

# ДУХОВНЫЙ КРИЗИС

## Когда преобразование личности становится кризисом

Под редакцией  
Станислава Грофа и Кристины Гроф

Перевод с английского А.С. Ригина  
под редакцией В.В. Майкова

SPIRITUAL EMERGENCY  
When Personal Transformation  
Becomes a Crisis  
Edited by Stanislav Grof and Chirstina Grof

**Москва**  
**Независимая фирма "Класс"**  
**Издательство Трансперсонального института**  
**2000**

УДК 615.851

ББК 53.57

Д 49

Д 49 **Духовный кризис:** Когда преобразование личности становится кризисом/ Под ред. Станислава и Кристины Гроф/Пер. с англ. А.С. Ригина. — М.: Независимая фирма "Класс", Изд-во Трансперсонального института, 2000. — 288 с. — (Библиотека психологии и психотерапии, вып. 78).

ISBN 5-86375-126-6

ISBN 5-88389-039-3

Сегодня все большее число людей, вовлеченных в процесс личностной трансформации, испытывает эпизоды духовного кризиса, когда процесс духовного роста и перемен становится хаотическим и захлестывающим.

В этой антологии выдающиеся психологи, психиатры и духовные учителя задаются вопросом о природе духовного кризиса, о связи между духовностью, безумием и целостностью. В каких формах проявляется духовный кризис? Какие надежды и разочарования внутренне присущи духовной практике? Чем друзья, семья и профессионалы могут помочь людям, находящимся в духовном кризисе?

Главный редактор и издатель серии *Л.М. Кроль*

Научный консультант серии *Е.Л. Михайлова*

ISBN 0-86375-126-6

ISBN 5-88389-039-3

© 1989, Stanislav and Christina Grof

© 2000, Независимая фирма "Класс", издание, оформление

© 2000, Изд-во Трансперсонального института

© 2000, А.С. Ригин, перевод на русский язык

© 2000, Л.М. Кроль, В.В. Майков, предисловие

© 2000, В.Э. Королев, обложка

[www.kroll.igisp.ru](http://www.kroll.igisp.ru)

Купи книгу "У КРОЛЯ"

*Исключительное право публикации на русском языке принадлежит издательству "Независимая фирма "Класс". Выпуск произведения или его фрагментов без разрешения издательства считается противоправным и преследуется по закону.*

## **КРИЗИС — ЭТО НАШЕ ВСЁ**

Если вдуматься, то в нашей культуре трудно остаться вовсе незнакомым с проблемами кризиса. Все больше людей, переживающих личностную трансформацию, испытывают духовный кризис, когда процесс роста и изменения становится хаотичным и подавляющим. Им кажется, что привычный мир рушится, прежние системы ценностей теряют смысл, а сама основа личной реальности претерпевает радикальные перемены. Иногда в их жизнь неожиданно и драматически врываются новые сферы духовного и мистического опыта, порождая страх и смятение. Такие люди могут переживать глубокую тревогу, испытывать трудности в повседневной жизни, работе и взаимоотношениях с окружающими и даже беспокоиться за свое душевное здоровье. (И не случайно: современная психиатрия, к сожалению, не делает различия между такими эпизодами и психическими заболеваниями.)

Однако существует иная точка зрения, уже достаточно широко распространенная среди профессионалов психического здоровья и исследователей духовного развития. Кризис рассматривается как стремительное преобразование, возможность физического и эмоционального исцеления, как врата к более высоким уровням и новым способам бытия.

Идея о духовном возрождении и преобразении имеет глубокие исторические корни. Достаточно вспомнить древнеегипетский культ Осириса и античный культ Адониса, связанные со смертью и возрождением. В христианской традиции эти идеи связаны с Воскресением и Преображением Иисуса Христа. Современные взгляды на духовный кризис соотносят процесс внутреннего обновления со "смертью" прежней личности.

Каким языком можно описывать духовный кризис, чтобы лучше разглядеть его? В этой антологии выдающиеся психологи, психиатры и духовные учителя пытаются ответить на вопросы: что такое духовный кризис и в каких формах он проявляется? Каково взаимоотношение между духовностью, "безумием" и исцелением? Какие надежды и разочарования внутренне присущи духовной практике? Чем друзья, семья и профессионалы могут помочь людям, находящимся в духовном кризисе?

Тысячи людей становятся пленниками собственного "безумия", и никто не может им помочь: традиционная психиатрия предлагает лишь очередные дозы фармакологических препаратов и лишает возможности осуществить прорыв, диктуя, как следует мыслить и чувствовать. Человек хочет измениться, родиться заново, но, не получив поддержки, с клеймом "безумца", застревает на одной из стадий этого процесса.

