В прошлом веке, однако, священника в качестве авторитета, которому можно доверять в случае серьезных неприятностей, во многом заменил психиатр, и этот новый священник обращал теперь ваше сознание к каким-то сторонам вашей собственной психики. Но сегодня доверие к психиатру, как пользующемуся всеобщим уважением врачевателю души, постепенно слабеет. Возникают более современные, эффективные и освобождающие формы врачевания души, психо-терапии. Наши новые врачеватели приходят из Эсаленского института, из "Оазиса" и подобных им "центров роста"; они революционизируют значение термина "психотерапия", обращая наше сознание не только к бесплотной психике, но ко всему организму в целом. Мы даже видим, как сейчас появляются трансперсональные врачеватели, которые нацеливают нас непосредственно на надындивидуальное сознание. Но, увы, поскольку никто из этих врачевателей не соглашается друг с другом, кому можно верить?

Одна из величайших проблем не затихающей дискуссии на тему "кто прав?" состоит в том, что ее участники, как любители, так и профессионалы, всякий раз склонны исходить из того, что разные врачеватели души рассматривают человека с разных точек зрения. Но это не так. Вернее будет сказать, что они рассматривают с разных точек зрения разные уровни сознания человека. Сегодня у нас нет врачевателей души, которым мы могли бы доверять всецело, так как мы думаем, что все они говорят об одном и том же уровне нашего сознания. Поэтому создается впечатление, что они явно противоречат друг другу, по крайней мере в наиболее существенных моментах, и мы запутываемся в этих противоречиях.

Но признав многоуровневую природу человеческого сознания, поняв, что у нашего существа есть много слоев, мы можем начать понимать, что разные типы психотерапии действительно различны именно потому, что направлены на разные слои души. Таким образом, уяснив, что разные врачеватели души обращаются к разным уровням сознания, мы, возможно, сможем более непредвзято относиться к тому, что каждый из них говорит о своем уровне. И если мы страдаем на этом уровне, то сможем более внимательно прислушаться к его словам. И не исключено, что он поможет нам увидеть смысл нашего страдания, поможет нам прожить его, сознавая и понимая, что происходит, и тем самым пройти через него к жизни за пределами страдания.

Познакомившись в общих чертах со спектром сознания и различными слоями нашего существа, нам легче будет определить уровень, на котором мы сейчас живем, равно как и уровень, с которым связано наше нынешнее страдание, если таковое имеется. Благодаря этому мы при необходимости сможем выбрать надлежащий тип врачевателя души, надлежащий подход к нашему нынешнему страданию, и, таким образом, вырваться из его оков.

С этой целью в последующих главах мы рассмотрим некоторые из основных уровней спектра сознания. Мы рассмотрим различные возможности, радости и ценности, связанные с каждым из этих уровней, и в, особенности, обусловленные ими расстройства, заболевания и симптомы. Мы изучим также основные направления врачевания, "терапии", которые постепенно сформировались для того, чтобы иметь дело с определенными типами страдания, возникающими на разных уровнях. Я надеюсь, что благодаря этому у читателя появится простая карта глубин сознания, – карта, которая может помочь ему пройти через удивительный мир его собственных границ.

Мы проделаем эту работу, возвращаясь вниз по спектру сознания. Это нисхождение может быть описано по-разному, – в терминах гармонизации противоположностей, "расширения" сознания или преодоления комплексов; но в сущности оно представляет собой просто растворение границ. Мы видели, что возводя новую границу мы всякий раз сужаем свое ощущение себя, вследствие чего наша самотождественность постепенно смещается от Вселенной к организму, затем к "эго", а затем к маске. Фигурально выражаясь, "я" становится все меньше и меньше, тогда как "не-я" становится все больше и больше. С каждой границей новая грань себя проецируется, отбрасывается вовне и поэтому кажется внешней, чуждой, заграничной, – теперь она там, по ту сторону забора. Таким образом, создать определенную границу значит создать определенную проекцию – некую грань себя, которая теперь кажется не-собой. И наоборот, присвоить свою проекцию значит растворить границу. Когда вы осознаете, что проекция, которая кажется существующей "там", это на самом деле ваше собственное отражение, часть вас, вы тем самым сносите эту границу между собой и не-собой. При этом поле вашего сознавания становится гораздо более широким, открытым, свободным и незащищенным. Искренне подружиться и в конечном счете объединиться с бывшим "врагом" – все равно, что ликвидировать линию фронта и расширить территорию, по которой вы можете свободно перемещаться. Тогда проецировавшиеся ранее грани больше не будут угрожать вам, потому что они – это вы. Таким образом, нисхождение по спектру сознания означает 1) растворение границы путем 2) присвоения проекции. Это происходит на каждом этапе нисхождения.

Большинство идей о границе, проекции и конфликте противоположностей станут более понятны, когда мы перейдем к конкретным примерам. Эта глава будет посвящена пониманию природы "маски" и "тени", а также дисциплинам, которые помогают переходить с уровня маски на уровень эго. В следующей, восьмой главе мы рассмотрим, как происходит спуск с уровня эго на уровень кентавра; в девятой – от кентавра к трансперсональному; и, наконец, в десятой – до уровня сознания единения. По сути каждая глава осуществляет сходную задачу и рассчитана на то, чтобы дать читателю 1) общее представление о том или ином уровне, 2) начальный опыт соприкосновения с данным уровнем и 3) основные сведения о доступных сегодня типах "терапии", которые работают с данным уровнем. Это ознакомительные главы и они не рассчитаны на то, чтобы действительно утвердить человека на том или ином уровне. Чтобы непрерывно жить на одном из более глубоких уровней сознания необходима большая работа и серьезное обучение. Поэтому в конце каждой главы я привожу список рекомендуемой литературы и перечисляю направления психотерапии, связанные с этим уровнем.

Давайте начнем с того места, в котором обнаруживают себя большинство людей, когда сознают, что не удовлетворены жизнью: они обнаруживают себя в ловушке маски. Маска представляет собой неточный и ущербный образ себя. Она создается, когда индивид пытается отрицать самому себе факт наличия у себя каких-то черт, например, гнева, самоуверенности, эротических побуждений, радости, враждебности, мужества, агрессивности, влечения, интереса и т.д. Но сколько бы он ни пытался их отрицать, они от этого не исчезают. И поскольку они есть, все, что он может – это сделать вид, что они принадлежат кому-то другому. Кому угодно, но только не ему. Так что отрицать сам факт существования этих черт ему не удастся, ему удастся отрицать лишь факт обладания этими чертами. Благодаря этому человек действительно начинает воспринимать эти черты как не-себя, как нечто чуждое, внешнее. Он сужает свои границы, чтобы исключить из них нежелательные черты. Теперь эти отчужденные черты проецируются, отбрасываются вовне словно тень, и индивид отождествляет себя только с тем, что осталось: со суженным, ущербным и неточным образом себя, с маской. Возводится новая граница и начинается очередная битва противоположностей: маски со своей тенью.

Понять идею проецирования как отбрасывания тени просто; но принять ее на вооружение для работы над собой нелегко, так как это перекрывает кислород некоторым из самых

драгоценнейших наших иллюзий. Тем не менее, из следующего примера мы можем увидеть, сколь незамысловат на самом деле этот процесс.

Джек очень хочет убрать у себя в гараже, где царит полный беспорядок; между прочим, он хочет и намеревается сделать уборку уже довольно давно. В конце концов он решает, что сейчас для этого самое время, и, натянув свою старую рабочую одежду, с умеренным энтузиазмом принимается за дело. На данном этапе Джек тесно соприкасается со своим побуждением, потому что знает: несмотря на предстоящие хлопоты, это несомненно то, что он хочет делать. Правда, какая-то его часть не хочет убирать в гараже, но решающим фактором есть то, что его желание убрать в гараже сильнее, чем желание не убирать, – иначе бы он просто не принялся за уборку.

Но когда Джек оказывается на месте и окидывает взором тот невероятный хлам, который заполняет его гараж, начинает происходить нечто странное. Его мнение по поводу всей затеи постепенно меняется. Но он не уходит. Вместо этого слоняется по гаражу, перелистывает старые журналы, играет со своей старой бейсбольной битой, мечтает о том да сем, чешет затылок, зеваает. На данном этапе Джек начинает терять связь со своим побуждением. Но, опять же, важно то, что его желание сделать уборку еще не исчезло, так как в противном случае он просто закрыл бы гараж и занялся чем-то другим. Он этого не делает, потому что его желание убрать в гараже все еще сильнее, чем желание не убирать. Но он начинает забывать о своем побуждении, и поэтому начинает отчуждать его от себя и проецировать.

Его побуждение проецируется следующим образом. Как мы видели, желание Джека убрать в гараже еще не исчезло. Следовательно, оно все еще активно и поэтому постоянно требует к себе внимания, – подобно желанию поесть, например, которое будет постоянно требовать, чтобы вы что-то съели. Так как побуждение убрать в гараже все еще присутствует и остается активным, Джек смутно сознает, что кто-то хочет, чтобы он убрал в гараже. И именно поэтому он продолжает по нему слоняться. Джек знает, что кто-то хочет, чтобы он здесь убрал, но проблема в том, что теперь он уже не помнит, кто именно. Поэтому вся эта затея начинает его сердить и раздражать, и по мере того, как часы идут, он все больше и больше расстраивается по поводу взятого на себя обязательства. На самом деле все, что ему нужно для завершения проекции, – то есть, чтобы полностью забыть свое побуждение убрать в гараже, – это подходящий кандидат, на которого он мог бы "повесить" это проецируемое побуждение. Поскольку он знает, что кто-то заставляет его заниматься уборкой, из-за которой пропал весь день, он действительно хотел бы найти того "другого", который принудил его к этому.

Появляется ничего не подозревающая жертва: жена Джека, случайно оказавшись рядом с гаражом, заглядывает внутрь и невинно спрашивает, закончил ли он уборку. "Я тебе не нанялся!" – грубо отрезает Джек. Ибо теперь он чувствует, что не он, а жена хочет, чтобы он убрал в гараже. Проекция завершена, и теперь собственное побуждение Джека кажется идущим извне. Он отбросил его от себя, перебросил через забор, и оттуда оно на него нападает.

Поэтому Джек начинает чувствовать, что жена на него давит. Однако единственное, что он на самом деле испытывает, – это его собственное спроецированное побуждение, его собственное сдвинутое на другого желание убрать в гараже. Джек может крикнуть жене, что она его достала, и что он вообще не желает убирать в этом дурацком гараже. Если бы Джек действительно не хотел убирать, если бы он действительно был неповинен в этом побуждении, то просто ответил бы, что передумал и уберет когда-нибудь в другой раз. Но он этого не сделал, так как смутно сознавал, что кто-то на самом деле хочет, чтобы гараж был убран, и поскольку это был "не он", это должен был быть кто-то другой. Жена, конечно же, подходящий кандидат на эту роль; и когда она появляется, Джек тут же проецирует свое побуждение на нее.

Короче говоря, Джек проецирует, отбрасывает от себя свое побуждение и, следовательно, ощущает его внешним побуждением, исходящим извне. Другое название для внешнего побуждения – давление. По сути, человек будет испытывать давление, какое бы побуждение он не проецировал: он всякий раз будет чувствовать, как его побуждение возвращается к нему извне. Более того, – хотя большинству людей это покажется невероятным, – любое ощущение внешнего давления является результатом проецируемого побуждения. Заметьте, что если бы в нашем примере у Джека не было побуждения убирать в гараже, он не мог бы почувствовать со стороны жены никакого давления. Он чувствовал бы себя совершенно спокойно в данной ситуации и сказал бы, что ему не хочется заниматься этим сегодня, или что он передумал. Вместо этого он почувствовал, что на него давят! Но на самом деле то, что он чувствовал, было не давлением со стороны жены, – он испытывал давление своего собственного побуждения. Не будет побуждения, не будет и давления. В основе любого давления лежит собственное перемещенное за границу побуждение человека.

А что, если бы жена прошествовала в гараж и действительно потребовала, чтобы Джек убрал его? Ведь это все изменило бы? Если бы Джек чувствовал при этом, что на него оказывается давление, то разве не потому, что на него давила жена? В этом случае Джек чувствовал бы именно ее давление, а не свое собственное, не так ли? На самом деле это ничего не меняет. Просто в этом случае Джеку будет гораздо легче навесить на жену свою проекцию. Она, можно сказать, служит хорошим "крючком", так как проявляет именно ту черту, которую Джек собирается на нее спроецировать. Это делает проецирование своего побуждения на жену весьма и весьма привлекательным для Джека, но это все равно его побуждение. У него должно быть это побуждение, и он должен его проецировать, иначе никакого ощущения давления не будет. Жена в самом деле может "давить" на него, чтобы он что-то сделал, но он не будет по-настоящему чувствовать это давление, если только не будет хотеть того же, а затем проецировать это желание на нее. Его чувства есть не что иное, как его чувства.

Психотерапевт, который работает с эти уровнем, предположил бы, что если человек постоянно ощущает на себе давление, то у него просто больше сил и побуждений, нежели он думает. Не имея он соответствующего побуждения, он так бы этим не беспокоился. Когда мудрый человек испытывает какого-либо рода давление – со стороны руководителя, супруги, школы, друзей, коллег или детей – он учится использовать это ощущение давления как сигнал о том, что в нем имеется какая-то энергия и побуждение, которых он сейчас не сознает. Он учится переводить "я чувствую на себе давление" в "у меня есть больше побуждений, чем я знаю". Осознав, что чувство давления во всех случаях является его собственным неучтенным побуждением, он может решить, уместно ли ему сейчас действовать в соответствии со данным побуждением, или нет. Но в любом случае он знает, что в конечном счете это его побуждение.

Таким образом, принципиальный механизм проекции крайне прост. Импульс (такой как побуждение, эмоция или желание), который возникает в вас, и нацелен, естественно, на среду, будучи спроецирован, выглядит как импульс, возникающий в среде и нацеленный на вас. Это эффект бумеранга, так что в результате получается, что вы сами себя высекли. Вы больше не действуете, – вы чувствуете, что вас толкают на действие. Вы поместили свой импульс по другую сторону границы между собой/не-собой, и он, естественно, набрасывается на вас снаружи вместо того, чтобы помочь вам набрасываться на окружающую среду.

Итак, мы можем видеть, что отбрасывание тени влечет за собой два главных последствия. Во-первых, вы чувствуете, что у вас совершенно отсутствует проецируемый импульс, черта или склонность. И, во-вторых, вам кажется, что этот импульс находится "снаружи", в среде, – как правило, в других людях. При этом "я" делается меньше, а "не-я" – больше. Но несмотря на все связанные с этим неудобства, проецирующий человек будет энергично защищать свой ошибочный взгляд на происходящее. Если бы вы подошли к Джеку когда он кричал на жену, и

попытались указать, что испытываемые им чувства на самом деле являются его собственными побуждениями, то он мог бы вас и ударить. Ибо для такого индивида крайне важно доказать, что его проекции действительно угрожают ему извне.

Во всяком случае, большинство людей испытывают очень сильное сопротивление принятию своей тени, сопротивление признанию того, что отбрасываемые ими импульсы и черты принадлежат им. Собственно говоря, сопротивление – главная причина проекций. Человек сопротивляется своей тени, сопротивляется своим нелюбимым сторонам, и поэтому отбрасывает, проецирует их. Так что везде, где есть проекция, неподалеку прячется какое-то сопротивление. Иногда это умеренное сопротивление, иногда сильное, но нигде его действие не проявляется столь очевидно, как в самой распространенной форме проецирования, – так называемой "охоте на ведьм".

Едва ли не каждый в свое время видел, слышал или участвовал в какой-то из форм охоты на ведьм, и несмотря на всю гротескность этого явления, оно хорошо показывает, какие катастрофические подчас формы может принимать проецирование, и сколь упорны бывают люди в своей слепоте к собственным слабостям. В то же время охота на ведьм служит прекрасной иллюстрацией той истины, которая имеет самое непосредственное отношение к проецированию: мы ненавидим в других то, и только то, что втайне ненавидим в себе.

Охота на ведьм начинается тогда, когда человек окончательно перестает замечать в себе некую черту или склонность, которую он считает порочной, сатанинской, демонической или, по крайней мере, недостойной. Причем на самом деле эта склонность или черта может быть чем-то в высшей степени тривиальным, – каким-то чисто человеческим пунктиком, приветиком или слабинкой. У всех нас есть своя "темная сторона". Но "темная" – не значит "плохая"; это значит только, что всем нам свойственно некое характерное отклонением от бытующих норм, которое, если мы о нем знаем и принимаем его, может даже помочь нам острее ощущать жизнь. Согласно иудейской традиции, сам Бог изначально вложил в человека эту склонность к своенравию и преступлению дозволенного, – вероятно, чтобы не дать человечеству погибнуть от скуки.

Однако человек, участвующий в охоте на ведьм, верит, что у него этой темной стороны нет. В известной мере он претендует на особую праведность. Но дело не в том, что у него нет темной стороны, как ему хотелось бы верить и убедить в этом других, а в том, что она чрезвычайно его беспокоит. Он сопротивляется этой своей стороне, пытается отрицать ее, пробует изгонять. Но она остается там, где ей положено, и остается его стороной, постоянно требуя к себе определенного внимания. И чем больше его темная сторона требует к себе внимания, тем больше он ей сопротивляется. А чем больше он ей сопротивляется, тем сильнее она становится, и тем больше вторгается в его сознание. В конце концов, так как человек уже больше не в силах ее отрицать, он-таки начинает ее видеть. Но он видит ее единственно доступным для себя образом – в других людях. Он знает, что у кого-то есть эта темная сторона, но поскольку у него ее быть просто не может, это должен быть кто-то другой. Все, что ему теперь требуется сделать, – это найти кого-то другого, и это становится чрезвычайно важной задачей, так как если ему не удастся найти того, на кого он мог бы спроецировать свою тень, ему придется оставить ее при себе. Именно здесь становится очевидной ключевая роль сопротивления. Ибо с той же неумной страстью, с какой человек ненавидел свою тень, сопротивлялся ей и пытался от нее избавиться, – с той же страстью он теперь презирает тех, на кого он эту тень отбрасывает...

Мы ненавидим людей, "потому что", говорим мы себе, они грязные, тупые, извращенные, аморальные и так далее. Они действительно могут быть такими. А могут и не быть. Но это не имеет значения, потому что мы ненавидим их лишь в том случае, если мы, не ведая о том, сами

обладаем теми презренными чертами, которые приписываем этим людям. Мы ненавидим их, потому что они служат для нас постоянным напоминанием о чертах, которые мы отказываемся в себе признавать.

Мы видим здесь важный признак проекции. Те элементы окружающей среды (люди или вещи), которые вызывают у нас сильные чувства, а не просто информируют о чем-то, обычно являются нашими собственными проекциями. То, что нас беспокоит, расстраивает, отталкивает или, напротив, привлекает, подчиняет нас или завладевает нами – все это обычно является отбрасываемой нами тенью. Как говорится в одной старой поговорке:

Смотрел я, смотрел, да видать обознался:
Думал, то ты, – а то я оказался.

Поняв природу тени в целом, мы можем теперь разобраться с некоторыми другими типичными проекциями. Например, подобно тому как ощущение давления, является проекцией побуждения, чувство обязанности является проекцией желания. То есть, устойчивое чувство, что вы обязаны нечто делать, служит указанием на то, что вы не признаете своего желания делать это. Ощущение, что "мне приходится это делать ради тебя", возникает чаще всего в семейных отношениях. Родители чувствуют себя обязанными заботиться о детях, муж чувствует себя обязанным содержать жену, жена чувствует себя обязанной подстраиваться под мужа, и так далее. Однако рано или поздно люди начинают негодовать по поводу возложенных на себя обязанностей, причем окружающие могут об этом несколько не догадываться. По мере роста этого негодования, человек склонен переходить к охоте на ведьм, в результате чего супруги как правило оказываются у колдуна, называемого обычно "консультантом по вопросам брака и семьи".

Человек, который чувствует себя ужасно обязанным сделать то-то и то-то, просто проецирует свое действительное желание сделать это. Но именно этого желания он как раз не хочет признавать (оказывая сопротивление своей тени). Он будет говорить вам противоположное: он будет утверждать, что чувствует себя обязанным, потому что на самом деле он не хочет делать то-то и то-то. Но это не может быть правдой, потому что если бы у него действительно не было никакого желания помочь другим, никакого чувства обязанности бы не было. Эта тема бы его просто не волновала. Проблема не в том, что он не хочет помогать, а в том, что хочет, но не хочет признавать в себе этого желания. Он хочет помочь другим, но, отбрасывая от себя это желание, проецируя его на них, чувствует, что это другие хотят, чтобы он им помог. Таким образом, чувство обязанности – это не бремя требований других, а бремя своего непризнанного дружелюбия.

Давайте рассмотрим другую распространенную проекцию. Наверное, нет ничего более мучительного, чем чувство острой неловкости, связанной с ощущением того, что все на тебя смотрят. Возможно, нам нужно выступать с речью, или играть роль в спектакле, или получать награду, – и мы чувствуем себя скованно, потому что все на нас смотрят. Но многие люди не испытывают ничего подобного. Поэтому проблема надо полагать связана не с ситуацией как таковой, а с тем, что мы в этой ситуации делаем. Делаем же мы, по мнению многих психотерапевтов, следующее: проецируем свой собственный интерес к людям, так что нам кажется, будто все вокруг интересуется нами. Вместо того, чтобы самим смотреть на них, мы чувствуем, что они смотрят на нас. Мы как бы наделяем окружающих своими глазами, так что их естественный интерес кажется нам непомерно раздутым и обращенным не на содержание происходящего, а именно на нас лично, словно они следят за каждым нашим движением, за каждой деталью, за каждым действием. Поэтому мы, естественно, цепенеем. И мы будем оставаться в таком состоянии, пока не осмелимся присвоить спроецированное: смотреть вместо

того, чтобы чувствовать, что нас разглядывают; дарить свое внимание вместо того, чтобы сечь им самого себя.