Наше общество недостаточно гуманно по отношению к людям, испытывающим духовный кризис. Разумеется, работа с такими пациентами требует исключительной преданности. Но необходимы и специальные центры, организованные по типу хосписов, где квалифицированный персонал может поддерживать людей в их личном бурном поиске. Гуманность любого общества оценивается по его отношению к старикам, детям, женщинам, преступникам и... безумцам. Когда подобные центры будут созданы, это послужит одним из важнейших показателей гуманности общества, милосердного и к своим героям, и к своим безумцам.

**Леонид Кроль**  
**Владимир Майков**

## ВВЕДЕНИЕ

*Твоим усталым глазам я дал видение иного мира,  
такого нового, и чистого, и свежего,  
что ты забудешь боль и печаль, какие видел доселе.  
Но это видение таково, что ты должен делиться им  
с каждым, кого встретишь на пути,  
ибо иначе ты сам его не узрешь.  
Давать этот дар — значит обладать им.*

“Курс Чудес”

Центральная тема, исследуемая в этой книге в разных аспектах и разными авторами, — это идея о том, что некоторые драматические переживания и необычные состояния сознания, которые традиционная психиатрия диагностирует и лечит как душевные болезни, на самом деле являются кризисными ситуациями в личностной трансформации — иначе говоря, “духовными кризисами”. Случаи такого рода описаны в религиозных текстах всех времен как результат медитативных практик и как этапы мистического пути.

Когда такие состояния психики верно поняты и встречают поддержку, а не подавляются стандартными психиатрическими методами, они могут быть целительными и оказывать весьма благотворное воздействие на людей, их переживающих. Этот позитивный потенциал отражен в самом термине “духовный кризис”, который по-английски является игрой слов, предполагающей как кризис, так и возможность подъема на новый уровень сознания, или “духовное проявление”\*. Эта книга предназначена служить источником информации для людей, претерпевающих такой кризис, для их родственников и друзей, для священнослужителей, с которыми они, быть может, советуются, и для психотерапевтов, которые их лечат. Мы надеемся, что она сможет помочь превратить подобные кризисы в возможность для личностного роста.

Понятие духовного кризиса интегрирует достижения многих дисциплин, включая клиническую и экспериментальную психиатрию, современные исследования сознания, экспериенциальную психотерапию\*, полевые антропологические исследования, парапсихологию, танатологию, сравнительное изучение религий и мифологию. Данные всех этих областей знания свидетельствуют о том, что духовные кризисы имеют позитивный потенциал и их нельзя путать с болезнями, имеющими биологическую природу и нуждающимися в медицинском лечении. Как читатель узнает из этой книги, такой подход соответствует и древней мудрости, и современной науке.

Эта книга сосредоточена в первую очередь, хотя и не исключительно, на тех переживаниях, которые имеют явно духовное содержание или смысл. На протяжении веков визионерские состояния играли исключительно важную роль. От экстатических трансов шаманов или знахарей до откровений основателей великих религий, пророков, святых и духовных учителей эти переживания служили источником удивительных исцелений, религиозного энтузиазма и художественного вдохновения. Все древние и доиндустриальные культуры придавали большое значение необычным состояниям сознания как важному средству изучения скрытых аспектов мира и связей с духовными измерениями бытия.

Промышленная и научная революции драматически изменили эту ситуацию. Рациональность становилась высшим мерилем всех вещей, быстро сменяя духовность и религиозные верования. В ходе научной революции на Западе все даже отдаленно связанное с мистицизмом оказалось дискредитированным как наследие Темных Веков. Визионерские состояния теперь рассматривались не как существенное дополнение обычных состояний сознания, которое может давать ценную информацию о душе и о реальности, а просто как патологические нарушения умственной деятельности. Это отразилось в том факте, что современная психиатрия пытается подавлять эти состояния, вместо того чтобы поддерживать их и позволить им идти естественным путем.

Когда стратегия современной медицины была применена к психиатрии, исследователи смогли найти биологическое объяснение некоторых расстройств с проявлениями психического дисбаланса. Как выяснилось, многие из них имели органические причины, такие, как инфекция, опухоль, авитаминоз, сосудистые или дегенеративные заболевания мозга. Вдобавок к этому медицински ориентированная психиатрия обнаружила способы контроля симптомов тех состояний, для которых не было выявлено никаких биологических причин.