В добавление к этому представьте себе, что произошло бы, если бы человек спроецировал на окружающих толику своей враждебности, своего агрессивного желания атаковать их. Он чувствовал бы, что люди чересчур враждебно и вызывающе к нему относятся, вследствие чего испугался бы и стал их бояться, возможно, даже ужасаться количеству обращенной на него враждебной энергии. Но этот страх был бы вызван не окружающими, а проекцией на них враждебности самого человека. Таким образом, воображаемый страх человека перед людьми или какими-то местами в большинстве случаев представляет собой просто сигнал, намек на то, что он, сам того не сознавая, рассержен и враждебно настроен.

Подобным же образом, одна из самых распространенных жалоб людей, которые обращаются за помощью к психологу-консультанту, состоит в том, что они чувствуют себя отвергнутыми. Они чувствуют, что никто их на самом деле не любит, никто не проявляет к ним участия, или что все относится к ним очень критично. Часто они чувствуют, что это вдвойне несправедливо, потому что по сути окружающие им нравятся. Эти люди чувствуют, что сами они никого не отвергают ни в малейшей степени. Они из кожи вон лезут, чтобы быть дружелюбными и терпимыми. Но это как раз и есть два основных отличительных признака проекции: у вас какой-то черты нет, а у всех остальных она непомерно развита. Но, как известно каждому ребенку, "чтобы узнать что-то, надо его заполучить". Человек, который чувствует, что все его отвергают, на самом деле совершенно не сознает своей собственной склонности отвергать и критиковать других. Эта склонность может относиться к числу несущественных черт личности, но если человек ее не сознает, то будет проецировать на всех, кого видит и знает. Это усиливает исходный импульс, так что весь мир без каких-либо видимых причин начинает выглядеть ополчившимся на него.

Разумеется, – и это касается любых проекций, – некоторые люди в самом деле могут весьма критично к вам относиться. Но это не станет для вас эмоциональной проблемой, если вы не будете подкреплять их действительный критицизм своим спроецированным критицизмом. Поэтому, когда бы вы ни испытали сильное чувство неполноценности и отверженности, разумно будет сперва поискать проекцию и допустить, что вы, возможно, несколько более критичны к миру, нежели предполагаете.

Теперь уже должно быть очевидным, что отбрасываемая нами тень искажает не только нашу картину "внешнего" мира, но и ощущение "внутреннего" себя. Когда я отбрасываю как тень некоторую эмоцию или черту, то продолжаю и далее воспринимать ее, но теперь уже в искаженно-иллюзорном виде: она представляется мне "внешним объектом". Точно так же продолжаю ощущать я и свою тень, но теперь уже в искаженной и замаскированной форме: после того как тень отброшена, я ощущаю ее лишь в качестве симптома.

Поэтому, как мы только что увидели, если я проецирую на людей свою враждебность, то стану воображать, что они тайно питают ко мне враждебные чувства и начну бояться людей в целом. Моя первоначальная враждебность стала отбрасываемой мною тенью. Поэтому я "вижу" ее только в других людях и ощущаю ее в себе лишь как симптом страха. Моя тень стала моим симптомом.

Так что когда я пытаюсь изгнать, отбросить свою тень, я от нее не освобождаюсь. Ее место во мне не остается пустым, – во мне остается симптом, болезненное напоминание о том, что я не сознаю какой-то своей черты. Более того, когда моя тень станет симптомом, я буду бороться со своим симптомом так же, как я когда-то боролся со своей тенью. Когда я пытаюсь отрицать какие-то свои склонности (тень), эти склонности проявляются как симптомы, и я начинаю

испытывать к ним неприязнь с той же силой, с какой когда-то не любил тень. Вероятно я даже попробую скрыть свои симптомы (дрожь, чувство неполноценности, подавленность, тревожность и т.п.) от других людей, точно так же, как я когда-то пытался скрыть от себя свою тень.

Итак, каждый симптом – подавленность, тревога, скука или страх – содержит в себе какую-то грань тени, некой отброшенной эмоции, черты или особенности. Важно понимать, что, несмотря на все причиняемое ими неудобство, нашим симптомам не надо сопротивляться, не надо презирать или избегать их, – ибо что они содержат в себе ключ к своему устранению. Борьба с симптомом значит бороться с тенью, скрытой в этом симптоме, а это как раз и есть то, что создает проблему.

В качестве первого психотерапевтического шага на этом уровне нужно, напротив, дать волю своим симптомам, создать для них пространство, подружиться с теми неудобными чувствами-симптомами, которые мы прежде презирали. Мы должны сознательно соприкоснуться с ними и принять их со всей открытостью, на которую способны. А это значит позволить себе испытывать подавленность, тревогу, отверженность, скуку, обиду или смущение. Это значит, что там, где мы раньше всячески сопротивлялись этим чувствам, мы теперь просто позволяем им проявлять себя. Мы даже активно поощряем их. Мы приглашаем эти симптомы к себе в дом и даем им свободно двигаться и дышать полной грудью, просто пытаюсь при этом постоянно сознать их и те формы, которые они принимают. Этот первый шаг в психотерапии очень прост, и во многих случаях остальные шаги вообще не нужны, ибо в тот самый момент, когда мы искренне принимаем симптом, мы принимаем также и большую часть тени, которая в нем скрыта. Проблема начинает исчезать.

Если симптом устойчив, мы переходим ко второму шагу психотерапии уровня маски. Предписания для этого второго шага просты, но его выполнение требует времени и настойчивости. Все, что нам нужно, – это начать сознательно переводить симптом в его первоначальную форму. В качестве словаря для такого перевода вы можете использовать общие указания, изложенные в настоящей главе (см. Табл.1) и в рекомендуемой литературе. Суть этого второго шага в том, чтобы осознать, что любой симптом – это просто сигнал (или символ), свидетельствующий о какой-то несознаваемой теневой склонности. Вы можете чувствовать, например, что на работе на вас очень давят. Как мы уже видели, симптом давления всегда служит указанием, сигналом того, что вы испытываете больше побуждения к работе, чем думаете или желаете признавать. Вы можете не хотеть открыто признавать свой действительный интерес и желание, чтобы иметь возможность заставлять других испытывать чувство вины за все те неблагоприятные часы работы, которую вам "приходится" выполнять для "их" блага. Или вы можете делать ставку на свою самоотверженную преданность работе с тем, чтобы сорвать куш покрупнее. Или вы можете без всякой задней мысли потерять свое побуждение из виду. Каковой бы ни была причина, симптом давления служит верным знаком того, что вы увлечены своим делом сильнее, чем вам кажется. Так что вы можете перевести симптом в его первоначальную неискаженную форму: "мне приходится" превращается в "я хочу".

Таблица 1

ТИПИЧНОЕ ЗНАЧЕНИЕ РАЗНЫХ ТЕНЕВЫХ СИМПТОМОВ

Словарь для перевода симптомов в их первоначальную теневую форму

СИМПТОМ	ТЕНЕВАЯ ФОРМА
---------	---------------

Давление	Побуждение (тяга, влечение)
----------	-----------------------------

Отверженность ("Никто меня не любит")	"Не стоит тратить на них время"
---------------------------------------	---------------------------------

Вина ("Вы заставляете меня испытывать чувство вины") "Я возмущен вашими требованиями"
 Тревога Возбуждение
 Неловкость ("Все на меня смотрят") "Люди интересуют меня больше, чем я предполагал"
 Импотенция/фригидность "Я не смог/ла бы удовлетворить ее/его"
 Страх ("Они хотят причинить мне боль") Враждебность ("Я сержусь на них, не подозревая об этом")
 Уныние Гнев!
 Замкнутость "Я буду гнать вас прочь"
 Я не могу "Не буду я этого делать!"
 Обязанность ("Я должен") Желание ("Я хочу")
 Ненависть ("Я презираю вас за ...") "Мне не нравится во мне ..."
 Зависть ("О, вы великолепны!") "Я немного лучше, чем предполагал"

Перевод – это ключ к психотерапии. Например, чтобы устранить давление, вам не нужно изобретать побуждение, пытаться почувствовать побуждение, которого на самом деле нет, или стараться вызвать побуждение, которого, как вам кажется, в данный момент недостает. Я не говорю, что если вы сможете заставить себя чувствовать побуждение и интерес к работе, то не будете ощущать давления. Я говорю, что если вы ощущаете давление, необходимое побуждение уже присутствует, но скрыто, в форме симптома давления. Вам не нужно специально вызывать побуждение вслед за появлением ощущения давления. Самое ощущение давления и есть тем побуждением, которое вам нужно. Вы просто должны назвать это ощущение давления его первоначальным и правильным именем: побуждение. Это просто перевод, вы при этом ничего не создаете.

Следовательно, при таком подходе симптомы отнюдь не нежелательны, – они представляют собой возможности для роста. Симптомы очень точно указывают на вашу несознаваемую тень; они безошибочно сигнализируют о некоей проецируемой склонности. С помощью симптомов вы находите тень, а с помощью тени находите путь к росту, расширению своих границ, к более точному и приемлемому образу себя. Так вы спускаетесь с уровня маски на уровень эго. Это почти так же просто, как формула: маска + тень = эго.

Мне бы не хотелось закончить эту главу, не предложив простой ключ к пониманию сути психотерапевтической работы, которую надлежит проводить на этом уровне. Если вы не станете обращать внимания на технический жаргон любого "врачевателя тени", а вслушаетесь в общее направление его речи, то обнаружите, что все его тексты укладываются в определенную схему. Если вы говорите, что любите свою мать, он скажет, что вы ее бессознательно ненавидите. Если вы говорите, что ненавидите ее, он скажет, что бессознательно вы ее любите. Если вы говорите, что не выносите состояние депрессии, он скажет, что на самом деле вы стремитесь к этому состоянию. Если вы говорите, что ненавидите, когда вас унижают, он скажет, что вы тайно любите это. Если вы активно вовлечены в какую-то религиозную, политическую или идеологическую кампанию, дабы обратить других в свою веру, он скажет, что на самом деле вы в это вообще не верите, и что ваше участие в данном мероприятии есть не что иное, как попытка обратить вашу собственную неверующую душу. Если вы говорите "да", он говорит "нет". Если вы говорите "низ", он говорит "верх". Если вы говорите "мяу", он говорит "гав". И если вы говорите, что всегда подозревали, что ненавидите психологов, а теперь в этом уверены, он скажет, что на самом деле вы несостоявшийся психолог и втайне завидуете всем психотерапевтам.

Это начинает звучать глупо, но с помощью такой по видимости кривой логики психотерапевт, сознает он то или нет, просто предъявляет вам ваши противоположности. Мы можем посмотреть на все примеры в настоящей главе с этой точки зрения, и окажется что в каждом

случае человек действительно сознавал лишь одну сторону медали, одну из противоположностей. Он отказывался видеть оба полюса, сознавать единство противоположностей. Но противоположности не могут существовать друг без друга, и если вы не сознаете обе, отвергаемый полюс загоняется в подполье. Вы будете воспроизводить его бессознательно, и поэтому проецировать вовне. Короче говоря, вы будете создавать границу между противоположностями и тем самым провоцировать борьбу. Но это борьба, в которой не может быть победителей, в которой можно только раз за разом терпеть мучительное поражение, так как на самом деле противоборствующие стороны суть одно.

Таким образом, тень – это просто ваши несознаваемые противоположности. Поэтому простейший способ соприкоснуться со своей тенью состоит в том, чтобы допустить нечто прямо противоположное сознаваемому вами в данный момент намерению, стремлению или желанию. Тем самым вы увидите, как ваша тень смотрит на мир, и именно с этой точкой зрения вам придется подружиться. Это не означает сделать ее руководством к действию; это значит позволить ей присутствовать в поле сознания, сознавать ее. Если вы чувствуете, что вам кто-то сильно не нравится, сознавайте ту свою сторону, которой этот человек нравится. Если вы безумно влюблены, сознавайте свою часть, которой до того нет дела. Если вы ненавидите какое-то чувство или симптом, сознавайте свою сторону, которая втайне наслаждается им. В моменты, когда вы действительно сознаете свои противоположности, – как положительные, так и отрицательные чувства по поводу наличной ситуации, – многие напряжения, связанные с этой ситуацией, исчезают, потому что порождавшая их борьба противоположностей прекращается. С другой стороны, в моменты, когда вы теряете из виду единство противоположностей, перестаете сознавать присутствия в себе обеих сторон, вы раскалываете противоположности, возводите между ними границу и воспроизводите отвергнутый полюс бессознательно, в связи с чем он начинает отравлять вашу жизнь в форме симптома. Поскольку противоположности всегда едины, их можно разделить лишь при помощи бессознательного – путем избирательной невнимательности.

Начав исследовать свои противоположности, свою тень, свои проекции, вы обнаружите, что начинаете брать на себя ответственность за свои чувства и состояния ума. Вы начнете понимать, что борьба между вами и другими людьми на самом деле есть борьбой между вами и вашими спроецированными противоположностями. Вы начнете понимать, что ваши симптомы вызываются не окружающим миром, а вами. Вы обнаружите, что люди и события не расстраивают вас, а служат только поводом для того, чтобы расстроиться. Это огромное облегчение – впервые понять, что вы сами производите свои симптомы и, следовательно, можете остановить это производство путем перевода их в первоначальную форму. Вы становитесь причиной своих чувств, а не их следствием.

В этой главе мы видели, как попытки отрицать определенные грани эго приводят к появлению ложного и искаженного образа себя, называемого маской. При этом возводится граница между тем, что вам нравится (маской) и тем, что не нравится (тенью). Мы видели также, что отвергаемые грани эго (тень) в конечном счете отбрасываются (проецируются) вовне, и начинают восприниматься как элементы окружающей среды. Тем самым тень ложится на всю нашу жизнь. Граница между маской и тенью становится линией фронта, и война между ними внутренне воспринимается как симптом. Мы начинаем ненавидеть свои симптомы с той же страстью, с которой прежде ненавидели свою тень; а отбросив свою тень на других людей, мы ненавидим их так же, как когда-то ненавидели ее. Мы относимся к ним, как к симптому: как к тому, что надлежит побороть. Так вдоль границы на этом уровне разворачиваются разные формы сражений.

Выработать более-менее точный образ себя – то есть спуститься с уровня маски на уровень эго – значит начать вполне сознавать те грани себя, о существовании которых вы не знали. А

обнаружить эти грани несложно, так как они проявляются в форме ваших симптомов, ваших противоположностей, ваших проекций. Присвоить свои проекции значит ликвидировать границу и включить в себя то, что вы полагали заграничным, значит найти в себе место для понимания и принятия всех своих потенциальных возможностей, – положительных и отрицательных, хороших и плохих, приятных и презренных, – сформировав тем самым относительно точный образ того, что представляет собой ваш психофизический организм. Это значит перенести ваши границы, перерисовать карту вашей души так, чтобы старые враги стали союзниками, а тайно ведущие подрывную работу противоположности – явными друзьями. В конце концов, даже если вы найдете не все в себе желательным, вы можете найти это все привлекательным.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Хотя психоанализ остается классическим подходом к уровню эго (то есть призванным помочь индивиду, живущему на уровне маски, спуститься на уровень эго), я сегодня не стал бы рекомендовать эту процедуру как предпочтительную, даже если у вас имеются необходимые для нее время и деньги. Во-первых, существуют более быстрые методы, которые по меньшей мере столь же эффективны. Во-вторых, сам анализ так часто искажает прозрения, которые спонтанно приходят с более глубоких уровней спектра, что имеет тенденцию выхолащивать многомерность душевной жизни. Однако теория психоанализа остается существенной для понимания движущих сил эго, маски и тени. Хорошим введением в психоанализ может служить книга Calvin Hall, *A Primer of Freudian Psychology*. (New York: Mentor, 1973). Более искушенный читатель может попробовать обратиться к книге самого Фрейда *A General Introduction to Psychoanalysis* (New York: Pocket, 1971). Серьезным читателям я также рекомендую книгу Otto Fenichel, *The Psychoanalytic Theory of Neurosis* (New York: Norton, 1972).

Более современные подходы к маске и эго излагаются в книгах: William Glasser, *Reality Therapy* (New York: Harper, 1965); Ellis, A. and Harper, R., *A New Guide to Rational Living* (Hollywood: Wilshire Books, 1975); Maltz, M. *Psychocybernetics* (Hollywood: Wilshire Books, 1960); Horney, Karen, *Self-Analysis* (New York: Norton, 1942). В подходе Хорни было несколько бесспорно кентаврически-холистических моментов, что делает ее книги полезными как на уровне эго, так и на уровне кентавра. Книга Wertman, M., *Self-Psyching* (Los Angeles Tarcher, 1978) представляет собой симпатичную подборку методик, большинство которых рассчитаны на работу с проблемами эго. Putney and Putney, *The Adjusted American* (New York: Harper, 1966) – прекрасная книга; я заимствовал из нее многие примеры для данной главы и с благодарностью признаю это. Гештальттерапия также очень эффективно работает с тенью, но поскольку она работает и с уровнем кентавра, я привожу соответствующие ссылки в следующей главе.

Предпочтительным подходом для работы с этим уровнем я считаю транзакционный анализ. Он сохраняет в себе суть фрейдовского подхода, но помещает ее в новый контекст, простой, ясный и четкий. Кроме того, он в общем признает возможность более глубоких уровней человеческого существа, так что явно не саботирует связанных с ними прозрений. См.: Harris, T., *I'm OK – You're OK* (New York: Avon, 1969), а также книги Эрика Берна *Games People Play* (New York: Grove, 1967) и *What Do You Say After You Say Hello?* (New York: Bantam, 1974).

В предыдущей главе мы видели, что соприкасаясь с отбрасываемой нами тенью и в конце концов присваивая ее, можно "расширить" свою самотождественность от ущербной маски до здорового эго. У нас есть возможность излечить разрыв, устранить границу между маской и тенью, и тем самым обрести более объемлющее и более устойчивое чувство самотождественности. Это подобно переезду из тесной квартиры в благоустроенный дом. В настоящей главе мы, если можно так выразиться, перейдем от благоустроенного дома к просторному особняку. Мы продолжим фундаментальный процесс растворения границ, но на более глубоком уровне, рассмотрев некоторые из методов расширения самотождественности от уровня эго (со свойственным ему видением мира) до уровня кентавра – путем соприкосновения с отбрасываемым нами телом и присвоения его.

Поначалу идея присвоения тела может показаться чересчур эксцентричной. Граница между эго и плотью так глубоко врезалась в бессознательное рядового человека, что на предложенную задачу исцеления этого разрыва он реагирует странной смесью озадаченности и скуки. Он уверовал, что граница между умом и телом безусловно реальна, и поэтому в голове у него не укладывается, как кто-то может подвергать ее сомнению, не говоря уже о том, чтобы растворять.

Но, оказывается, что если разума лишились относительно немногие, то тела своего давным-давно лишилось большинство из нас; и я боюсь, что это нужно понимать буквально. Ведь создается впечатление, что "я" почти сижу на своем теле, как всадник, едущий на лошади. Я бью его или хвалю, я кормлю, чищу его и ухаживаю за ним, когда это необходимо. Я подгоняю его, не спрашивая, и сдерживаю против его воли. Когда мое тело-лошадь ведет себя хорошо, я в общем-то не обращаю на него внимания, но когда оно не слушается меня, – что происходит довольно часто, – я достаю кнут, чтобы вернуть его в состояние благоразумной покорности.

В самом деле, кажется, что тело мое просто постоянно болтается где-то подо мной. Я вхожу в мир уже не с телом, а на теле. Я здесь, сверху, а оно там, внизу, и я в общем-то не вполне уверен, что это там, внизу, такое. Мое сознание пребывает почти исключительно в голове: я – голова, а телом я обладаю. Тело перестает быть "мною" и сводится к моей собственности, становится чем-то "моим". Короче говоря, тело, подобно тому как это произошло с тенью, становится объектом или проекцией, "отбросом". Через организм как целое проводится граница и тело отбрасывается как "не-я". Эта граница представляет собой разрыв, трещину или, выражаясь словами Александра Лоуэна, блок:

"Функция блока состоит также в том, чтобы отделять и изолировать психическую сферу от соматической. Наше сознание говорит нам, что каждая из них воздействует на другую, но из-за блока это воздействие оказывается для нас не настолько глубоким, чтобы мы могли ощутить основополагающее единство. В результате блок расщепляет единство личности. Он не только разъединяет психику и соматику, но отделяет также поверхностные явления от их корней в глубинах организма".

Что нас больше всего интересует в данном случае, так это распад организма как целого, распад кентавра, причем утрата тела – всего лишь самый зримый и ощутимый его признак. Утрата тела не тождественна распаду кентавра, этого "основополагающего единства", но выступает лишь одним из возможных его проявлений. Тем не менее, именно на нем мы сосредоточим наше внимание в этой главе, так как его легче всего понять и описать. Но я хотел бы отметить, что вовсе не утверждаю, будто тело, – то, что мы называем "физическим телом", – реалья более глубокая, чем психическое эго. На самом деле тело как таковое – самая низкая из форм сознания; она настолько проста, что мы даже не включили ее рассмотрение в эту книгу. Тело представляет собой не "более глубокую реальность", чем эго, как думают многие соматологи; но интеграция тела и эго – это действительно более глубокая реальность, чем каждое из них в

отдельности, и именно их интеграции, образованию целого мы будем придавать особое значение в этой главе, несмотря на то, что по практическим соображениям будем подробно останавливаться на рассмотрении физического тела и связанных с ним упражнений.

Как и можно было ожидать, существует множество причин, по которым мы отказались от своего тела, и по которым боимся теперь вернуть его обратно, – некоторые из этих причин мы в общих чертах уже обрисовали, обсуждая эволюцию спектра сознания. На поверхностном уровне мы отказываемся возвращать тело, поскольку не считаем, что для этого есть какие-то причины, и нам кажется, что по этому поводу просто поднимается много шума из ничего. На более глубоком уровне мы боимся возвращать тело, потому что оно служит пристанищем особо ярких и живых социально запретных эмоций и чувств. И, наконец, тела избегают, потому что оно есть обителью смерти.

По всем этим и другим причинам "приспособленный" в целом человек давно уже спроецировал свое тело в качестве "внешнего объекта" или, можно было бы сказать, "низлежащего объекта". Человек отказывается быть кентавром и отождествляет себя с эго, противопоставляя его телу. Но, как и в случае других проекций, подобное отчуждение тела приводит лишь к тому, что спроецированное тело возвращается, дабы преследовать индивида и сечь его самым мучительным образом, причем его же собственными силами. Поскольку тело по многим соображениям помещается по ту сторону границы между собой/не-собой, поскольку с ним не дружат и больше не считают союзником, оно, естественно, становится врагом. Эго и тело занимают боевые позиции и начинается война противоположностей.

Поскольку, как мы видели, каждая граница создает две непримиримые противоположности, это происходит, разумеется, также в случае границы между эго и телом. С нею связано появление множества важных противоположностей, но одну из самых существенных составляет противоположность между произвольным и непроизвольным. Эго служит средоточием контроля, манипулирования, волевой активности и произвольных действий. Соответственно эго отождествляет себя как правило только с произвольными процессами. А тело представляет собой не что иное, как хорошо организованную совокупность непроизвольных процессов кровообращения, пищеварения, роста и деления клеток, обмена веществ и т.п. В самом деле, прислушайтесь к речи обычного человека и обратите внимание, какие процессы он отождествляет с собой. Он скажет "я двигаю рукой", но не скажет "я бью сердцем". Он скажет "я ем пищу", но не скажет "я перевариваю пищу". Он скажет "я закрываю глаза", но не скажет "я ращу волосы". Он скажет "я ерзаю ногами", но не скажет "я поддерживаю кровообращение".

Иными словами он, как эго, будет отождествлять себя только с теми действиями, которые произвольны и контролируемы; а все остальные, все спонтанные и непроизвольные действия он ощущает почему-то не-собой. Если обратиться к здравому смыслу, то не кажется ли вам странным, что вы отождествляете себя лишь с небольшой частью вашего цельного существа? Не странно ли, что вы называете "собой" в лучшем случае только половину своего организма? Кому принадлежит тогда другая половина?

В определенном смысле эго чувствует, что попалось, чувствует себя жертвой неуправляемых капризов своего тела. Поэтому нередко можно встретить людей, которые ощущают себя заключенными в оковы плоти, и мечтают вырваться из них, в этой жизни или после нее, когда верховно править будет душа, не обремененная хрупкой ранимостью кожаных риз, бестелесная и плывущая по воздуху облаченной лишь в призрачно-белую пелену. Нетрудно понять, почему в глазах многих людей плоть и грех звучат как синонимы.

В особенности эго чувствует, что попалось в ловушку телесной уязвимости к боли. Боль, страдание, острая чувствительность живой ткани и обнаженных нервов – понятно, все это

вселяет в эго ужас, и оно стремится уйти от источника боли, погрузить тело в оцепенение и отморозить его, чтобы уменьшить восприимчивость к боли. Хотя эго и не может контролировать произвольные ощущения тела, оно может и научается отвлекать сознание от тела, понижая его чувствительность и умерщвляя в целом. Это то, что Ауробиндо называл "витальным шоком" – потрясенное сознание отшатывается, отворачивается от уязвимости и смертности плоти, что приводит к оцепенению последней и искажению самого сознания.

Но это умерщвление тела дается дорогой ценой. Ибо если верно, что тело служит источником боли, верно и то, что оно служит источником удовольствия. Умерщвляя источник боли, эго в то же время умерщвляет источник удовольствия. Никакого страдания... но и никакой радости.

Таким образом, нормальный человек отмораживает тело, ничего не зная о природе этой отмороженности. Он не знает даже, что отморожен. Это напоминает случаи действительного обморожения, когда пострадавший не сознает его, потому что пораженная часть тела утрачивает всякую чувствительность, и человек ничего не чувствует. Поскольку же он ничего не чувствует, ему кажется, что все в порядке.

Это всеобъемлющий недостаток чувствительности выступает общим результатом витального шока, нашего отвращения от тела и распада кентавра. Подобный распад происходит в той или иной степени даже в случае здорового эго. Ибо пока вы отождествляете себя только с эго, ваше "я" по определению не включает в себя произвольных процессов организма. Поэтому даже несмотря на то, что мы, возможно, расширили себя от маски до эго, мы можем осознать однажды, что нам как-то недостает ощущения глубины, недостает содержательности ощущений, недостает сознания происходящего внутри, внимания-ощущения. Это может мотивировать нас продолжить процесс нисхождения, отказаться от узкой отождествленности с эго и открыть чувство тождества с психофизическим организмом как целым. Психотерапевты, которые работают на данном уровне, называют это открытием подлинного экзистенциального "я" человека.

Чтобы вновь обнаружить это единство противоположностей, спящее в глубинах нашего существа, мы рассмотрим способы растворения границы между умом и телом. По словам Лоуэна,

"Чтобы преодолеть этот разрыв, недостаточно знать об энергетических процессах в теле. Знание как таковое представляет собой поверхностное явление и относится к сфере эго. Человек должен ощущать поток возбуждения в теле и чувствовать, как он движется. Но для этого нужно отказаться от жесткого контроля со стороны эго, чтобы глубокие телесные ощущения сами могли выйти на поверхность сознания".

Как бы просто это ни звучало, это та самая сложность, с которой сталкивается почти каждый человек, пытаясь соприкоснуться со своим телом. Вместо того, чтобы в самом деле чувствовать свои ноги, желудок или плечи, он по привычке думает о своих ногах, желудке и плечах. Он просто представляет их себе, избегая таким образом уделять им непосредственное внимание-ощущение. Это, конечно же, один из первоочередных механизмов, которые обеспечивают разобщенность с телом. Этой склонности к абстрагированию ощущений следует уделить особое внимание, а также приложить особые усилия для прекращения, по крайней мере временного, привычного перевода внимания-ощущения в мысли и образы.

Вот одно из начальных упражнений для восстановления связи с телом. Необходимо лечь на спину, растянувшись, на одеяло или на ковер. Закройте глаза, дышите глубоко, но не прилагая к тому специальных усилий. Начните исследовать свои телесные ощущения. Не пытайтесь ощутить что либо, не торопите появление ощущений, просто позвольте вниманию течь через

тело и отмечайте, нет ли каких-либо ощущений, положительных или отрицательных, в различных частях тела. Можете ли вы, например, ощутить свои ноги? свой желудок? свое сердце? глаза? гениталии, ягодицы, скальп, диафрагму, ступни? Отмечайте, какие части тела кажутся наполненными ощущениями, – полными, сильными и живыми, а какие – вялыми, тяжелыми, безжизненными, тусклыми или болезненными. Попробуйте делать это как минимум три минуты и отмечайте, как часто ваше внимание покидает тело и уносится в мечты. Не кажется ли вам странным, что оставаться в своем теле три минуты может оказаться довольно сложным? Если вы не в теле, то где же вы?

После этого можно перейти к следующему шагу: по-прежнему лежа с руками вдоль тела и слегка разведенными ногами, закройте глаза и дышите очень глубоко, но медленно, проводя вдох от горла до брюшной полости и чувствуя как воздух заполняет всю среднюю часть тела. Если хотите, можете представить, что в грудной клетке и животе у вас находится большой воздушный шар, и что с каждым вдохом вы его надуваете. "Воздушный шар" должен мягко расширяться в грудную клетку и раздаваться полно и сильно в брюшную полость. Если какой-то из этих областей вы не можете почувствовать спокойную силу расширяющегося воздушного шара, просто дайте ему наполниться немного больше, расширяясь именно в эту область. Затем выдохните медленно и ровно, позволяя шару полностью опорожниться. Повторите это семь-восемь раз, поддерживая внутри шара мягкое, но устойчивое давление, чтобы он заполнял брюшную полость и достигал таза. Отметьте особо, в каких областях вы чувствуете зажатость, напряжение, боль или оцепенение.

Чувствуете ли вы, что вся заполненная воздушным шаром область представляет собой одно целое, или она кажется разделенной, сегментированной на грудную клетку, брюшную полость и дно таза, где каждый сегмент отделен от других зонами зажатости, напряжения или боли? Несмотря на эти незначительные болевые или дискомфортные ощущения, вы можете начать замечать, что чувство, которое расширяется вместе с воздушным шаром, – это чувство тонкого удовольствия и радости. Вы буквально вдыхаете удовольствие и распространяете его по телу-уму. На выдохе не теряйте связи с дыханием и расслабляйте давление шара так, чтобы удовольствие разошлось по всему телу. Таким образом тонкое удовольствие протекает через ваше тело-ум, и с каждым циклом дыхания поток его становится полнее. Если вы в этом не уверены, сделайте еще три-четыре таких полных дыхания, погружаясь в возникающее ощущение удовольствия.

Наверное, вы начнете понимать, почему йоги называют дыхание жизненной силой – понимать не в философском, а в чувственном смысле. На вдохе вы вбираете в себя жизненную силу, наполняетесь ею от горла до брюшной полости, заряжая тело энергией и жизнью. На выдохе вы отпускаете эту силу, и она излучается в форме тонкого удовольствия и радости, пропитывая все тело-ум.

Вы можете продолжить дыхание с полным наполнением воздушного шара, вдыхая жизненную силу от горла до пупочной области (называемой "хара"). На этот раз ощущайте, как на выдохе жизненная сила из брюшной полости излучается вовне, ко всем частям тела. С каждым вдохом, начиная ощущать его от горла, заряжайте хару жизненной силой. Затем на выдохе смотрите, как далеко вниз проникает излучаемое ощущение удовольствия или жизненная сила – до бедер? до колен? до ступней? В конце концов это ощущение должно распространиться до кончиков пальцев ног. Продолжайте это делать в течение нескольких дыханий, а затем попробуйте то же самое с верхними конечностями. Можете ли вы ощущать жизненную силу, которая проникает в ваши руки? В пальцы? В голову, в мозг, в корни волос? Затем, на выдохе, позвольте этому тонкому удовольствию пройти через ваше тело и выйти в окружающий мир. Дайте дыханию, пройдя через тело, раствориться в бесконечности.

Собрав все описанные компоненты вместе, мы получаем полный дыхательный цикл: На вдохе проведите дыхание от горла до хары, зарядив ее жизненной силой. На выдохе дайте тонкому удовольствию пройти через все тело-ум в мир, в космос, в бесконечность. Освоив этот цикл, начните позволять всем мыслям растворяться в выдохе и уходить в бесконечность. Поступайте так со всеми горестными чувствами, с болезнями, страданием, болью. Ежемоментно давайте вниманию-ощущению прочувствовать все наличные обстоятельства, а затем устремляться за их пределы в бесконечность.

Сейчас мы переходим к рассмотрению тех особенностей нашего организма, которые обнаруживаются в ходе упражнений такого типа. Скорее всего вы смогли почувствовать жизненное удовольствие и внимание-ощущение, легко циркулирующие по вашему телу-уму. Но на каждом этапе этого упражнения вы могли обнаружить также какие-то оцепеневшие, недостаточно чувствительные или омертвевшие зоны, с одной стороны, или зажатые, напряженные, малоподвижные, болезненные, – с другой. Иными словами, вы ощущали блоки (мини-границы) на пути свободного течения потока внимания-ощущения. Большинство людей постоянно ощущают некоторую зажатость и напряжение в шее, глазах, анусе, диафрагме, плечах или в нижней части спины. Оцепенение и нечувствительность часто ощущается в области таза, в гениталиях, сердце, в нижней части живота или в конечностях. Важно сделать все возможное, чтобы найти, где расположены именно ваши блоки. На данном этапе не пытайтесь избавиться от них. В лучшем случае это ничего не даст, в худшем – укрепит их. Просто найдите, где они по-видимому находятся, и мысленно отметьте для себя их местоположение.

Точно определив эти блоки, вы можете начать процесс их растворения. Но сперва мы могли бы рассмотреть, что означают эти блоки, – эти зафиксированные в теле области или зоны зажатости, давления и напряжения. Мы видели, что на уровне эго человек может сопротивляться порывам или эмоциям, отрицая, что они принадлежат ему. С помощью эгоического механизма проецирования человек может предотвращать сознавание той или иной своей теневой склонности. Если он враждебно настроен, но отрицает свою враждебность, то будет отбрасывать ее вовне и тем самым чувствовать, что мир на него ополчился. Иными словами, в результате проецирования враждебности он будет испытывать тревогу и страх.

А что во время проецирования враждебности происходит в теле? На психическом уровне имеет место проекция, но на физическом уровне одновременно с нею тоже должно что-то происходить, так как тело и ум нераздельны. Что происходит в теле, когда вы вытесняете враждебность? Каким образом вы подавляете на уровне тела сильную эмоцию, которая ищет разрядки в какой-то деятельности?

В случае сильной враждебности и злости, вы можете разрядить эти эмоции в таких действиях, как возгласы, крик и размахивание кулаками. Эти мышечные действия выражают саму суть враждебности. Таким образом, если вы собираетесь подавить враждебность, вы можете добиться этого лишь путем физического подавления таких мышечных разряжающих действий. Иными словами, чтобы сдерживать эти разряжающие действия вы должны воспользоваться своими мышцами. Точнее говоря, вы должны использовать какие-то свои мышцы, чтобы сдерживать действие каких-то других своих мышц. В результате начинается война мышц. Половина ваших мышц борется за то, чтобы разрядить враждебность путем размахивания руками, тогда как другая половина напрягается, чтобы предотвратить это. Это все равно что нажимать одной ногой на газ, а другой на тормоз. Конфликт заканчивается ничьей, но весьма напряженной, с большим расходом энергии, которая не проявляется ни в каких движениях.

Подавляя враждебность вы, вероятно, будете сжимать мышцы челюсти, горла, шеи, плеч и верхней части рук, ибо только так вы можете физически "сдерживать" враждебность. А

отвергнутая враждебность, как мы видели, обычно возвращается в сознание как страх. Поэтому когда вы в очередной раз испытаете прилив иррационального страха, обратите внимание, что плечи у вас втянуты и приподняты, – признак того, что вы сдерживаете враждебность и, соответственно, чувствуете страх. Но в самих плечах вы больше не будете ощущать стремления до кого-то дотянуться и задать ему взбучку; вы больше не будете испытывать враждебности; вы будете испытывать только сильнее напряжение, зажатость, давление. У вас появился блок.

Такова природа блоков, обнаруженных вами в теле во время дыхательных упражнений. Любой блок, любое устойчивое ощущение напряжения или давления в теле является мышечным сдерживанием какого-то запретного импульса или чувства. То, что эти блоки мышечные – чрезвычайно важный момент, и мы к нему скоро вернемся. А пока лишь отметим, что эти блоки и зоны напряжения возникают в результате борьбы двух групп мышц, создающих таким образом мини-границу. При этом одна группа стремится разрядить импульс, другая – сдержать его. Это активное сдерживание представляет собой подавление в полном смысле слова: вы буквально давите себя в определенных областях тела вместо того, чтобы дать выход импульсу, связанному с этой областью.

Так, если вы обнаруживаете напряжение вокруг глаз, то вы, возможно, сдерживаете желание плакать. Если вы находите напряжение и боль в висках и, сами того не замечая, сжимаете челюсти, то вы, возможно, пытаетесь предотвратить крик или смех. Напряжение в плечах и шее свидетельствует о подавляемом или сдерживаемом гневе, ярости или враждебности, а напряжение в диафрагме говорит о том, что вы хронически ограничиваете и сдерживаете дыхание, пытаясь контролировать проявление своенравных эмоций или внимание-ощущение в целом. (Большинство людей сдерживает дыхание во время любого акта самоконтроля.) Напряжение в нижней части живота и тазовой области обычно означает, что вы пресекаете сознание своей сексуальности, что вы зажали и закрыли эту область, чтобы воспрепятствовать протеканию через нее энергии и жизненной силы дыхания. Если это происходит – вне зависимости от причины, – вы лишитесь также большинства ощущений в ногах. А напряжение, недостаток гибкости или силы в ногах свидетельствует обычно о недостаточной укорененности, стабильности, заземленности или уравновешенности в целом.

Таким образом, как мы только что увидели, понять общее значение того или иного блока легче всего исходя из его местоположения в теле. Как правило, определенные эмоции находят выход в определенных областях тела. Скорее всего вы не кричите ногами, не плачете коленями и не испытываете оргазм локтями. Поэтому если блок находится в определенной области, мы можем предположить, что подавляется и сдерживается связанная с ней эмоция. В этой связи отличными путеводителями служат работы Лоуэна и Келемана, указанные в конце настоящей главы.

Если вы более-менее определили местоположение ваших главных эмоциональных блоков в теле, можете перейти к следующему интересному этапу: попытке самостоятельно снять и растворить эти блоки. Хотя базовая процедура данного процесса проста для понимания и легко выполняется, достижение устойчивого результата требует гораздо большей работы, усилий и терпения. Вы, вероятно, потратили на создание блока не меньше пятнадцати лет, поэтому не стоит удивляться, если после пятнадцати минут работы он не исчезнет бесследно. Чтобы эти, как и любые другие границы в сознании растворились, необходимо время.

Если вы ранее уже сталкивались с блоками такого типа, то должно быть знаете: самая неприятная их сторона состоит в том, что сколько бы вы ни старались их расслабить, это по-видимому невозможно, по крайней мере, навсегда. С помощью сознательного усилия вам может быть и удастся расслабить блок на несколько минут, но едва вы забываете об этом "принудительном расслаблении", как напряжение (в шее, спине или грудной клетке)

возвращается с новой силой. Некоторые блоки и напряжения – пожалуй, большинство из них, – вообще не поддаются расслаблению. И все же единственное средство, которое мы по привычке применяем, сводится к тщетным попыткам расслабить напряжение сознательно (подход довольно парадоксальный, так как сам требует изнуряющих усилий).

Иными словами, создается впечатление, что эти блоки возникают случайно, против нашей воли, что они полностью произвольны, незваны-негаданы. А мы кажемся их несчастными жертвами. Поэтому давайте посмотрим, чем обусловлена живучесть этих непрошенных гостей.

Первое, что следует отметить, как мы уже упоминали ранее, все эти блоки – мышечные. Каждый блок – это на самом деле сокращение, зажатость, спазм какой-то мышцы или группы мышц. Причем речь идет о группах скелетных мышц, а любой скелетной мышцей мы можем управлять по своей воле. Те же самые мышцы, которые вы произвольно используете, чтобы двигать рукой, жевать, ходить, прыгать, сжимать кулак или бить ногой, – те же самые мышцы задействованы в каждом телесном блоке.

Но это значит, что упомянутые блоки не произвольны, – более того, они физически не могут быть таковыми. Они возникают не случайно. Они представляют собой нечто такое, что мы активно создаем в себе сами. Короче говоря, мы умышленно, намеренно и добровольно создаем эти блоки, так как они состоят только из произвольно сокращающихся мышц.

Но, что любопытно, мы при этом не знаем, что создаем их. Мы сокращаем эти мышцы, и хотя мы знаем, что они сокращены и напряжены, мы не знаем, что это мы сами активно сокращаем их. Когда возникает такой блок, мы не можем расслабить мышцы, так как попросту не знаем, что сокращаем их. Поэтому создается впечатление, что эти блоки возникают совершенно самопроизвольно (как и все другие бессознательные процессы), а мы кажемся беспомощными жертвами сил, пребывающих вне нашего контроля.

Это похоже на то, как если бы я все время щипал себя, но не знал об этом. Как если бы я намеренно щипал себя, а потом забывал, что это делаю я. Я ощущаю боль от щипка, однако не могу сообразить, почему она не прекращается. Так и все эти мышечные напряжения, застрявшие в моем теле, представляют собой запущенные формы самощипания. Поэтому самый важный вопрос не в том, "как мне убрать или расслабить эти блоки", а в том, "как мне увидеть, что я сам активно создаю их". Если вы щипаете себя, но не знаете этого, просить кого-то другого прекратить боль бесполезно. Сама постановка вопроса о том, как перестать щипать себя, предполагает, что вы сами этого не делаете. С другой стороны, когда вы увидите, что активно щипаете себя сами, тогда и только тогда вы сможете перестать это делать. Вопрос "как перестать щипать себя" сродни вопросу "как поднять руку". Оба действия произвольны.

Итак, ключевая задача состоит в том, чтобы непосредственно почувствовать, как я напрягаю эти мышцы, и поэтому единственное, чего мне действительно делать не следует, так это пытаться расслабить их. Напротив, я должен, как всегда, действовать от обратного. Я должен делать то, что мне раньше никогда не приходило бы в голову: я должен активно и сознательно попытаться усилить испытываемое напряжение. Умышленно усиливая напряжение, я делаю свое "самощипание" из бессознательного активно сознательным. Короче говоря, я начинаю вспоминать, как я щипал себя. Я вижу, как я буквально набрасывался на себя. Это понимание, ощущаемое вновь и вновь, высвобождает энергию, которая шла на борьбу мышц, и которую я могу теперь направить наружу, на внешний мир, а не вовнутрь, на самого себя. Вместо того, чтобы набрасываться на себя, я могу наброситься на работу, книгу, хорошую еду и так далее.

Но существует и вторая, не менее важная сторона растворения этих блоков. Первая, как мы только что видели, состоит в намеренном повышении давления или напряжения путем еще

большого сокращения задействованных мышц. Тем самым мы начинаем сознательно делать то, что прежде делали бессознательно. Но не забывайте, что первоначально эти блоки телесного напряжения выполняли очень важную функцию – они использовались для устранения чувств и порывов, казавшихся в то время опасными, запретными или неприемлемыми. Эти блоки были и остаются формами сопротивления определенным эмоциям. Поэтому если их упорно растворять, вам в конце концов придется открыть себя тем эмоциям, которые упрятаны под мышечным спазмом.

Следует подчеркнуть, что эти "упрятанные эмоции" представляют собой отнюдь не какие-то дико ненасытные и совершенно неодолимые оргиастические желания; это вовсе не какая-то демоническая одержимость, и не слепая жажда поубивать своих отца, мать и братьев с сестрами. Чаще всего эти подавленные эмоции гораздо более умеренны, хотя и могут казаться яркими, поскольку вам приходилось так долго мышечно сдерживать их. Высвобождение этих эмоций обычно влечет за собой слезы, крики, появление способности к безудержному оргазму, вспышку гнева или кратковременную, но яростную атаку на подушки, приготовленные для этой цели. Даже если на вас нахлынет некая чрезвычайно сильная отрицательная эмоция, – скажем, взрыв ярости, – особо тревожиться не стоит, так как она не составляет главную часть вашей личности. Когда в театральной постановке на сцену впервые выходит какой-то персонаж, взгляды всей аудитории обращаются к нему, пусть даже он играет в пьесе самую незначительную роль. Точно так же, когда на сцену вашего сознания впервые выходит некая отрицательная эмоция, она может на время полностью захватить вас, хотя на самом деле есть лишь незначительным фрагментом вашего эмоционального мира. Гораздо лучше, чтобы она вышла на передний план, чем бродила где-то за кулисами.

Как бы там ни было, когда вы начнете сознательно брать на себя ответственность за повышение степени мышечного напряжения в разных телесных блоках, как правило сама собой происходит такая эмоциональная разрядка, спонтанная вспышка каких-то сдерживаемых эмоций. Начиная умышленно сокращать соответствующие мышцы, вы начинаете вспоминать, чему это сокращение препятствует. Например, когда вы видите, что ваш друг вот-вот заплачет, и говорите "Давай, давай, что бы это ни было, позволь себе это" то он, вероятно, разрыдается. В этот момент он умышленно пытается удержать организм от чего-то естественного, и знает, что пытается это делать, поэтому эмоции нелегко скрыться в подполье. Точно так же, когда вы умышленно берете на себя управление деятельностью своих блоков, пытаясь повысить в них напряжение, скрытые эмоции могут начать выходить на поверхность и проявлять себя.

В целом этот эксперимент по сознанию тела может проводиться следующим образом. Определив местонахождение какого-то блока – скажем, чувства напряженности в челюстях, горле и висках, – полностью перенесите на него свое сознание, чтобы прочувствовать, где находится напряжение и какие мышцы в нем по-видимому участвуют. Затем начинайте медленно повышать это напряжение и давление, в данном случае произвольно сокращая мышцы горла и сжимая зубы. Когда вы экспериментируете с повышением мышечного давления, помните, что вы не просто сокращаете мышцы, – вы активно пытаетесь что-то сдерживать. Вы даже можете повторять себе (вслух, если челюсти в блоке не задействованы): "Нет! Я не буду! Я сопротивляюсь!", чтобы действительно почувствовать ту "щипающую" часть себя, которая пытается сдерживать некое чувство. Затем можете медленно расслабить мышцы, полностью открывая себя при этом любому чувству, которое захотело бы выйти на поверхность. В данном случае это может быть желание заплакать, или укусить, или вырвать, или засмеяться или закричать. Или это может быть просто приятное тепло там, где был блок. Чтобы по-настоящему дать высвободиться заблокированной эмоции, требуется время, усилия, открытость и работа на совесть. Если у вас есть типичный устойчивый блок, то для получения заметного результата его нужно будет прорабатывать примерно по пятнадцать минут в день не

меньше месяца. Блок можно считать снятым, когда внимание-ощущения получает возможность совершенно беспрепятственно проходить через эту область на пути в бесконечность.

Благодаря такому простому исцелению разрыва между умом и телом, произвольным и непроизвольным, намеренным и спонтанным, происходит важная перемена в ощущении себя и реальности. В той мере, в какой вы можете ощущать свои непроизвольные телесные процессы как себя, вы можете начать принимать как совершенно естественные те многообразные процессы, которые вы не можете контролировать. Вам может стать легче принимать неподконтрольность и отдаваться спонтанности с верой в более глубокое "я", которое есть чем-то большим, нежели ропшущее эго с его волевым контролем. Вы можете узнать, что чтобы принимать себя, вам вовсе не нужно себя контролировать. На самом деле ваше более глубокое "я", ваш кентавр находится вне контроля эго. Оно одновременно произвольно и непроизвольно, что в равной степени приемлемо, ибо то и другое проявляет вас.

Далее, принятие произвольного и непроизвольного в качестве себя означает, что вы больше не чувствуете себя жертвой своего тела или непроизвольных спонтанных процессов вообще. Вы вырабатываете глубокое чувство ответственности, – не в том смысле, что начинаете сознательно контролировать все происходящее и, следовательно, за все отвечать, а в том, что перестаете кого-либо винить или благодарить за то, что испытываете. В конечном счете, именно вы тот глубинный источник, который производит все ваши непроизвольные и произвольные процессы; вы не их жертва.

Принятие непроизвольного в качестве себя не означает, что вы можете его контролировать. Вы не сможете заставить свои волосы расти быстрее, желудок перестать урчать, а кровоток повернуть вспять. Осознав эти процессы как себя в той же мере, что и произвольные, вы отказываетесь от этой извечной и безнадежной программы обретения власти над всем мирозданием, от одержимости манипулированием и непременным контролем себя и своего мира. Парадоксально, но с этим осознанием приходит более широкое ощущение свободы. Ваше эго может сознательно иметь дело от силы с двумя-тремя вещами одновременно. Однако ваш организм как целое в этот самый момент без какой-либо помощи со стороны эго координирует буквально миллионы процессов сразу, от тонкостей пищеварения до сложностей передачи нервных импульсов и координации воспринимаемой информации. Это требует мудрости бесконечно большей, нежели те поверхностные трюки, которыми так гордится эго. Чем больше мы способны оставаться на уровне кентавра, тем больше можем полагаться в своей жизни на этот кладезь естественной мудрости и свободы.

Большинство наших каждодневных проблем и тревог происходит из попыток управлять или манипулировать процессами, с которыми организм отлично справился бы сам, если бы не вторжение эго. Например, эго тщетно пытается сделать жизнь счастливой, приятной или радостной. Мы чувствуем, что в нашем нынешнем положении нам существенно недостает удовольствия, и что мы должны создавать его, окружая себя всякого рода сложными игрушками и приспособлениями. Это подкрепляет иллюзию, что счастье и удовольствие могут быть закачаны извне, иллюзию, которая как раз и блокирует удовольствие; в результате мы устремляемся к тому, что мешает нам испытывать радость.

Вернуться к кентавру значит осознать, что психическое и физическое благополучие уже циркулирует в нашем целостном психофизическом организме. "Энергия – это вечное наслаждение, и она в нашем теле", – говорил Блейк. Это наслаждение, которое не зависит от внешних приманок и наград. Оно проистекает изнутри, и его можно свободно получить прямо сейчас. В отличие от эго, которое живет во времени, стремясь к будущим достижениям и оплакивая прошлые потери, кентавр всегда живет в *nunc fluens*, в преходящем конкретном настоящем, живом настоящем, которое не цепляется за вчера и не вздыхает о завтра, а находит

свое свершение в щедрых дарах данного момента. И хотя это еще не вечно настоящее, *unstans*, но это уже шаг в верном направлении. Кентаврическое сознание – это мощное противоядие миру от "шока будущего".

Вы можете не только научиться принимать произвольное и непроизвольное как себя; вы можете даже начать понимать, что на этом более глубоком уровне произвольное и непроизвольное едины. И то и другое представляет собой спонтанную деятельность кентавра. Мы уже знаем, что непроизвольное спонтанно. Но спонтанно возникают даже волевые акты и целенаправленные решения. Ибо что стоит за волевым актом, что ему предшествует? Другой волевой акт? Волею ли я волею или воление просто случается? Если верно первое, то волею ли я тогда волею волею? Спонтанно ли возникает решение или я решаю решить решить? Фактически, ниже какого-то уровня даже произвольная целенаправленная деятельность доходит до спонтанности кентавра, – спонтанности, которая лежит в основе произвольного и непроизвольного, объединяя их. С этого глубокого уровня наше я ведет, как сказал Кумарасвами, "непрестанную непредумышленную жизнь в настоящем".

Самым важным результатом любой психотерапии, нацеленной на этот уровень, является тонкое, но всеобъемлющее изменение в сознании человека, который начинает воскрешать кентавра и открывать свое прежнее тождество с ним. Кентавр – это не просто сумма возможностей эго и тела, но целостность, которая намного превосходит сумму частей. Как говорил Ролло Мэй,

"ни эго, ни тело, ни бессознательное не могут быть "самостоятельными", но могут существовать лишь в качестве частей совокупного целого. И именно в этом совокупном целом должны иметь свою основу воля и свобода".

Расширенные возможности, присущие только этому "совокупному целому", широко известны под именем самоактуализации (Голдстейн, Маслоу), самостоятельности (Фромм, Рисман) или смысла жизни (Мэй). Уровень кентавра – это высший уровень сознания, к которому стремится Движение за осуществление возможностей человека, экзистенциализм, гуманистическая психотерапия и все те, кто принимает фундаментальную установку на объединение ума, тела и эмоций в единство более высокого порядка, "более глубокое совокупное целое".

Обсуждение вопросов самоактуализации не входит в нашу задачу. По сути, в приведенной ниже цитате из Маслоу все сказано: что такое самоактуализация, и к чему приводит отказ человека от этой возможности.

Во всех нас живет стремление к дальнейшему воплощению своих возможностей в действительность, стремление к самоактуализации, то есть достижению полной человечности или человеческой завершенности. [Это] усилие, направленное на утверждение полностью раскрывшегося и подлинного себя..., делает все больший упор на роль интеграции (или единства, целостности). Растворение двойственности в более высоком, более объемлющем единстве равнозначно исцелению расщепленности человека, повышению его цельности. [Это также стремление] быть лучше, воплотить в действительность самое лучшее из того, что в ваших силах. Если вы сознательно планируете быть чем-то меньшим, чем вы можете быть, то я предупреждаю вас, что всю оставшуюся жизнь вы будете глубоко несчастны.

Как полагает Маслоу, самоактуализация и смысл жизни тесно связаны. Именно по этой причине экзистенциальные психотерапевты, ориентированные на работу с уровнем кентавра, глубоко занимаются вопросом основополагающего смысла жизни. Не эгоистического смысла, но чего-то, пребывающего за его пределами. Ибо, допустим, вы развили здоровое и точное эго; что дальше? Когда вы достигли целей, поставленных вашим эго, когда у вас есть машина, дом

и уважение к себе, когда вы накопили материальные блага и получили профессиональное признание, – что дальше? Когда история исчерпала для души свой смысл, когда любые начинания во внешнем мире теряют привлекательность, когда становится вдруг ясно, что впереди вас ждет только смерть – что тогда?

Для эго найти в жизни смысл значит что-то делать, и до какого-то момента это вполне приемлемо. Но выйти за пределы эго значит выйти за пределы такого смысла, – к смыслу, связанному не столько с действием, сколько с бытием. Как сказал Э.Э.Каммингс, "Если можете быть, будьте. Если нет, не унывайте, и живите так, как остальные люди, занимаясь теми же делами, что они, пока не придет конец".

Найти основополагающий смысл жизни на уровне кентавра значит открыть, что сам процесс жизни производит радость. Смысл обнаруживается не во внешних действиях или обретениях, но во внутренних светоносных потоках вашего собственного существа, в явлении и налаживании отношений этих потоков с миром, с друзьями, человечеством в целом и самой бесконечностью.

Найти в жизни настоящий смысл значит также принять, что в жизни есть смерть, подружиться с непостоянством сущего, отпускать с каждым выдохом все тело-ум в пустоту. Безусловно соглашаться на смерть с каждым выдохом – значит возрождаться и обновляться с каждым вдохом. С другой стороны, отвращаться от смерти и непостоянства каждого мгновенья – значит каждое мгновение отвращаться от жизни, ибо эти два суть одно.

В общем, уровень кентавра есть обитель 1) самоактуализации, 2) смысла, и 3) экзистенциальных вопросов жизни и смерти. Решение всех их требует сознания, которое бы включало в себя полностью и тело, и ум, требует потока внимания-ощущения, который заполняет тело-ум и использует все психофизическое существо. На самом деле отождествляться с эго и телом значит изменять и то и другое, помещая каждое из них в новый контекст. При этом эго может спуститься на землю, обретя под собой почву и опору, а тело – достичь небес, их света и пространства. Граница между ними растворилась, борьба прекратилась, очередная пара противоположностей воссоединились и открылось более глубокое единство. Вы впервые можете воплощать свой разум и разуметь свою плоть.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Существует много прекрасных книг, связанных с различными аспектами экзистенциального уровня кентавра. Я особо рекомендовал бы книги: Rollo May, *Love and Will* (New York: Norton, 1969); Carl Rogers, *On Becoming a Person* (Boston: Houghton Mifflin, 1961); Ernest Becker, *The Denial of Death* (New York: Free Press, 1973).

Что касается подходов к уровню кентавра, то среди них выделяются следующие. Хатха-йога, проверенный веками метод, прост, эффективен и может применяться самостоятельно. См.: Swami Visnudevananda, *Complete Illustrated Book of Yoga* (New York: Pocket, 1972). См. также Bubba Free John, *Conscious Exercise and the Transcendental Sun* (San Francisco: Dawn Horse, 1977).

Гештальттерапия воплощает в себе замечательный и теоретически глубокий подход, для ознакомления с которым можно посоветовать книги: Perls, Goodman and Hefferline, *Gestalt Therapy* (New York: Delta, 1951); Fritz Perls, *Gestalt Therapy Verbatim* (Lafayette: Real People Press, 1969). Последняя книга особо рекомендуется, поскольку – не считая того, что это классическое теоретическое изложение гештальттерапии, – она написана в форме самоучителя.

Книга Е.Т. Gendlin, *Focusing* (New York: Everest House, 1979) излагает идеи влиятельной школы эмпирической психотерапии, которая работает с "потокотом текущих психофизиологических ощущений". Огромное значение имеют книги Маслоу, но так как он в конце концов перешел к трансперсональной ориентации, его работы перечислены в следующей главе.

Биоэнергетический анализ, этот непревзойденный подход к кентавру, комбинирует элементы нозетического анализа с мощными телесными упражнениями. Следует, однако, отметить, что некоторые "практикующие" биоэнергетики скатываются к простому прославлению физического тела и одержимости телесными упражнениями, избегая какого-либо осмысления и вербализации. Подобных форм психотерапии, – если их можно назвать таковыми, – лучше избегать, если только они не используются в сочетании с эгоической или собственно кентаврической психотерапией, или в качестве подготовки к такой психотерапии. Александр Лоуэн всегда выдерживает равновесие между умственным и физическим. См.: Lowen, A., *The Betrayal of the Body* (New York: Macmillan, 1967); *Depression and the Body* (Baltimore: Penguin, 1973). Следует упомянуть также книгу Stanley Keleman, *Your Body Speaks Its Mind* (New York: Simon and Schuster, 1975).

Глава Девятая НА ПУТИ ПРЕВОСХОЖДЕНИЯ СЕБЯ

Поскольку теперь мы переходим от уровня кентавра к трансперсональным, надличным диапазонам спектра сознания, хорошо знакомые и основанные на здравом смысле принципы ориентирования в себе и окружающем нас мире остаются позади. Ибо мы вступаем в иной мир, где начинаем соприкасаться с сознаванием, которое выходит за границы индивидуального и являет человеку нечто простирающееся далеко за его пределы. Любая серьезная деятельность на этом уровне рано или поздно открывает индивида сознанию столь глубокому и фундаментальному, что оно может вознести его над самим собой в огромный и неуловимый мир надличного.

Но, увы, подобные разговоры вызывают лишь недоумение даже у самых современных и образованных представителей западной культуры, ибо ввиду общего упадка нынешнего института религии мы практически лишились каких-либо прямых и социально доступных средств трансцендирования, выхода за пределы личного самосознания. И если рядовому человеку сказать, что в глубочайших тайниках его существа сокрыто надличное Я, – которое превосходит его индивидуальность и связывает с миром, лежащим за пределами привычного пространства и времени, – он, вероятнее всего, отнесется к этим словам с недоверием.

К несчастью, мы на Западе в течение последних нескольких веков проявляли все возрастающую склонность к вытеснению такого трансцендирования. Это широкое при всей своей незаметности вытеснение, несомненно, в большей мере отвечает за гложащее нашу несчастную цивилизацию чувство неудовлетворенности, чем вытеснение сексуальности, агрессивности или любые другие поверхностные формы вытеснения, которые имеют место на более высоких уровнях спектра. Вытеснение уровня маски, эго или кентавра, сколь бы яркими и безумными не были его проявления, недостаточно масштабно для того, чтобы определять характер всего общества, корни которого, сознается это или нет, неизменно берут начало в почве трансцендирования, то есть способности выходить за пределы личного. Этот факт мы каким-то образом умудрялись коллективно отрицать. Но так как вытесненное на самом деле не изгоняется, а всего лишь дремлет, набирая силы, либо просачивается наружу в измененных

формах, мы сегодня наблюдаем настоящий взрыв вытесненного трансцендирования. Он принимает форму повального интереса к медитации, парапсихическим явлениям, йоге, восточным религиям, измененным состояниям сознания, биологической обратной связи, внетелесным переживаниям и околосмертным состояниям. Ввиду того, что трансцендирование так долго удерживалось под спудом, тяга к нему обретает порой в том числе такие странные или гипертрофированные формы, как увлечение черной магией и оккультизмом, злоупотребление психоделическими веществами или культовое поклонение разным гуру.

Тем не менее, несмотря на эту вспышку интереса к трансцендированию, у большинства представителей западной культуры до сих пор в голове не укладывается, как это может быть, чтобы что-то глубоко у них внутри в самом деле выходило за пределы пространства и времени, как это может быть, чтобы глубоко внутри у них имелась сфера сознания, которое бы выходило за пределы индивидуального, и было свободным от личных проблем, напряжений и тревог. Поэтому вместо того, чтобы прямо перейти к обсуждению этого надличного Я, мне хотелось бы для начала вкратце рассказать о воззрениях Карла Юнга, самого выдающегося из учеников Фрейда. Это позволит изложить некоторые необходимые предварительные сведения – сведения, которые во многих других культурах начинали сообщаться человеку в той или иной форме со времени его рождения.

Юнг начал учиться у Фрейда в начале двадцатого века, и хотя тот назвал его своим единственным "преемником и коронованным принцем", из-за теоретических разногласий Юнг через десять лет с ним разошелся. После этого знаменитого разрыва два великих человека никогда больше друг с другом не разговаривали. Их взаимная несовместимость была обусловлена тем фактом (упомянутым в первой главе), что любой психолог, посвятивший себя исследованию определенного уровня спектра сознания, будет в целом признавать реальность уровней, расположенных выше его собственного, но склонен будет отрицать реальность низлежащих уровней. Он провозгласит их патологическими, иллюзорными или вообще не существующими.

Фрейд в конечном счете ограничился своими новаторскими исследованиями в области эго, маски и тени. А Юнг, полностью признавая эти верхние уровни, смог продвинуть начатые им исследования ниже, вплоть до надличных диапазонов спектра. Юнг был первым крупным европейским психологом, который открыл и исследовал существенные аспекты надличной сферы сознания человека. Фрейд, будучи ограничен верхними уровнями, этого постичь не смог, и таким образом их пути разошлись.

Но что именно послужило для Юнга камнем преткновения? Что он открыл в самой глубине человеческой души такого, что безошибочно указывало бы на существование надличной сферы сознания? Что в личности могло бы находиться за пределами личности? Для начала Юнг посвятил много времени изучению мифов мира – целых пантеонов китайских, египетских, индийских, греческих, римских, африканских и индуистских богов и богинь, демонов и божеств, тотемов, древних символов, мифологических образов и мотивов. Юнга поразило то, что эти древние мифологические образы вне всякого сомнения регулярно появлялись в сновидениях и фантазиях современных цивилизованных европейцев, подавляющее большинство которых с этими мифами ранее никогда не сталкивались (во всяком случае, не обладали столь точными и обширными познаниями в мифологии, которые проявлялись в их сновидениях). Поскольку эти сведения не были приобретены в течение жизни, Юнг пришел к заключению, что основные мифологические мотивы должны быть представлять собой какие-то врожденные структуры, наследуемые каждым человеком. Следовательно, эти изначальные образы или архетипы, как назвал их Юнг, у всех людей общие. Они принадлежат не отдельному индивиду, но запредельны ему, надындивидуальны, коллективны.

Это вполне правдоподобная гипотеза, в особенности если внимательно ознакомиться с той массой данных, которые с дотошной обстоятельностью приводит Юнг. Подобно тому, как каждый человек обладает, скажем, одним сердцем, двумя почками, десятью пальцами, четырьмя конечностями и т.д., так и мозг каждого человека может содержать в себе всеобщие символические формы, по сути своей идентичные таким же формам, содержащимся в мозгу всех остальных нормальных людей. Человеческому мозгу миллионы лет, и в течение этого огромного периода времени он обязательно выработал какие-то основополагающие (и в этом смысле "мифологические") способы восприятия и "схватывания" действительности, подобно тому, как наши руки выработали особые способы хватания физических объектов. Эти образные, мифологические способы основополагающего постижения действительности и есть архетипами, и так как принципиальное строение мозга у всех людей одинаково, каждый человек может нести в себе одинаковые мифологические архетипы. Поскольку же они у всех людей общие, Юнг назвал этот глубинный слой психики "коллективным бессознательным". Иными словами, это не индивидуальный, не личный, а запредельный ему надиндивидуальный, надличностный уровень психики. В глубинах каждого человеческого существе скрыто не что иное, как мифология трансцендирования, и игнорирование этого мощного слоя психики может иметь самые печальные последствия.

Некоторые области бессознательного (соответствующие уровням маски, эго и кентавра) содержат личные воспоминания, личные желания, идеи, опыт и потенциальные возможности. Но заключенные в нас более глубокие области коллективного бессознательного ничего личного не содержат. Они вмещают в себя коллективные мотивы, общие для человеческой расы в целом: все боги и богини, божества и демоны, герои и злодеи, описанные древними мифологиями мира, в свернутой форме содержатся в глубинах вашего собственного существа. Знаем мы о том или нет, но, по Юнгу, они живут своей жизнью и продолжают оказывать глубокое влияние на нашу жизнь, причем влияние это может быть как созидательным, так и разрушительным.

Цель юнгианской и некоторых других видов психотерапии, связанных с надличностными диапазонами, состоит в том, чтобы помочь нам сознательно признать эти могущественные силы, подружиться с ними и использовать их вместо того, чтобы находиться под их влиянием помимо своей воли. При этом мы, в определенном смысле, учимся вести мифологический образ жизни. Это утверждение многих может озадачить, ибо мы, современные люди, в основном имеем совершенно смутные представления обо всем связанном с мифологией. В нашей культуре считается, например, что называя нечто "мифом" мы хотим сказать, что это ложь, примитивная фантазия или принятие желаемого за действительное. Такое употребление слова "миф" вполне приемлемо; вместе с тем очевидно, что в данном случае мы используем его в ином смысле. Учиться вести мифологический образ жизни значит начать улавливать запредельное, надличностное, видеть, как оно проявляется во мне, моей жизни, моей работе, моих друзьях и окружающей меня среде. Именно такому миру трансцендирования и открывает нас мифология. Как говорил Кумарасвами, выражение "когда-то в незапамятные времена", которым обычно начинаются сказки, на самом деле означает "когда-то вне времени", а последующий рассказ повествует о мире, существующем по высшим законам, где время и пространство отменяются, и где возможно все. Поскольку же реальный мир без-граничен, язык и образность мифологии оказываются гораздо ближе этой реальности, чем линейная логика и отвлеченное мышление. Мифология начинает преодолевать границы – границы пространства, времени и противоположностей как таковых, – поэтому мифологическое сознание происходящего есть шагом, который приближает нас к реальному миру таковости.

Таким образом, жить мифологически значит начать открывать себя обширному миру безграничного. Это не значит, что мы разом оставляем привычный мир границ и удаляемся в мифические фантазии (что действительно было бы опасным состоянием). Это означает, что мы

открываем себя мифологическому трансцендированию и привносим это сознание в наш привычный мир, оживляя таким образом свое существование путем воссоединения его с источником более глубоким, нежели оно само.

Развитие мифологического видения – не просто внушение. Ибо, согласно Юнгу, мифологические образы-архетипы уже присутствуют в каждом человеке и могут быть активированы любой ситуацией, соответствующей данному архетипу. При этом архетипический образ начинает оказывать воздействие на поведение человека, от мягкого влияния до полного одержания. Одновременно он может появляться в сновидениях, фантазиях, мечтах, воображении или галлюцинациях.

Например, вам может присниться сон, построенный вокруг образа сфинкса, горгоны, огромного змея, крылатой лошади или какого-нибудь другого мифического персонажа или сюжета. Обратившись к античной мифологии, вы легко можете узнать, каким было значение этих мифологических образов для человечества, и благодаря этому разобраться, каково значение данных образов в вашем собственном коллективном бессознательном. Включив это значение в свое бодрствующее сознание, вы освобождаете себя от его бессознательного влияния. Так глубины вашей души начинают выходить на поверхность, и жесткая оболочка обычного эгоического или кентаврического сознания постепенно растрескивается, позволяя расти за пределами, то есть проявляться процессам, которые выходят за пределы вашей личности, будучи тем не менее какими-то сторонами вашего более глубокого "я".

Давайте в контексте этого мифологического сознания рассмотрим, как может произойти такой сдвиг к более глубокому, надличному себе. Когда индивид начинает воспринимать свою жизнь через призму архетипов и мифологических образов, общих для всего человечества, его сознание может начать смещаться в сторону более всеобщего видения вещей. Он смотрит на себя уже не своими собственными глазами, которые в определенных отношениях предвзяты, а глазами коллективного человеческого духа, – а это дает совершенно иную картину. Индивид уже больше не поглощен исключительно своей точкой зрения на происходящее. Если этот процесс правильно стимулируется, то самоидентичность человека, самое его ощущение себя качественно расширяется в той или иной степени до глобальных масштабов, а душа напитывается глубиной. Индивид больше не отождествляет себя только с эго или с кентавром, и поэтому над ним больше не довлеют сугубо личные проблемы и драмы. В определенном смысле он может "отпустить" личные заботы и рассматривать их с творческим бесстрашием, сознавая, что с какими бы проблемами не сталкивалось его личное я, его более глубокое я находится за их пределами, оставаясь незатронутым, свободным и открытым. Он обнаруживает в себе, поначалу эпизодически, а затем все чаще и чаще, некий спокойный источник внутренней силы, который остается невозмутим, подобно океанским глубинам, даже если на поверхности сознания бушуют волны боли, тревоги или отчаяния.

Та или иная форма открытия себя, пребывающего за пределами своих проблем, выступает главной целью всех направлений психотерапии, связанных с надличными диапазонами спектра. Однако описанный нами мифологический метод – отнюдь не единственный путь к за пределами себе. К каждому из уровней спектра существует ряд путей, так что индивиду, возможно, придется немного поэкспериментировать с ними, чтобы выяснить, какой из них больше ему подходит. Я подробно остановился на мифологическом методе, так как это послужило удобным введением в сферу надличного; но строго мифологический путь труден и как правило требует профессионального проводника, который бы помог вам пройти через огромный лабиринт мифологий мира и ваш собственный архетипический уровень сознания.

Существуют и более простые подходы к запредельному себе, – не обязательно более быстрые или легкие, просто не такие сложные и утонченные. Человек может обращаться к ним самостоятельно и работать над собой сам. Именно эти подходы мы сейчас и рассмотрим.

Отметим прежде всего самую общую отличительную черту запредельного Я: это центр сознания, независимый от ума, тела, эмоций, мыслей и чувств личности. Поэтому если вы хотели бы начать работать над интуитивным постижением этого запредельного Я, которое внутри вас и вне вас, которое вы и не вы, приступайте к следующему упражнению:

Начните с двух-трех минут сознания кентавра, как было описано в предыдущей главе (это делается лишь затем, чтобы в какой-то мере соприкоснуться с уровнем кентавра, который находится гораздо "ближе" к низлежащим надличным диапазонам, чем уровень эго). Затем медленно начните читать про себя следующий текст, пытаясь как можно более живо сознавать смысл каждого высказывания:

Я обладаю телом, но я не тело. Я могу видеть и чувствовать свое тело, а то, что можно видеть и чувствовать, это не истинный Зрящий. Мое тело может быть усталым или бодрым, больным или здоровым, тяжелым или легким, но это никак не затрагивает мое внутреннее "я". Я обладаю телом, но я не тело.

Я обладаю желаниями, но я – не желания. Я могу знать о своих желаниях, а то, что может быть познано, это не истинный Познающий. Желания приходят и уходят, проплывая через мое сознание, но они не затрагивают мое внутреннее "я". Я обладаю желаниями, но я – не желания.

Я обладаю эмоциями, но я – не эмоции. Я могу чувствовать и ощущать свои эмоции, а то, что может чувствоваться и ощущаться, это не истинный Чувствующий. Эмоции проходят через меня, но они не затрагивают мое внутреннее "я". Я обладаю эмоциями, но я – не эмоции.

Я обладаю мыслями, но я – не мысли. Я могу знать и понимать свои мысли, а то, что может быть познано, это не истинный Познающий. Мысли приходят и уходят, но они не затрагивают мое внутреннее "я". Я обладаю мыслями, но я – не мысли.

Проделав это, – возможно, несколько раз – человек затем как можно более твердо утверждает: я – то, что остается, чистый центр сознания, бесстрастный свидетель всех этих мыслей, эмоций, чувств и желаний.

Настойчиво практикуя такое упражнение, вы будете стимулировать заложенное в нем понимание, и можете начать замечать фундаментальные изменения в своем ощущении "себя". Например, вы можете начать интуитивно ощущать глубокое внутреннее чувство свободы, света, облегчения и устойчивости. Этот источник, этот "центр циклона" сохраняет свой ясную неподвижность даже среди яростных вихрей тревог и страданий. Открытие этого центра свидетельствования очень напоминает погружение в тихие и безмолвные глубины штормового океана. Сперва вы будете в состоянии погружаться лишь немного ниже уровня бушующих волн эмоций, но, проявив настойчивость, сможете опускаться в спокойные глубины вашей души гораздо глубже, и там, лежа в неподвижности на дне, внимательно, но бесстрастно созерцать ту поверхностную кутерьму, в которую когда-то были вовлечены.

Мы говорим пока только о надличном Я или свидетеле и не касаемся чистого сознания единения. В сознании единения надличный свидетель схлопывается со всем свидетельствуемым. Но чтобы это произошло, нужно сперва открыть в себе такого свидетеля, который и выступает затем в качестве "стартовой площадки" для сознания единения. Настоящая глава посвящена свидетелю, а следующая – его "схлопыванию" в Единство. Мы

находим этого надличного свидетеля, рас-тождествляясь со всеми частными объектами, – умственными, эмоциональными или физическими, – и выходя тем самым за их пределы, трансцендируя их.

В той мере, в какой вы действительно сознаете, что вы, например, не ваши тревоги, ваши тревоги больше не будут доносить вас. Даже при наличии тревоги она больше не овладевает вами, потому что вы в данный момент больше не привязаны к ней. Вы больше не сражаетесь с ней, не сопротивляетесь ей и не убегаете от нее. Тревога самым радикальным образом полностью принимается такой, как есть, и ей позволено идти своим путем. Вы ничего не теряете и нечего не приобретаете от ее наличия или отсутствия, ибо вы просто наблюдаете, как она проходит мимо.

Таким образом, если вас беспокоит какое-то чувство, ощущение, мысль, воспоминание или переживание, – значит вы в данный момент просто отождествили себя с ним, и поэтому радикальное решение проблемы беспокойства состоит в том, чтобы попросту рас-тождествиться с ним. Вы последовательно даете отпасть от себя всему этому, осознавая, что это не вы: поскольку вы можете их видеть, они не могут быть истинным Зрящим и Субъектом. Так как на самом деле они не вы, у вас нет причин отождествлять себя с ними, держаться за них или позволить им себя сковывать.

Продолжая эту "терапию" растождествлением, вы можете обнаружить, что все ваше индивидуальное "я" (маска, эго, кентавр), за которое вы прежде боролись, пытаясь защищать его и оберегать, начинает мало-помалу становиться прозрачным и исчезать. Это не значит, что оно исчезает в буквальном смысле, и вы обнаруживаете, что парите в пространстве полностью развоплощенным. Просто вы начинаете чувствовать, что происходящее с вашим личным я – ваши желания, надежды, стремления, – это не вопрос жизни и смерти, потому что внутри вас есть некое более глубокое и более фундаментальное я, не затрагиваемое этими периферийными колебаниями, этими поверхностными волнами, внушительными по размеру, но ничтожными по существу.

Таким образом, ваши ум-и-тело могут испытывать боль, унижение или страх, но пока вы остаетесь свидетелем этих событий, пребывая как бы над ними, вам они больше не угрожают и вы больше не испытываете побуждения манипулировать ими, бороться с ними или подчинять их. Поскольку вы готовы просто наблюдать их, беспристрастно на них взирая, вы можете выходить за их пределы. Как сказал св. Фома, "тот, кто что-то познает, не может иметь этого в своей природе". Так, если бы глаз был красным, он не мог бы воспринимать красные объекты. Он может видеть красное, потому что чист от него, "без-красен". Точно так и мы, будучи в состоянии просто созерцать или наблюдать свои беды, доказываем тем самым, что "без-бедны", свободны от наблюдаемого смятения. То внутри нас, что испытывает боль, само по себе без-болезненно; то, что испытывает страх, бес-страшно; то, что воспринимает напряжение, без-напряжно. Наблюдать эти состояния – значит выходить за их пределы. Они больше не нападают на вас сзади, потому что вы смотрите им в лицо.

Теперь мы можем понять, почему Патанджали, впервые составивший систематическое изложение йоги в Индии, говорил, что неведение – это отождествление Зрящего с органами зрения. Каждый раз, когда мы отождествляем или связываем себя только с маской, эго, телом или кентавром, все, что угрожает их существованию или их нормам, кажется угрожающим нам самим. Таким образом, любая привязанность к мыслям, ощущениям, чувствам или переживаниям становится очередным звеном цепи нашего самопорабощения.

Во всех предыдущих главах мы говорили о "терапии" как "расширении" чувства самотождественности, а сейчас вдруг заговорили о рас-тождествлении. Нет ли в этом

противоречия? В действительности это просто два способа говорить об одном и том же. Посмотрите опять на Рис.1 и обратите внимание, как происходит нисхождение, скажем, с уровня маски на уровень эго. В данном случае происходят две вещи. Во-первых, индивид отождествляет себя со своей тенью. Но, во-вторых, он рас-тождествляет себя с маской, или разрывает свою исключительную привязанность к ней. Его "новая" самотождественность, эго, выступает соединением маски и тени. Точно так же, чтобы спуститься на уровень кентавра, человек расширяет свою отождествленность до тела, рас-тождествляя при этом себя с эго. В каждом случае мы не только расширяем себя до уровня нового, более объемлющего тождества, но и разрушаем старую, узкую самотождественность. Подобным образом мы "расширяем" себя и до более широкого тождества с надличным собой, осторожно избавляясь или позволяя уйти ощущению более узкого тождества с одним лишь кентавром. Мы растождествляем себя с кентавром, но делаем это для дальнейшего самоуглубления и саморасширения.

Итак, по мере того, как мы начинаем соприкасаться с надличным свидетелем, мы начинаем освобождаться от наших чисто личных проблем, тревог и забот. Фактически (и в этом ключ к большинству психотерапий, связанных с надличными диапазонами), мы даже не пытаемся решать наши психологические проблемы, как мы это несомненно делали бы и должны были делать на уровнях маски, эго или кентавра. Ибо в данном случае наша единственная задача – наблюдать те или иные свои страдания, просто сознать их, не оценивая, не избегая, не драматизируя, не работая над ними и не оправдывая их. Когда возникает какое-то отрицательное чувство или тенденция, мы свидетельствуем это. Если возникает ненависть к этому чувству, мы свидетельствуем это. Если возникает ненависть к ненависти, мы свидетельствуем и это. Ничего делать не следует, но если действие возникает, мы свидетельствуем это. Мы остаемся таким "безотборочным сознанием" в случае любых душевных страданий. Это возможно лишь тогда, когда мы понимаем, что ничто сознаваемое не составляет нашего подлинного я. До тех пор, пока мы привязаны к своим переживаниям, будет и попытка, пусть тонкая, манипулировать ими. Понимая, что они не находятся в центре и не являются нами, мы не браним страдания, не кричим на них, не расстраиваемся по их поводу, не пытаемся с ними бороться или потворствовать им. Любое наше движение, направленное на устранение душевного страдания, лишь подкрепляет иллюзию, будто страдаем мы. Следовательно, попытка избежать душевных страданий в конечном счете лишь увековечивает их. По сути дела, нас расстраивает не страдание как таковое, а наша привязанность к страданию. Мы отождествляем себя с ним, это и есть подлинная проблема.

Вместо того, чтобы бороться с душевным страданием, мы просто занимаем по отношению к нему независимо-беспристрастную позицию. Мистики и мудрецы любят сравнивать такое состояние свидетельствования с чистым зеркалом. Мы просто отражаем любые возникающие ощущения или мысли, не цепляясь за них и не отворачиваясь от них, – подобно зеркалу, которое беспристрастно отражает все, что перед ним происходит. По словам Чжуан Цзы, "совершенный человек использует свой ум как зеркало. Он ничего не притягивает; он ничего не отталкивает; он принимает, но не удерживает".

Если вы успешно развиваете способность к такому независимому свидетельствованию (а это требует времени), то на события, происходящие в вашем уме-и-теле, вы сможете взирать с тем же беспристрастием, что и на плывущие облака, текущую воду, идущий дождь, или на любые другие объекты в поле сознания. Иными словами, ваши отношения с умом-и-телом становятся такими же, как ваши отношения со всеми остальными объектами. Прежде вы использовали ум-и-тело как нечто, с помощью чего взирали на мир. Поэтому вы привязались к ним и связали себя их ограниченным кругозором. Вы отождествили себя с ними и только с ними, тем самым приковав себя к их проблемам, болям и несчастьям. Но внимательно присмотревшись к ним, вы осознаете, что они суть всего лишь объекты сознания – объекты надличного свидетеля. "Я обладаю умом, телом и эмоциями, но я не ум, тело и эмоции".

Важно подчеркнуть, что когда человек начинает соприкасаться с надличными диапазонами, или даже полностью переходит на этот уровень, он отнюдь не утрачивает доступ к верхним уровням спектра или контроль над ними. Вспомните, что когда индивид переходит от отождествления себя только с маской к более полному и точному отождествлению с эго, он не теряет доступ к маске – он просто больше не привязывает себя к ней. Он может по-прежнему использовать маску, если, например, ему нужно "хорошо выглядеть" для достижения практических целей или из соображений приличия. Но он больше не зафиксирован в этой роли. Раньше он не мог отказаться от нее, играя ее как для других, так и – в том-то и была проблема, – для самого себя. Напротив, сейчас он использует ее или не использует в зависимости от обстоятельств и своего собственного усмотрения. Если он решает принять "приличный вид", то сознательно сдерживает на время свои теньевые проявления. Он по-прежнему способен сознавать их, и поэтому не проецирует. Так что маска сама по себе не создает проблем – если только она не единственное "я", которое у вас имеется. Поэтому при спуске с уровня маски на уровень эго устраняется не тень и не маска, а граница и борьба между ними.

Точно так же, спускаясь с уровня эго на уровень кентавра вы разрушаете не эго и не тело, но лишь границу между ними. На уровне кентавра вы по-прежнему имеете доступ к эго, телу, маске и тени; однако поскольку вы больше не отождествляете себя с чем-то одним, противопоставляя его остальному, все эти элементы работают гармонично и согласованно. Вы подружились с ними, прикоснулись к ним и приняли их все без исключения. Между ними нет непроходимой границы, а посему нет и борьбы.

Подобным же образом, соприкасаясь с надличным собой, вы по-прежнему имеете доступ ко всем предшествующим уровням. Однако вы больше не привязаны к ним, не зависите от них и не ограничены ими. Они перестают играть определяющую роль, становятся инструментальными. Так что когда человек начинает творчески преодолевать свое отождествление с изолированным организмом и только, он никоим образом не перестает заботиться о своем организме. Он не перестает есть, жить и т.д. На самом деле происходит обратное. Человек начинает больше заботиться о своем уме-и-теле и в большей мере принимать их. Поскольку он больше не связан ими, они больше не воспринимаются "темницей духа". Поэтому силы личности больше не нужно отмораживать для подавления гнева и ненависти к собственному организму. Организм как целое становится совершенно приемлемым выражением надличного Я.

Как уже упоминалось ранее, с точки зрения запредельного свидетеля ум-и-тело начинают восприниматься так же, как любой другой объект сознания, будь то стол, дерево, собака или машина. Может показаться, что в этом случае мы обращались бы со своим организмом с тем же пренебрежением, которое иногда проявляем к окружающей среде. В действительности происходит обратное: мы начинаем обращаться с окружающей средой и всеми ее объектами так, как если бы они были частью нас самих. По сути, это отношение отражает интуитивное ощущение того, что на самом деле мир – мое тело, и относиться к нему нужно соответственно. Из надличной интуиции такого типа проистекает и столь ценное мистиками чувство вселенского сострадания. Это сострадание и любовь иного порядка, нежели те, которые мы находим на уровне маски, эго или кентавра. На надличном уровне мы начинаем любить других не потому, что они любят нас, одобряют нас или разделяют наши иллюзии, но потому что они – мы. Первая заповедь Христа гласит не "возлюби ближнего, как любишь самого себя", а "возлюби ближнего, как самого себя." И не только ближнего, но все, что тебя окружает. Вы начинаете заботиться об окружающем так, как заботились бы о собственных руках и ногах. На этом уровне ваши отношения с окружающей средой не отличаются от ваших отношений со своим организмом.

На уровне надличного свидетеля, архетипического себя, вы можете начать восстанавливать ту фундаментальную интуицию, которой вы, возможно, обладали, будучи ребенком. А именно, – поскольку сознание кардинальным образом трансцендирует отдельный организм, оно 1) едино и 2) бессмертно.

Почти каждый ребенок однажды задается вопросом: "Каким бы я был, если бы у меня были другие родители?" Иными словами, ребенок в очень невинной и невинной форме постигает, что сознание как таковое (этот внутренний Свидетель или я-естьность) не обусловлено пределами данного конкретного ума и тела, которые оно одушевляет. По-видимому, каждый ребенок ощущает, что он по-прежнему был бы "я", даже если бы у него были другие родители и другое тело. Ребенок знает, что он выглядел бы иначе и действовал иначе, но все равно был бы тем же самым "Я" ("Я обладаю умом, телом и эмоциями, но я не ум, тело и эмоции"). Ребенок спрашивает: "Был бы я по-прежнему собой, если бы у меня были другие родители?" – потому что хочет, чтобы родители объяснили ему его опыт трансцендирования, объяснили тот факт, что он, вероятно, продолжал бы быть и ощущать ту же самую "внутреннюю я-естьность", даже если бы у него были другие родители. Родители вероятно давным-давно забыли о своем собственном надличном Я, и поэтому не могут дать ребенку вразумительного ответа. Но большинство родителей на краткий миг попадают врасплах и ощущают, что в этом есть что-то чрезвычайно важное, нечто такое, чего они почему-то просто не могут вспомнить...

Любой, кто начинает на систематической основе интуитивно проникать в надличного себя, может постичь, что есть лишь одно Я, принимающее разные внешние формы, ибо каждый человек обладает одинаковым интуитивным ощущением той же самой внутренней я-естьности, запредельной его телу. Это единое Я безусловно пребывает за пределами не только тела, но и ума, так что по сути оно одно и то же во всех сознательных существах. Подобно тому, как человек может перейти из одной комнаты в другую без принципиального изменения своего внутреннего ощущения я-естьности, это ощущение также принципиально не изменилось бы, если бы он обладал другим телом с другими воспоминаниями и другими переживаниями. Он свидетель этих объектов, но он не привязан к ним.

Осознание того, что это запредельное Я выходит за пределы индивидуального организма, приносит с собой также интуитивное ощущение бессмертия. У большинство людей в глубине души теплится чувство, что они бессмертны. Они не могут представить себе свое не-существование. Да и никто не может. Но рядовой человек, поскольку он существует лишь в качестве кентавра, эго или маски, питает ложные надежды на то, что жить вечно будет его индивидуальное я. На самом деле ум, эго и тело не бессмертны. Они подвержены смерти и разложению, как и все, состоящее из частей. Они умирают прямо сейчас, и выносить это без конца не могут. Идея перевоплощения заключается не в том, что из тела в тело переселяется ваше эго, а в том, что "одним и единственным переселенцем", как сказал Шанкара, есть запредельное ему Я.

Поэтому мы в определенном смысле должны "умереть" для нашего ложного, отделенного я, чтобы пробудиться для нашего бессмертного и запредельного Я. С этим связан знаменитый парадокс: "Если вы умрете до того, как умрете, то умерев не умрете". А также высказывания мистиков о том, что "никто не получает от Бога столько, как тот, кто до конца умер". Вот почему многие из тех, кто последовательно практикует какую-то форму трансперсональной "терапии", сообщают, что они действительно больше не боятся смерти.

Надо полагать, мы могли бы подойти к этому фундаментальному постижению мистиков и мудрецов, – что есть лишь одно бессмертное Я, общее во всех нас и для всех нас – и с другой стороны. Наверное вы, подобно большинству людей, чувствуете, что вы в общем тот же, кем были вчера. Вы вероятно чувствуете также, что по сути вы тот же, кем были год назад. Более

того, как далеко бы вы ни погружались в своих воспоминаниях, вы, по-видимому, будете все тем же. Или скажем так: вам никогда не вспомнить время, когда бы вы не были собой. Иными словами, что-то в вас, по-видимому, остается не затронуто ходом времени. Но, несомненно, ваше тело не такое, каким оно было даже год назад. Несомненно, ваши ощущения сегодня тоже отличаются от прошлых. Несомненно и то, что ваши воспоминания сегодня совершенно не такие, как десять лет назад. Ваш ум, ваше тело, ваши чувства – все изменилось со временем. Но что-то не изменилось, и вы знаете, что что-то не изменилось. Что-то осталось тем же. Что это?

Год назад в это же время у вас были другие заботы и другие проблемы. Ваши непосредственные переживания были другими, другими были и ваши мысли. Все это исчезло, но что-то в вас осталось неизменным. Сделаем еще шаг в этом направлении. Что, если бы вы переехали в совершенно другую страну, с новыми друзьями, новым окружением, новыми переживаниями, новыми мыслями? У вас по-прежнему было бы это основополагающее внутреннее ощущение я-естности. Далее, что, если бы вы прямо сейчас забыли предшествовавшие десять, пятнадцать или двадцать лет своей жизни? Вы бы по-прежнему ощущали ту же внутреннюю я-естность, не так ли? Если бы вы прямо сейчас на время забыли все, что произошло с вами в прошлом, и просто ощущали эту чистую внутреннюю я-естность, – вы хоть как-нибудь на самом деле изменились бы?

Короче говоря, внутри вас существует нечто – эта глубокая внутренняя я-естность, отличная от памяти, мыслей, ума, тела, переживаний, чувств, конфликтов, ощущений или настроений. Ибо все они изменились и могут меняться, существенно не влияя на эту внутреннюю я-естность. Не что иное, как это Я, этот запредельный им свидетель и остается не затронут течением времени.

Теперь не так уж сложно осознать, что у каждого сознательного существа имеется та же самая внутренняя я-естность. А также, следовательно, что общее число таких запредельных Я равно одному. Мы уже высказывали предположение, что если бы у вас было другое тело, вы в глубине души все равно ощущали бы ту же самую я-естность, – но ведь именно это любой другой человек прямо сейчас и ощущает. И разве не о том же можно просто сказать, что существует одна-единственная я-естность или Я, имеющее разный облик, разные воспоминания, разные чувства и ощущения?

Любой человек ощущает это не только сейчас, но всегда, во все времена, прошлые и будущие. Так как вы (хотя ваши память, ум и тело другие), несомненно, чувствуете себя тем же, кем и двадцать лет назад (не тем же эго или телом, а той же я-естностью), то не можете ли вы быть той же я-естностью, что и двести лет назад? Если я-естность не зависит от воспоминаний, ума и тела, какая между вами разница? Вот что говорит об этом физик Шрёдингер:

"Невозможно, чтобы этот сплав способностей познавать, чувствовать и выбирать, которые вы называете своими собственными, явился из небытия совсем недавно; эта способность познавать, чувствовать и выбирать по сути своей вечна, неизменна и одинакова во всех людях, более того, во всех одушевленных существах. Условия вашего существования так же стары, как эти горы. Ибо тысячи лет мужчинам приходилось бороться, страдать и творить, а женщинам рождать в муках. Возможно, сотни лет назад на этом самом месте сидел другой человек; как и вы, он с благоговением и замиранием сердца всматривался в гаснущий свет снежных вершин, озаренных закатом. Как и вы, он был зачат от мужчины и рожден женщиной. Как и вы, он испытывал боль и скупую радость. Был ли это кто-то другой? Не были ли это вы сами?"

Ах, говорим мы, это не мог быть я, ведь я не помню, как это происходило. Но говорить так, значит ошибочно отождествлять я-естность с воспоминаниями, а мы только что видели, что я-естность – не воспоминания, а свидетель воспоминаний. Между прочим, вы вероятно не

помните даже того, что происходило с вами в прошлом месяце, но остаетесь той же я-естьностью. Ну и что, если вы не помните, что было в прошлом веке? Вы все равно остаетесь той же я-естьностью, и это запредельное Я, – а оно одно-единственное на весь космос, – то же Я, которое пробуждается в каждом новорожденном существе, то же Я, которое смотрело глазами наших предков и будет смотреть глазами наших потомков, – это одно и то же Я. Мы чувствуем, что они иные, только потому, что ошибочно отождествляем внутреннюю и надличную я-естьность с внешними и индивидуальными памятью, умом и телом, которые действительно иные.

Но что касается этого внутреннего Я... в самом деле, что это? Оно не родилось с вашим телом и не умрет с его смертью. Оно не признает времени и не участвует в его несчастьях. Не имея ни цвета, ни очертания, ни формы, ни размера, оно созерцает все великолепие мира, которое проходит перед вашими глазами. Оно видит солнце, облака, звезды и луну, но само незримо. Оно слышит птиц, сверчков и звуки водопада, но само неслышимо. Оно улавливает падающий лист, замшелый камень и сучковатую ветвь, но само оно неуловимо.

Вам не нужно пытаться узреть запредельного Себя, тем более что это невозможно. Может ли око узреть самое себя? Вам нужно просто начать настойчиво сбрасывать с себя свои ложные отождествления с воспоминаниями, умом, телом, эмоциями и мыслями. И такое сбрасывание, кстати говоря, не предполагает каких-то сверхчеловеческих усилий или особой теоретической подготовки. Для начала требуется понять лишь одно: все, что может быть зримо, не может быть Зрящим. Следовательно, все, что вы узнаете о себе, определенно не может быть Познющим, внутренней я-естьностью, которую невозможно воспринять, определить или каким-то иным образом превратить в объект. Ошибочное отождествление Зрящего с тем, что может быть зримо, есть не что иное, как рабство. А освобождение начинается с простого исправления этой ошибки.

Всякий раз, когда вы отождествляетесь с проблемой, тревогой, состоянием, воспоминанием, желанием, телесным ощущением или эмоцией – вы отдаете себя в рабство и обрекаете на ограниченность, страх, сужение сознания и, в конечном счете, смерть. Все это может быть зримо и по сему не есть Зрящим. С другой стороны, постоянно оставаться Зрящим, Свидетелем, Собой – значит отстраниться от ограничений и проблем, а затем наконец выйти за их пределы.

Это простая, но трудная практика; однако результатом ее становится не что иное, как освобождение при жизни, ибо запредельное Я всегда считалось лучом Божественного. По сути, ваше запредельное Я имеет общую с Богом природу. Ибо вашими глазами смотрит, вашими ушами слышит и вашими устами глаголет в конечном счете не кто иной, как Бог. Иначе как св. Климент мог бы утверждать, что знающий себя знает Бога?

Такова суть идей Юнга; а также святых, мудрецов и мистиков, индейских ли, даосских, индуистских, исламских, буддийских или христианских: Фундаментом вашей души служит душа человечества, – душа божественная, запредельная, ведущая от рабства к освобождению, от помрачения к пробуждению, от времени к вечности, от смерти к бессмертию.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Надличные диапазоны спектра настолько многоплановы, и к ним существует так много подходов, что мы разобьем их на группы.

Что касается работ К.Г.Юнга, настоятельно рекомендую прекрасную антологию его трудов *The Portable Jung* (New York: Viking, 1972), составленную Джозефом Кемпбеллом. В качестве общего введения в аналитическую психологию Юнга см.: Bennet, E.A., *What Jung Really Said* (New York: Dutton, 1966). Тому, кто заинтересован в серьезном изучении, можно посоветовать

знаменитое сравнение систем Фрейда и Юнга: Lilliane Frey-Rohn, *From Freud to Jung* (New York: Delta, 1974). Для самостоятельной практики психотерапии юнгианского толка настоятельно рекомендую книгу: Ira Progoff, *At a Journal Workshop* (New York: Dialogue House, 1975).

Для знакомства с исследованиями Маслоу, которые подготовили почву для трансперсональной психологии, можно рекомендовать его книги *Toward a Psychology of Being* (New York: Van Nostrand, 1968) и *The Farther Reaches of Human Nature* (New York: Viking, 1971). Если вас интересуют традиционные, вненаучные формы психологии, стоит прочесть сборник под редакцией Чарльза Тарта *Transpersonal Psychologies* (New York: Harpers, 1975). К числу исчерпывающих антологий относятся: White, J., *The Highest State of Consciousness* (New York: Anchor, 1972); Welwood, J., *Meeting of the Ways* (New York: Schocken, 1979); Walsh, R., and Vaughan, F., *Beyond Ego Psychology* (Los Angeles: Tarcher, 1979). См. также ценную книгу Vaughan, F., *Awakening Intuition* (New York: Anchor, 1979). В моих собственных работах *Spectrum of Consciousness* (Wheaton: Quest, 1977) и *Atman Project* (Wheaton, Quest, 1980) дается развернутое изложение материала, представленного в этой книге. Если вы психиатр, и предпочли бы более осторожный подход, см.: Dean, S. (ed.) *Psychiatry and Mysticism* (Chicago: Nelson Hall, 1975).

Психосинтез представляет собой здравый и эффективный подход к запредельному Я, излагаемый без обращения к специальной терминологии; прекрасным введением может служить книга *Psychosynthesis* (New York: Viking, 1965), написанная основоположником этого направления Роберто Ассаджолли. Из нее было взято упражнение по растождествлению, приведенное в настоящей главе. Важные данные, полученные в ходе психоделических исследований, представлены в книге С.Грофа *Realms of the Human Unconscious* (New York: Viking, 1975). Не стоит отказываться от знакомства с ней, полагая эти данные полученными из "сомнительных источников". Станислав Гроф относится к числу самых выдающихся из ныне живущих психологов, и его работа может служить образцом научной требовательности, мастерства изложения и глубины обсуждения темы.

О единстве религий и Вечной Философии в целом см.: Schuon, F., *The Transcendental Unity of Religions* (New York: Harper, 1975). Другая книга, Huston Smith, *The Forgotten Truth* (New York: Harper, 1976) служит лучшим введением в эту область для широкого читателя.

Медитации и надличным переживаниям посвящена полезная антология White, J., *What is Meditation?* (New York: Anchor, 1972). Должен сказать, что многие подходы к надличным диапазонам спектра направлены в конечном счете на то, чтобы провести человека через них к сознанию единения; поэтому я достаточно произвольно разделил литературу, рекомендованную по данному вопросу, между этой главой и следующей. Как правило, перечисленные здесь подходы формируют основу сознания на надличных уровнях в качестве промежуточной стадии, чтобы затем можно было перейти (если такой переход предусмотрен) к уровню сознания единения.

Надличные диапазоны включают в себя несколько подуровней, и разные типы медитации относятся, по-видимому, к разным подуровням. Для знакомства с темой кундалини см. сборник White, J., *Kundalini, Evolution, and Enlightenment* (New York: Anchor, 1979). Для знакомства с более тонкими аспектами этого процесса (известным как "нада" или "шабда") можно обратиться к любым книгам Кирпала Сингха (Kirpal Singh).

В качестве введения в практику медитации я бы посоветовал прежде всего Трансцендентальную Медитацию, так как она проста, эффективна и, что важно, вполне

доступна. Свои окончательные рекомендации по медитации в целом я оставил для следующей главы.

Глава Десятая ПРЕДЕЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ

Нет ни творения, ни разрушения,
Ни судьбы, ни свободной воли;
Ни пути, ни достижения;
Такова последняя истина.

Шри Рамана Махарши

Поскольку сознание единения – это сознание вневременного настоящего момента, оно присутствует прямо сейчас и только сейчас. Ясно, что пути, ведущего к сейчас, нет. Невозможно достичь места, в котором находишься. Следовательно, говорит Рамана Махарши, нет пути к сознанию единения, – и провозглашает это как последнюю истину.

Этот вывод кажется странным или по крайней мере обескураживающим, особенно по той причине, что мы уделили столько времени исследованию некоторых практических путей достижения других уровней спектра сознания. В последних нескольких главах мы увидели, что существуют определенные упражнения, приемы и формы тренировки, которые могут облегчить переход на любой из рассмотренных уровней. У нас есть возможность соприкоснуться с этими уровнями, потому что они представляют собой частные, не всеобъемлющие состояния сознания. Они отличаются от других уровней, и поэтому могут прорабатываться каждый в отдельности, независимо от остальных. У них есть свои границы, тонкие или грубые, и благодаря этому с ними можно работать избирательно.

Но с "уровнем" сознания единения дело обстоит иначе, потому что это не частное состояние сознания. Напротив, оно включает в себя решительно все, подобно тому как зеркало включает в себя все отражаемые предметы. Сознание единения – это не состояние, отличное или отдельное от других состояний, но условие и истинная природа любых состояний сознания. Если бы оно отличалось от какого-то состояния (например, от сознаваемого вами сейчас), это означало бы, что у него есть граница, нечто отделяющее его от вашего наличного сознания. Но сознание единения не имеет границ, и поэтому нет ничего, что отделяло бы его от чего бы то ни было. Просветление ясно вспыхивает в этот момент, и в этот момент, и в этот.

Наверное, простая аналогия поможет объяснить это. Разные уровни спектра в чем-то подобны океанским волнам – каждая волна, безусловно, отличается от других. Некоторые волны, особенно возле берега, сильные и высокие; другие, более отдаленные, слабее и ниже. Но каждая волна все равно отличается от других, и если бы вы занимались серфингом, то могли бы выбрать отдельную волну, поймать ее, оседлать и "обрабатывать" в соответствии со своими способностями. Это было бы невозможно, если бы волны не отстояли одна от другой, не отличались друг от друга. Каждый уровень спектра похож на отдельную волну, и благодаря этому мы посредством верной методики и упорной практики можем "поймать" любую из них.

Однако сознание единения представляет собой не столько волну, сколько воду как таковую. А между водой и любой из волн нет никакой границы, нет разницы, нет расстояния. Вода в равной мере присутствует во всех волнах, так что ни одна из волн не влажнее другой.

Следовательно, если вы ищете "влажность" как таковую – условие существования всех волн, – то прыгая с волны на волну ничего не достигнете. Фактически, вы при этом даже потеряете что-то, ибо пока вы прыгаете по волнам в поисках влажности, вы, очевидно, не можете открыть для себя влажность, присутствующую в чистом виде в любой волне, оседланной вами в настоящий момент. Поиск сознания единения подобен поиску воды путем перескакивания с одной волны переживания на другую. Вот почему "нет ни пути, ни достижения". По-видимому, великий мастер дзэн Хакуин имел в виду именно эту аналогию, когда писал:

Не зная, сколь близка им Истина,
Они пускаются в путь дальний, – какая жалость!
Они подобны тем, кто стоя у ручья
С мольбою просит о глотке воды.

Итак, возможно, мы начинаем понимать, почему к сознанию единения, строго говоря, пути нет. Сознание единения – это не частное переживание в ряду других переживаний, это не великое переживание в противоположность мелким переживаниям, не какая-то особая волна, отличная от других. Нет, это любая волна наличного переживания как такового. А как вы можете соприкоснуться с наличным переживанием, переживанием настоящего момента? Кроме наличного переживания ничего больше нет, а к тому, что есть, нет пути. Нет пути к влажности, если вы уже по шею в воде.

Именно по этим причинам истинные мудрецы провозглашают, что нет пути к Абсолюту, нет пути достижения сознания единения. Индуист Шанкара говорит: "Поскольку Брахман составляет Я человека, человеку не нужно его достигать". Буддист Хуан По говорит: "То, что достигать нечего, – не просто слова; это правда". Христианин Экхарт говорит: "Бога надлежит познавать тебе без образов и без средств (без пути)". Современный мыслитель Кришнамурти говорит: "Реальное находится рядом, вам не нужно искать его; а тот, кто ищет истину, никогда ее не найдет".

Как говорил Экхарт, для достижения последнего предела не существует средств, не существует "техник" и путей, и причина этого в том, что он по природе своей вездесущ, присутствует везде и всегда. По-видимому, наши затруднения подобны затруднениям того, кто прыгает с волны на волну в поисках влажности. Чтобы понять свое наличное состояние, нам не следовало бы затягивать это занятие. А в постоянном поиске следующей волны мы в действительности отдаляемся от ответа, ибо если мы постоянно ищем чего-то иного, понимание наличного состояния нам не раскроется. Сам наш поиск, самое наше желание открыть нечто предотвращает открытие. Короче говоря, мы все время пытаемся отойти от наличного переживания, тогда как на самом деле ключ к нашему поиску содержится именно в этом наличном переживании. На самом деле мы не ищем ответ, – мы бежим от него.

Но значит ли это, что нам нужно ничего не делать? Что нам нужно перестать отходить от настоящего? Что нам нужно попытаться полностью соприкоснуться с тем, что есть сейчас? Это кажется вполне логичным, пока мы не изучим вопрос поближе. Даже недеяние нам не поможет, ибо зачем мы хотим ничего не делать? Не очередная ли это попытка отойти от наличной волны переживания в поисках волны более влажной? Пытаемся ли мы что-то делать, или пытаемся ничего не делать, нам все равно приходится делать какое-то движение, – и тем самым первый же шаг уводит нас от цели.

Таков великий парадокс сознания единения. Вы действительно ничего не можете сделать, чтобы достичь его, – думаю, что по крайней мере теоретически это понятно. Но еще более очевидно то, что если мы ничего делать не будем, в нашей жизни ничего не изменится. Мастер дзэн Ма-цзы высказался об этом так: "В дао нет ничего, в чем можно упражняться. Если в нем как-то упражняются, завершение такого упражнения означает конец дао. Но если в дао вообще не упражняться, так чурбаном и останешься".

Итак, мы подходим к важнейшему моменту главных мистических традиций, а именно, к указанию на существование некоторых особых условий, которые надлежит выполнять (хотя это и не обязательно) для осуществления сознания единения. Эти условия не ведут к сознанию единения, – они служат выражением сознания единения. Они представляют собой надлежаще оформленное, ритуальное воплощение изначального просветления.

В дзэн-буддизме, например, есть прекрасное выражение: хоншо-мийошу, что значит "изначальное просветление – чудесная практика". Сознание единения – не будущее состояние, возникающее в результате какой-то практики, так как это предполагало бы, что сознание единения имеет начало во времени, что сейчас его нет, а завтра будет. Это сделало бы сознание единения безусловно временным состоянием, что совершенно неприемлемо, ибо сознание единения – вечно настоящее.

Это всегда наличное сознание единения и есть наше хоншо, "изначальное просветление", – изначальное не потому, что случилось в древние времена, но потому что служит началом, истоком этого мгновенья. Просветление есть исток наличной формы. Мийошу, духовная практика представляет собой движение или действие этого истока; такова надлежащая функция из-начального просветления.

Поэтому хоншо-мийошу означает, что подлинная духовная практика проистекает из просветления, а не ведет к нему. Наша практика не ведет к сознанию единения, наша практика с самого начала есть сознанием единения. Как говорил Судзуки Роши,

Если наша практика служит только средством достижения просветления, оно действительно недостижимо. Просветление – это не какое-то приятное ощущение или определенное состояние ума. Просветление – это то состояние ума, которое имеет место, когда вы сидите [в ходе практики дзадзэн]. Нет нужды говорить о правильном состоянии ума в этой позе. Оно у вас уже есть.

Отличается ли это от эзотерического христианского учения, согласно которому в истинно молящемся нет того, кто стремится к Богу, но Сам Бог возносит молитву Себе? "Утри слезы свои; ты бы не искал Меня, если бы уже не нашел". Таким образом, наша духовная практика есть нашей целью. Цель и средство, путь и место назначения, альфа и омега едины.

Но тут возникает следующий вопрос. Зачем нам тогда вообще заниматься какой-то практикой, если мы и так уже обладаем природой Будды, или изначальным просветлением, или внутренним Христом? Раз так, то почему бы ее не отставить? Однако суть дела в том, что создаваемые духовной практикой особые условия служат надлежащим выражением сознания единения. Если вы не можете применить, показать, явить миру драгоценный камень, в нем нет никакой ценности. Подобно этому духовная деятельность во всем ее многообразии есть надлежащим применением изначального просветления. Даже если создается впечатление, что мы в своей духовной практике пытаемся достичь просветления, на самом деле мы только выражаем его. Если мы беремся, скажем, за практику дзадзэн, то в глубине души делаем это не для того, чтобы стать Буддой, а чтобы вести себя как Будда, каковым мы являемся. Еще раз процитируем Судзуки Роши:

Понимание, которое было пронесено от Будды до нашего времени, состоит в том, что когда вы садитесь в дзадзэн, для просветления не требуется никакой подготовки. Вы обладаете природой Будды вне зависимости от того, практикуете дзадзэн или нет. Поскольку вы обладаете ею, в вашей практике присутствует просветление. Обладая природой Будды изначально, мы практикуем дзадзэн потому, что и вести себя должны как Будда. Наш путь – не в том, чтобы сидеть ради обретения чего-то; он в том, чтобы выражать свою истинную природу. Такова наша практика. Практика дзадзэн есть непосредственное выражение нашей истинной природы. Строго говоря, для человеческого существа не существует практики иной, чем эта; не существует иного, чем этот, образа жизни.

Под единственно человеческой жизнью Судзуки Роши подразумевает, разумеется, не буддизм как таковой, а "большой ум" или сознание единения. И поэтому хоншо-мийошу, будучи практикой радостного и благодарного выражения изначально просветления в текущий момент, представляет собой единственно возможный для человека образ жизни. С этой точки зрения действительно только так и можно жить, – иначе можно лишь страдать.

Если мы понимаем суть хоншо-мийошу, то все, что мы делаем, – это практика, это выражение изначально просветления. Каждое наше действие проистекает из вечности, из безграничного, и, как таковое, выступает совершенным и непогрязенным выражением Всего. Все, что мы делаем, становится нашей практикой, нашей молитвой – не только дзадзэн, песнопения, обеты, чтение мантр, сутр или Библии, но всякое действие, от мытья посуды до оплаты подоходного налога. И не потому, что мытье посуды позволяет поразмышлять об изначально просветлении, а потому, что мытье посуды есть изначально просветление как таковое.

Итак, любая форма "терапии", которая ориентируется на уровень сознания единения, начинается с помещения себя в особые условия духовной практики. Это может быть дзадзэн или произнесение мантр, почитание Бога в образе Христа или гуру, особые приемы визуализации или что-то еще. В рамках этой короткой главы невозможно сколько-нибудь подробно описать даже одну из таких форм духовной практики, поэтому читателю придется обратиться к приведенной в конце главы рекомендуемой литературе и изучить вопрос самостоятельно. Я собираюсь дать лишь краткий обзор некоторых прозрений и изменений, которые могут произойти в вас в ходе занятий духовной практикой. Это может дать вам по крайней мере общее представление о том, на что похожи некоторые из этих практик, и поможет решить, стоит ли вам братья за них.

Когда человек помещает себя в особые условия духовной практики, он со все большей ясностью и определенностью начинает понимать огорчительный, но несомненный факт: сознание единения никому не нужно. Во все времена люди сопротивлялись сознанию единения, избегали Бога, боролись с дао. Очевидно, что мы все время прыгаем по волнам, все время сопротивляемся волне переживания настоящего момента. Но сознание единения и настоящее – это одно и то же. Сопротивляться одному значит сопротивляться другому. Говоря языком теологии, мы все время сопротивляемся Божественному присутствию, Божественному наличию, которое есть не что иное, как настоящее во всей полноте его форм. Если вам не нравится какая-то сторона жизни, значит вы сопротивляетесь какой-то стороне сознания единения. Таким образом, мы активно, хотя и скрыто, отвергаем сознание единения и сопротивляемся ему. Понимание этого скрытого сопротивления служит последним ключом к просветлению.

Но следует отметить, что мы уже не первый раз встречаемся с той или иной формой сопротивления. Фактически, каждый из уровней спектра образуется определенной формой сопротивления. Первое, с чем мы столкнулись, рассматривая переход с уровня маски на

уровень эго, было сопротивление тени. Вот почему мастер работы с тенью Фрейд утверждал: "Вся психоаналитическая теория представляет собой в сущности осмысление того сопротивления, которое пациент оказывает нашим попыткам заставить его осознать собственное бессознательное". Когда мы исследовали тень, то видели это сопротивление повсюду. Мы видели, что индивид может сопротивляться любому импульсу или информации, неприемлемой для его образа себя. Материал, которому сопротивляется индивид, становится при этом частью его тени, оставляя вместо себя симптом. Теперь индивид сопротивляется (причем характер сопротивления по сути не меняется) своему симптому. Он воюет со своим симптомом тревоги, фобии или чего угодно точно так же, как воевал когда-то с тенью. Затем он будет сопротивляться также (и тем же сопротивлением) любому человеку, на которого отбросит ("спроецирует") свою тень. Он начинает относиться к людям как к симптомам.

Дело осложняется тем, что человек-маска, в особенности если он охвачен сопротивлением, искренне не находит в себе никакого сопротивления. Он совершенно не сознает своего сопротивления. Человек думает, что если будет поступать так, то не будет страдать, не будет испытывать депрессии, напряжения или каких-то иных симптомов. Но это верно лишь для одной его половины, ибо другой, отчужденной его половине (тени) нравится причинять ему боль. Так он мучает себя, не ведая об этом. И так как он не ведает об этом, он не может это прекратить. Он сам производит свои симптомы, но не желает признавать этого, и поэтому в конечном счете защищает свое страдание. Пока он не увидит свое сопротивление собственной тени, никаких улучшений добиться невозможно, ибо он и далее будет сопротивляться, саботируя тем самым любую попытку роста.

Поэтому первая и самая сложная задача психотерапевта на уровне маски состоит в том, чтобы помочь человеку понять и проработать свое сопротивление собственной тени. Психотерапевт не пытается избавиться от сопротивления, обойти или проигнорировать его. Вместо этого он помогает человеку увидеть, как, а затем и почему он сопротивляется собственной тени. Когда человек на материале конкретных примеров видит, что сопротивляется каким-то сторонам собственной личности, – и что это действительно составляет корень его затруднений, – у него появляется возможность постепенно ослабить сопротивление и начать соприкасаться со своей тенью, не избегая ее, не сопротивляясь ей и не вытесняя ее. Если же человек пытается соприкоснуться с тенью непосредственно, не поработав предварительно с сопротивлением, он просто удваивает свои усилия, направленные на сопротивление тени и отбрасывание ее, так как действительная причина существующей проблемы осталась незамеченной.

Например, в психоанализе, который представляет собой очень последовательный подход к работе с тенью, человеку предлагается воспользоваться методом свободных ассоциаций, то есть произносить вслух все, что ему приходит в голову, независимо от того, насколько возмутительным, нелепым или даже глупым может показаться сказанное. Когда человек приступает к этому, у него начинают возникать цепочки ассоциаций, воспоминаний и фантазий. Но эти цепочки неизбежно и совершенно неожиданно для него всякий раз вдруг спутываются, так что он приходит в смущение, замешательство или просто замолкает. Начав свободно ассоциировать, он ослабил свое сопротивление, ослабил хроническое цензурирование собственных мыслей, и через несколько минут в этой свободной, незащищенной атмосфере на поверхность сознания вышли теньевые идеи и порывы, – идеи или порывы, которые он раньше отбрасывал и которым сопротивлялся. Как только теньевая мысль начинает выходить на поверхность, человек пытается остановить ее. Он сопротивляется ей и тем самым нарушает свободный ход ассоциаций.

Психотерапевт отмечает это. Он не обращает человека к его теневой мысли, но просто приступает к исследованию присущего данному человеку чувства сопротивления некоторым мыслям. Целенаправленно исследуя это сопротивление во всех его формах, психотерапевт

помогает человеку вновь обрести способность свободно иметь дело со всеми своими мыслями – прошлыми, настоящими и будущими, – нисколько им не сопротивляясь. В конечном счете человек перестанет сопротивляться своим порывам и идеям, своей собственной тени, и вырабатывает благодаря этому более точный и приемлемый образ себя.

Это был первый из обнаруженных нами типов сопротивления. Маска сопротивляется тени, препятствуя тем самым раскрытию и появлению точного эго. Спускаясь ниже, на следующий уровень спектра, мы находим сопротивление, проявляемое самим эго, – его сопротивление вниманию-ощущению кентавра. В частности, это сопротивление выражается в неспособности поддерживать сколько-нибудь продолжительное время подлинное сознание (или внимание-ощущение) настоящего момента. Так как кентаврическое сознание основано на преходящем настоящем, это сопротивление эго представляет собой сопротивление непосредственному здесь и сейчас.

Кентавру склонно сопротивляться самое мышление, поскольку оно действует главным образом во времени, просматривая прошлое и вглядываясь в будущее. Эго-психотерапия работает с сопротивлением процесса мышления. Для психотерапии уровня кентавра сопротивлением оказывается мысль как таковая. Фактически, на этом уровне, сопротивлением оказываются даже психотерапевтические приемы, применяемые на уровне эго. Вот почему Фриц Перлз, психотерапевт, работавший преимущественно с уровнем кентавра, мог утверждать: "Поскольку избегание [сопротивление] считается основным симптомом нервных расстройств, я заменил метод свободных ассоциаций или полета идей противоядием от избегания – сосредоточением". Сосредоточением на чем? Разумеется, на непосредственно настоящем во всех его формах и на выявляющем это настоящее сознании тела-ума. Перлз вскоре отказался от неточного в данном случае термина "сосредоточение" и заменил его на "сознание здесь и сейчас". Согласно Перлзу, именно избегание или сопротивление тому, что имеет место здесь и сейчас, лежит в основе большинства патологий.

Таким образом, в психотерапиях уровня кентавра, таких как гештальттерапия, человеку не предлагают позволить своим мыслям идти как им заблагорассудится, – наоборот, ему следует приостановить "мысленную болтовню" и сфокусировать сознание на происходящем здесь и сейчас. Психотерапевт будет следить не за прерываниями потока мышления, а за любым отвлечением от сознания настоящего и погружением в поток мышления. Он будет указывать человеку на это сопротивление или избегание происходящего здесь и сейчас, пока тот сам не поймет, как он избегает кентавра, уходя в эго. В психотерапии уровня эго человека будут поощрять исследовать свое прошлое; в психотерапии уровня кентавра его будут удерживать от этого. Поскольку на упомянутых уровнях действует два разных типа сопротивления, для совладания с ними были разработаны разные методики, так что применение каждой из них на своем уровне уместно и обосновано.

Итак, мы начинаем понимать, что каждый уровень спектра отмечен, в числе прочего, разными формами сопротивления или избегания. На уровне маски мы сопротивлялись единению с тенью во всех ее формах. На уровне эго мы сопротивлялись единению с кентавром и всеми его качествами. И, в конце концов, как мы сейчас увидим, на уровне кентавра (и дальше, на надличных уровнях), мы находим предельное и изначальное сопротивление – сопротивление сознанию единения.

Мы увидели также, что каждый вид сопротивления выражался в том, что человек воспринимал какие-то стороны себя так, как если бы они были "внешними объектами". Тень казалась чуждым "наружным" объектом. Тело казалось объектом, болтающимся "под нами" внизу. Подобным же образом, фундаментальное сопротивление, испытываемое у основания спектра сознания, также приводит к тому, что человек рассматривает какие-то стороны себя как

"внешние объекты". Но на этом всеобъемлющем уровне такие внешние объекты образуют не что иное, как окружающую среду в целом (будет ли эта среда грубой или тонкой, личной или надличной). Деревья, звезды, солнце и луна – все эти "объекты окружающего мира" представляют собой такую же часть нашего подлинного я, как тень – часть нашего эгоического я, а тело – часть нашего кентаврического я.

Это первичное сопротивление выражается в том, что мы обычно называем восприятием. Иными словами, мы воспринимаем любого рода объекты так, как если бы они были отдельными от нас. И мы сопротивляемся осознанию единения со всеми этими воспринимаемыми объектами точно так же, как сопротивлялись когда-то единению с тенью и единению с целостным организмом кентавра. Короче говоря, мы боремся с сознанием единения.

Таким образом, это возвращает нас к нашей главной теме: благодаря выполнению надлежащей духовной практики мы начинаем узнавать, как мы сопротивляемся сознанию единения. Духовная практика заставляет это фундаментальное сопротивление выйти на поверхность сознания. Мы понимаем, что на самом деле не хотим сознания единения, что мы все время избегаем его. Но именно это и есть решающим прозрением, подобно тому, как понимание своего сопротивления было ключевым прозрением на каждом уровне. Увидеть свое сопротивление сознанию единения значит впервые обрести способность иметь дело с этим сопротивлением – и в конце концов прекратить его, устраняя тем самым тайное препятствие своему освобождению.

Каким образом эти особые условия духовной практики раскрывают нам наше сопротивление сознанию единения? Что в них, в конце концов, такого особенного? Почему из бесконечного числа действий, которые мы могли бы выполнять, некоторые называются "духовной" работой? Что особенного в практике дзадзэн, в глубоком созерцании, в служении Богу или гуру? Почему они дают результат? Начав понимать это, мы сможем продвинуться в разгадке парадокса великого освобождения.

Отметим для начала, что на самом деле это далеко не первый случай, когда мы сталкиваемся с некими особыми условиями. Как и с сопротивлением, мы встречались с ними под разными именами. В последних трех главах мы увидели, что психотерапия любого уровня помещает человека в особые условия. Каждый вид психотерапии имеет свои собственные формы практики и особые приемы, предписываемые индивиду, который стремится достичь соответствующего уровня развития. При отсутствии этих особых условий никакого результата не будет – лишь ощущение тупика и безысходности. Не вызывает сомнений, что условия эти на каждом уровне различны. Но что в них общего, что делает их все результативными? Иными словами, давайте сперва зададимся вопросом: почему любые из этих особых условий работают?

По-видимому, ответ состоит в том, что любые особые условия истощают соответствующий тип сопротивления. Несколько коротких примеров помогут понять, что имеется в виду. Мы только что отметили, что психоанализ, который занимается прежде всего переходом от уровня маски к уровню эго, помещает человека в особые условия практики свободных ассоциаций. Далее, для эго свободная игра ассоциаций не составляет особого труда, ибо для эго существует не так уж много совершенно неприемлемых мыслей или желаний. Маске, напротив, свободные ассоциации даются с огромным трудом, потому как едва она ослабляет свою привычную цензуру, на поверхность сознания тотчас выходят нежелательные и неприемлемые мысли. Поэтому свободные ассоциации протекают в лучшем случае рывками, которые чередуются постоянными заминками. Психотерапевт обучен распознавать эти обрывы в цепочках ассоциаций как признаки сопротивления и указывает на них индивиду. Так как последний

намеренно поместил себя в особые условия, разоблачить его сопротивление совсем нетрудно. В дальнейшем, поскольку ему приходится продолжать пытаться свободно ассоциировать, то есть продолжать воспроизводить соответствующие особые условия, сопротивление его мало-помалу истощается. Вы не можете сопротивляться и в то же время свободно ассоциировать. Когда человек без особого труда поддерживает особые условия беспрепятственного течения свободных ассоциаций, психотерапия значительно облегчается.

Точно так же действуют особые условия психотерапии и на уровне кентавра. Человеку могут сказать, например, отбросить все мысли о вчера и завтра, направив свое внимание-ощущение исключительно на то, что происходит здесь и сейчас, на *nunc fluens*, сознание преходящего настоящего. Иначе как особыми эти условия не назовешь. Целостному организму выполнить такие условия сравнительно легко, но даже для точного эго они невыполнимы, ибо эго основано на времени, на ежеминутном попеременном обращении то к прошлому, то к будущему. Эго блекнет в свете сознания настоящего и поэтому будет сопротивляться его потоку – оно будет бороться с этими особыми условиями, постоянно ускользая в мысли о вчера и завтра. Психотерапевт (как всегда) мягко воссоздает эти условия, и тем самым истощает сопротивление данному уровню сознания, попытки уклониться от непосредственно переживаемого преходящего настоящего. Вне этих условий человек мог бы так никогда и не узнать, что он оказывал сопротивление.

Итак, особые условия (создаваемые на каждом уровне) обнаруживают вам ваше сопротивление и в то же время истощают его. Собственно говоря, они обнаруживают вам ваше сопротивление путем его истощения. Если бы ваше сопротивление не истощалось, вы, вероятно, даже не подозревали бы о его существовании. Вы продолжали бы тайно его оказывать, тормозя тем самым свой рост. Далее, истощая ваше сопротивление, эти условия позволяют вам постичь более глубокое состояние не-противления. Фактически, "особые условия" на любом из уровней представляют собой то, что на следующем, более глубоком уровне, человек может делать свободно. Иными словами, особые "терапевтические" условия любого уровня представляют собой одну или несколько действительных особенностей низлежащего уровня. Принимая эти особенности более глубокого уровня сознания в качестве особых условий своей нынешней практики, вы обнаруживаете свое сопротивление этому уровню, а затем истощаете его и тем самым переходите на этот уровень.

Вернемся теперь к рассмотрению первичного сопротивления, которое обнаруживается, истощается и растворяется особыми условиями всех подлинно духовных практик. Нам нужно обратиться не к сознанию единения как таковому, а именно к этому первичному сопротивлению сознанию единения. Ибо пока вы со всей ясностью не увидите своего сопротивления сознанию единения, все ваши усилия "достичь" его будут тщетны, так как вы будете бессознательно сопротивляться и пытаться воспрепятствовать тому, чего пытаетесь достичь. Мы тайно сопротивляемся сознанию единения, мы украдкой производим "симптомы" не-просветленности точно так же, как скрыто производили все остальные симптомы на других уровнях спектра. Мы успешно препятствуем в глубине души тому, чего страстно желаем на поверхности сознания. Именно это сопротивление создает для нас действительные сложности. Поэтому нам нужно не двигаться к сознанию единения, а просто понимать, как мы все время отодвигаемся от него. Само это понимание может вызвать проблеск сознания единения, ибо то, что видит сопротивление, свободно от сопротивления.

Первичное сопротивление, подобно другим формам сопротивления на остальных уровнях спектра, не просто "случается" с вами; это не то, что случилось в прошлом или происходит независимо от вас. Это то, что вы, сами того не ведая, делаете в настоящем. И именно эта первичная деятельность препятствует сознанию единения. Попросту говоря, это глобальное

нежелание видеть все таким, каким оно есть в настоящий момент. А конкретно говоря, в настоящий момент всегда есть нечто такое, на что вам не хотелось бы смотреть.

В целом, существует глобальное, всеобъемлющее сопротивление переживанию настоящего, неприятие самой природы этого переживания – сопротивление не просто частным переживаниям в настоящем или каким-то ясно определенным сторонам переживаемого в настоящем, но настоящему вообще, во всех его измерениях. Как мы увидим, это сопротивление не переходящему настоящему, *nunc fluens* уровня кентавра, но вечно настоящему, *nunc stans*, которое есть сознанием единения.

По причине его всеобъемлющей природы, сопротивление это действительно нелегко ясно воспринять и осмыслить. Это нечто очень тонкое. Бурные и яркие формы сопротивления имеют место главным образом на верхних уровнях сознания, но первичное сопротивление, лежащее в основе спектра, размыто и неуловимо. Однако большинство из нас могут внутренне ощущать и интуитивно улавливать его. Похоже, мы по тем или иным причинам просто не вполне принимаем нынешнее положение вещей в целом, – оно вызывает тонкое внутреннее напряжение, отталкивающее нас от всеобъемлющего настоящего. Поэтому мы не даем своему сознанию естественным образом покоиться на всем том, что есть в настоящий момент. Мы склонны отворачиваться от него.

Отсюда возникает это всеобъемлющее нежелание смотреть на все, как на целое, как на то, что есть, просто есть в настоящий момент. Мы склонны отворачиваться, отводить взгляд, отвлекать сознание от того, что есть, избегать настоящего во всех его формах. И поскольку мы отворачиваемся, мы склонны отодвигаться от него. Этим тонким сопротивлением, этим взглядом-движением в сторону мы как бы предотвращаем сознание единения; мы как бы "теряем" свою истинную природу.

"Потеряв" сознание единения, мы низвергаемся в мир границ, пространства, времени, страдания и смерти. Однако в нашем пути через этот мир границ и сражений нами движет в основе своей одно: желание вновь вернуть сознание единения, вновь открыть эту безграничную территорию. Все наши вожеления, нужды, намерения и желания служат в конечном счете "заменителями удовольствия" сознания единения, – но заменителями, удовлетворительными лишь наполовину и, следовательно, наполовину неудовлетворительными.

Итак, хотя единственное, к чему человек по большому счету стремится, – это сознание единения, единственное, в чем он неизменно постоянен, – это в сопротивлении сознанию единения. Мы все время ищем сознание единения, но путем, который все время уводит нас от него: чтобы найти сознание единения, мы отодвигаемся от настоящего. Нам кажется, что это настоящее в чем-то не совсем верно, не совсем то, и поэтому мы не покоимся в этом настоящем и только в нем, но начинаем отодвигаться от него навстречу тому, что, как нам кажется, будет новым, лучшим настоящим. Иными словами, мы начинаем прыгать по волнам. Мы начинаем двигаться в пространстве и во времени, чтобы найти истинную волну, волну, которая в конце концов утолит нашу жажду, которая в конце концов даст нам "влажность". В поисках влажности на следующей волне переживания, мы все время теряем влажность наличной волны. Вечно искать значит вечно терять ее.

Проблема состоит в следующем: чтобы сопротивляться наличной волне переживания, вам нужно отделить себя от нее. Отодвигание от наличного переживания предполагает, что вы и наличное переживание – две разные вещи.

Постоянно пытаюсь отодвинуться от сейчас, вы постоянно подкрепляете иллюзию того, что вы вне сейчас. Благодаря попыткам отодвинуться от наличного мира, создается впечатление, что вы отделены от этого мира. Именно так мы проводим исходную границу между нашим "я", с одной стороны, и нашим миром, с другой. Вот почему мы говорили ранее, что восприятие "внешнего" объективного мира есть сопротивление наличному переживанию и, таким образом, отделение от него.

Отодвигаться от сейчас значит отделять себя от сознания единения, и тем самым давать начало эволюции спектра сознания. Таинственная "первопричина", о которой мы говорили в шестой главе, есть не что иное, как это отодвигание, воплощенное в исходной границе. Вот почему мы говорили, что исходная граница, эта вечно активная первопричина, есть то, что мы делаем в данный момент. Мы просто делаем взгляд-движение в сторону. В этот самый момент, когда мы сопротивляемся единому миру наличного переживания, мы неизбежно разделяем этот мир. Мы разделяем его на внутреннее переживание, которое воспринимаем как зрящего, переживающего и действующего, и внешнее переживание, которое воспринимаем как зримое, переживаемое и делаемое. Наш мир расколот надвое, и граница, иллюзорная граница, пролегает между "мною", переживающим, и "тем", переживаемым. Эволюция спектра сознания началась; с ней началась и война противоположностей.

Наш мир расколот и другим фундаментальным образом. Постоянное ото-движение от всеобъемлющего настоящего предполагает наличие будущего как пункта назначения этого движения. Мы движемся от настоящего, потому что рисуем в своем воображении другое время, к которому можно двигаться. Таким образом, наше "движение от" есть не что иное, как движение во времени, – фактически, тем самым мы создаем время. Ибо двигаясь (точнее, пытаясь двигаться) от вневременного наличного переживания, мы порождаем иллюзию того, что переживание также движется мимо нас. Своим сопротивлением вечному и всеобъемлющему настоящему мы сводим его к преходящему настоящему. Переживания теперь как бы проходят мимо нас одно за другим в линейной последовательности, – но только потому, что мы проносимся мимо них в своем бегстве от настоящего. (Это, как мы видели ранее, страх смерти, страх не иметь будущего, страх, что отодвинуться не выйдет).

Когда мы пытаемся отодвигаться от мира настоящего, этот мир кажется движущимся мимо нас. Благодаря этому вечно настоящее выглядит сжатым и ограниченным. Оно стиснуто, с одной стороны, всеми теми переживаниями, мимо которых мы пробежали, а с другой стороны, всеми теми будущими моментами, до которых мы пытаемся добежать. Таким образом, отодвигаться значит создавать "до" и "после", – точку отправления в прошлом, из которой мы движемся, и пункт назначения в будущем, к которому мы движемся. Наше настоящее сводится к движению как таковому, тихому бегству. Наши мгновенья проходят.

Итак, с какой стороны ни посмотри, отодвигаться значит отделяться от наличного переживания и проецировать себя на время, историю, судьбу и смерть. Таково наше первичное сопротивление – нежелание смотреть на все переживаемое как на целое, каким оно есть сейчас; и попытка отодвинуться от всего разом. Именно это всеобъемлющее сопротивление обнажается, а затем истощается в особых условиях духовной практики. Когда человек помещает себя в такие условия, он начинает осознавать, что все время отодвигается от всеобъемлющего настоящего. Он начинает видеть, что все время отодвигаясь он просто сопротивляется и препятствует сознанию единения – или воле Божьей, потоку дао, любви к гуру или изначальному просветлению. Как бы он ни называл это, он сопротивляется своему настоящему. Он отворачивается. Он отодвигается. И потому он страдает.

Но в каком-то смысле он движется вперед. Он начинает видеть свое первичное сопротивление и тем самым ослабляет его. Как и во всех других формах психотерапии, для человека наступает

"медовый месяц". Он мог бы сказать, что счастлив; он уверен в том, что делает, и чувствует, что наконец-то появилась надежда на освобождение. Он может даже достичь уровня надличного свидетеля (описанного в предыдущей главе). Поскольку человек начинает видеть свое первичное сопротивление, он начинает понимать, кто его враг. Теперь он знает, что нужно разрушить. Он должен перестать постоянно отодвигаться.

Это знание приводит его к катастрофе. И внезапному концу медового месяца. Ибо как, спрашивается, он может перестать отодвигаться? Он видит, например, что в данный момент пытается отодвинуться от сейчас. Поэтому он решает попытаться остановить это ото-движение. Но само действие, направленное на остановку последнего, есть не что иное, как еще одно движение. Пытаться не отодвигаться значит все равно совершать движение. Оно все равно требует будущего, в котором бы могла произойти остановка движения. Вместо того, чтобы остановить движение, перестать отодвигаться, человек просто делает движение в другую сторону, движение от отодвигания. Вместо грубого сопротивления он имеет то же сопротивление более тонкого порядка.

Попробуем слегка изменить подход: человек может попытаться прекратить сопротивление настоящему путем полного сознавания данного вечно настоящего, каким бы оно ни было. Но попытка сознавать это настоящее требуют будущего настоящего, в котором бы могло произойти такое сознавание. Так что он все равно отодвигается от сейчас, несмотря на то, что пытается этого не делать. Ибо единственное настоящее, которое вы можете уловить, это преходящее настоящее – на это и направлены психотерапевтические приемы уровня кентавра. Но на глубочайшем уровне, на уровне сознания единения мы имеем дело не с преходящим, а вечно настоящим; попытки же уловить или найти вечно настоящее приводят лишь к выявлению ряда моментов преходящего настоящего. Сосредотачиваться на этом преходящем настоящем значит просто сопротивляться вечности, ибо сосредоточение на преходящем настоящем требует ряда быстрых сознаваний во времени, – что крайне важно для уровня кентавра, но не имеет отношения к сознанию единения. Ибо вечно настоящее есть данный момент до того, как вы предпринимаете попытку уловить его. Это то, что вы знаете до того, как узнали что-то еще; то, что вы видите до того, как увидели что-то еще; то, кто вы до того, как стали кем-то еще. Попытка уловить это требует движения; попытка не улавливать этого также требует движения. В любом случае оно тотчас теряется.

На этой стадии поиска у человека появляется ощущение, что его обложили со всех сторон. Все, что он может сделать, кажется неправильным. Чтобы перестать сопротивляться, ему все равно приходится сопротивляться. Чтобы познать вневременное настоящее, требуется доля секунды. Чтобы перестать отодвигаться, все равно приходится двигаться. И мало-помалу до человека начинает доходить, что любое его действие является сопротивлением. И дело не в том, что иногда он сопротивляется, а иногда нет, а в том, что (пока он ощущает время и сознает свою обособленность) он только то и делает, что сопротивляется и отодвигается. Все его действия – это отодвигание. В том числе все его изошренные попытки не отодвигаться. Он воистину и двинуться не может без сопротивления, ибо любое движение по определению и есть сопротивление.

На каждом из предшествующих уровней спектра сознания существовала какая-то деятельность, которая, по стандартам этого уровня, не была сопротивлением. Например, свободные ассоциации на уровне эго и внимание к преходящему настоящему на уровне кентавра не были сопротивлением, во всяком случае, в рамках этих уровней. Поэтому человек всегда мог выбирать, сопротивляться ему или нет. Он стоял перед лицом выбора. С одной стороны был он (в качестве маски, эго, кентавра или надличного свидетеля), а с другой – его сопротивление.

Но здесь, у основания спектра, у человека нет выбора. На каждом из предшествующих уровней психотерапия состояла в преодолении некоего грубого сопротивления путем укрепления более тонкого сопротивления. Однако на этом уровне более тонкого сопротивления нет. У человека больше нет альтернативы сопротивлению, ибо все, что он делает, это сопротивление. Он загнал сопротивление в самый конец спектра, и тут оно его сцапало.

И на то есть особая причина, о которой он начинает интуитивно догадываться. Его обособленное я кажется все время сопротивляющимся, потому что ощущение себя обособленным и ощущение сопротивления – это одно и то же. Ощущение себя обособленным есть не что иное, как ощущение отодвигания, сопротивления, сжатости, отстраненности, отворачивания, улавливания. Вы ощущаете все это, когда вы ощущаете себя.

В этом крылась причина того, что все, что человек пытался делать или не делать, было "неправильным", было просто очередным сопротивлением и очередным отодвиганием. Все, что он делал, было неправильным потому, что делал это он. Он сам и есть сопротивление, и поэтому не может прекратить сопротивление.

Тут мир действительно словно меркнет. Человек кажется сам себе ловушкой, рассчитанной на то, чтобы вечно ловить самое себя. Душа погружается во мрак ночи, а свет сознания, словно обращаясь вспять дабы озарить себя, исчезает бесследно. Кажется, что все пропало; и, в определенном смысле, так оно и есть. Тьма следует за тьмою, пустота ведет к пустоте, полночи нет конца. Но, как сказано об этом в "Дзэнрин",

В сумерки петух возвещает рассвет;
В полночь – яркое солнце.

По причинам, о которых далее будет сказано, именно в этой точке, где все кажется неправильным, все вдруг становится правильным. Когда человек на самом деле видит, что каждое его движение есть отодвиганием, сопротивлением, чары этого сопротивления рассеиваются. Когда он видит сопротивление в каждом своем движении, он совершенно произвольно отказывается от всякого сопротивления. И этот отказ от сопротивления есть открытием сознания единения, осуществлением без-граничного сознания. Человек словно пробуждается от долгого запутанного сна, чтобы убедиться в том, что знал всегда: в качестве обособленного "я" он не существует. Его подлинное Я, которое есть Все, никогда не рождалось и никогда не умрет. Есть лишь Сознание как Таковое, абсолютное и всепроникающее, являющее себя посредством и в качестве всех условий существования, исток и таковость всего возникающего в каждый момент, безусловно первичное по отношению к этому миру, но не отличное от него. Все вещи – лишь рябь на этом озере; все возникающее есть движение единого.

Мы уже видели, что особые условия духовной практики обнаруживают человеку все формы его сопротивления, одновременно истощая их и сводя на нет. Иными словами, эти условия показывают нам, как мы прыгаем по волнам, и в конце концов лишают нас такой возможности. Поворотным пунктом служит осознание того, что все действия индивида есть не что иное, как прыжки с волны на волну, сопротивление, движение от волны настоящего в поисках более настоящей, более влажной волны. Это решающий поворотный пункт духовной практики человека, называет ли он ее таковой или нет.

Ибо пока он не увидит, что все, абсолютно все, что он делает, – это сопротивление, то будет и далее тайно отодвигаться, что-то искать, что-то улавливать скрытое и тонкое, полностью блокируя тем самым возможность постижения. Он будет отодвигаться, не сознавая, что отодвигается. Если он не видит, что все, что он делает, – это сопротивление, то будет и далее

считать возможным что-то сделать для достижения сознания единения. Пока он не увидит, что все его действия есть не что иное, как отодвигание, то будет просто продолжать отодвигаться. Он будет думать, что у него есть выбор, альтернатива, возможность что-то сделать, найти какой-то выход из положения. И поэтому будет продолжать делать движения – движения от настоящего, – воздвигая тем самым преграду сознанию единения там, где ее прежде не было. Он не может "обрести" сознание единения, потому что хочет его обрести.

Но в тот самый момент, когда он видит, что все, что он делает, – это сопротивление, отворачивание и отодвигание, у него не остается иного выбора, кроме как сдаться. Однако он не может ни попытаться сделать это, ни попытаться не пытаться! Как мы видели, подобные попытки ничего не дают, ибо представляют собой не более чем очередное "движение от". Это случается само собой, произвольно, когда он видит, что все, что бы он ни пытался (или не пытался) делать, ничего не даст; это случается само собой, так как единство уже есть, есть всегда. Само видение сопротивления есть растворением последнего и постижением исходного единства.

Как только это первичное сопротивление начинает растворяться, вместе с ним растворяется и обособленное "я". Ибо дело обстоит не так, что вы, с одной стороны, видите, как вы же отодвигаетесь, с другой. Действительно, это может начинаться подобным образом, когда вы, в качестве обособленного "я", рассматриваете сопротивление как некую свою деятельность. Но поскольку вы начинаете видеть, что все, что вы делаете, представляет собой сопротивление, вы начинаете понимать, что даже ваше ощущение себя обособленным "внутренним я" также есть не что иное, как сопротивление. Когда вы ощущаете себя, то все, что вы чувствуете, – это едва различимое внутреннее напряжение, сокращение, отодвигание. Ощущение себя и ощущение отодвигания – это одно и то же. Но когда это становится очевидным, не остается двух разных ощущений, не остается больше переживающего, с одной стороны, и переживания, с другой; остается одно-единственное всепроникающее ощущение, – ощущение сопротивления. Вы не ощущаете этого сопротивления, вы и есть это ощущение сопротивления. Ощущение себя сливается с ощущением сопротивления, и оба растворяются.

Итак, ваша обособленность от мира растворяется в той мере, в какой растворяется это первичное сопротивление. Глубокий и полный отказ от сопротивления, от нежелания смотреть на настоящее во всех его формах, приходит сам собой, а вместе с ним и полное растворение исходной границы, которую вы воздвигли между внутренним и внешним. Когда вы больше не сопротивляетесь наличному переживанию, у вас исчезает и побудительный мотив отделять себя от него. Я и мир вновь становимся одним переживанием, а не двумя разными. Мы больше не прыгаем по волнам, ибо есть лишь одна волна, и она – повсюду.

Далее, когда мы больше не отодвигаемся от переживания, переживание больше не кажется двигающимся мимо нас. Перестать сопротивляться настоящему значит увидеть, что кроме настоящего ничего нет – ни начала, ни конца, ни до, ни после. Когда припоминаемое прошлое и предполагаемое будущее воспринимаются как факты настоящего, все преграды к этому настоящему рушатся. Границы, возведенные вокруг этого момента, схлопываются в этот момент, так что ничего, кроме этого момента, не остается, и идти больше некуда. Древний мастер дзэн сказал:

Мое старое доброе "я"
В природе не существует;
Некуда идти, когда мертв,
Совсем некуда.

Теперь ясно становится, почему поиск сознания единения был таким изматывающим. Все, что мы пытались делать, было неправильным, потому что все и так было правильным – уже и всегда. Даже то, что выглядело первичным сопротивлением Брахману, было на самом деле движением Брахмана, потому что нет ничего, кроме Брахмана. Никогда не было и никогда не будет времени иного, чем Сейчас. То, что выглядело первичным движением от Сейчас, было на самом деле изначальным движением самого Сейчас. Хоншо-мийошу. Изначальное просветление – это чудесная практика. Вечно Сейчас – это его движения. Волны океана свободно накатываются на берег, увлажняя гальку и ракушки.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

С индуистским подходом лучше всего знакомиться по работам прославленного Шри Рамана Махарши. Артур Осборн собрал их и издал в нескольких томах. Я рекомендую прежде всего *The Collected Works of Ramana Maharshi* (London: Rider, 1959) и *Teachings of Ramana Maharshi* (London: Rider, 1962).

Что касается буддийского подхода, то в нем существуют три основных направления. Для знакомства с тхеравадой или ранним буддизмом можно посоветовать книгу: Nyaniponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation* (London: Rider, 1972). Ваджраяна, или тибетский буддизм, освещен в работах Чогьяма Трунгпа (Chogyam Trungpa), особенно в *Cutting Through Spiritual Materialism* (Berkeley: Shambhala, 1973) и *The Myth of Freedom* (Berkeley: Shambhala, 1976). Замечательные мысли, принадлежащие Тартангу Тулку, можно найти в выпусках *The Crystal Mirror*. Для знакомства с традицией дзэн можно посоветовать книги, издаваемые Центром дзэн в Лос-Анжелесе: *The Hazy Moon of Enlightenment*, *The Way of Everyday Life*, *To Forget the Self*. Книга Suzuki Roshi, *Zen Mind, Beginner's Mind* (New York: Weatherhill, 1970) – это шедевр, а книгу Philip Kapleau, *The Three Pillars of Zen* (Boston: Beacon, 1965) можно назвать классической.

Следует упомянуть и два других, нетрадиционных подхода. Кришнамурти, чьи идеи мы использовали в этой книге, известен многочисленными трудами, среди которых следует особо отметить *The First and Last Freedom* (Wheaton: Quest, 1954) и *Commentaries on Living* (Wheaton: Quest, 1968). Книги Баббы Фри Джона непревзойденны. См. *Bubba Free John, The Enlightenment of the Whole Body* (Middletown: Dawn Horse Press, 1978).

Мне кажется, что упомянутые – и другие, подобные им, – авторы сочетают в своем подходе достаточную силу и мягкость, чтобы у читателя, погруженного в вихрь современной жизни, создалось верное представление о предмете. Подлинная духовная практика – это не что-то такое, чем мы занимаемся двадцать минут, два часа или шесть часов в день. Это не что-то такое, чем мы занимаемся по утрам или по воскресеньям. Духовная практика – это не один из многочисленных видов человеческой деятельности; она составляет основу всех этих видов деятельности, их источник и критерий для их оценки. Это обращение к Запредельной Истине, проживаемое, вдыхаемое, постигаемое и практикуемое двадцать четыре часа в сутки. Постичь подлинное Я – значит без остатка посвятить себя осуществлению этого Я во всех существах согласно древнему завету: "Сколь несметны бы ни были существа, я клянусь освободить их; сколь величественной бы ни была Истина, я клянусь осуществить ее". Если вы ощущаете этот глубокий зов к постижению, зов к служению и жертвенности, зов к бесконечному, то духовная практика станет для вас естественным образом жизни.