Этого было достаточно, чтобы рассматривать психиатрию как область медицины, хотя для большинства проблем, с которыми сталкиваются психиатры, пока не найдено никаких

органических оснований. В результате этого исторического процесса люди с различными эмоциональными и психосоматическими расстройствами автоматически считаются психиатрическими пациентами, а трудности, с которыми они сталкиваются, рассматриваются в качестве заболеваний неизвестного происхождения, даже если клинические и экспериментальные данные никоим образом не оправдывают навешивание подобных ярлыков.

Кроме того, традиционная психиатрия не проводит никакого различия между психозом и мистицизмом и склонна "лечить" все необычные состояния сознания путем медикаментозного подавления. Такое положение вещей создало в западной культуре своеобразный раскол. Иудео-христианская религиозная традиция официально считается основой и фундаментом западной цивилизации. В каждой комнате любой гостиницы в ящике ночного столика есть Библия, и высокопоставленные политики в своих речах упоминают Бога. Однако, если у члена религиозной общины возникнут мощные духовные переживания, подобные тем, которые испытали многие значимые в истории христианства личности, священник, скорее всего, направит такого человека к психиатру.

В течение нескольких последних десятилетий эта ситуация начала быстро изменяться. Шестидесятые годы породили волну интереса к духовности и исследованиям сознания, которая проявлялась во множестве различных путей — от возрождения античных и восточных духовных практик до экспериенциальной психотерапии и самоэкспериментирования с психоделическими веществами. В то время многие люди были увлечены занятиями медитацией и иными формами духовной практики — либо самостоятельно, либо под руководством учителя.

Поскольку подобные техники специально ориентированы на духовное самораскрытие, для многих людей духовность стала сферой личного опыта, а не просто чем-то, о чем они слышали или читали. С шестидесятых годов число тех, кто пережил мистические или паранормальные состояния, постоянно возрастало. Как показал анонимный опрос, проведенный священником и писателем Андре Грили и Джорджем Гэллапом, существенная часть населения сейчас признает себя имеющей опыт таких переживаний. Хотя не существует надежных статистических данных, возникает впечатление, что от года к году растет и число трудностей, связанных с духовными переживаниями.

Однако вместо того чтобы из видимого роста числа случаев необычных состояний и мистических переживаний делать вывод о том, что мы находимся в разгаре глобальной эпидемии психических заболеваний, нам следует заново оценить взаимоотношения между психиатрией, духовностью и психозом. К нашему удивлению, мы начинаем понимать, что, отнеся мистический опыт к области патологии, мы, видимо, выплеснули вместе с водой и ребенка. Шаг за шагом духовность возвращается как в современную психиатрию, так и в науку в целом.

Среди профессионалов, имеющих дело с психическими расстройствами, в университетской среде и у широких кругов неспециалистов быстро растет популярность пионерских работ швейцарского психиатра К.Г. Юнга, заложившего краеугольный камень нового подхода к духовности. То же относится и к трансперсональной психологии, новой дисциплине, наводящей мосты между наукой и духовными традициями. Конвергенция революционных исследований современной науки и мировоззрения мистических школ была темой многих популярных и профессиональных книг, нашедших широкий круг читателей. То здоровое мистическое ядро, которое вдохновляло и питало все великие духовные системы, теперь заново открывается и по-новому формулируется в терминах современной науки.

Все больше и больше людей, судя по всему, отдают себе отчет, что подлинная духовность основана на личном переживании и является крайне важным и жизненно необходимым аспектом жизни. Быть может, мы платим огромную цену за то, что отвергли и оставили без внимания силу, которая питает человеческую жизнь, придавая ей энергию и смысл. На индивидуальном уровне результатом этого может быть обедненный, несчастливый и неудовлетворяющий образ жизни, равно как и растущее число эмоциональных и психосоматических проблем. В коллективном масштабе утрата духовности может оказаться существенным фактором существующего опасного глобального кризиса, угрожающего выживанию человечества и всей жизни на этой планете. Учитывая эту ситуацию, мы считаем важным оказывать поддержку людям, переживающим кризис духовного самораскрытия, и создавать условия, в которых может быть полностью реализован положительный потенциал этих переживаний.

Однако представляется необходимым высказать кое-какие предостережения. Проявления необычных состояний сознания охватывают очень широкий спектр — от чисто духовных состояний без всяких признаков патологии до явно биологически обусловленных расстройств, требующих медицинского вмешательства. Крайне важно использовать сбалансированный подход и быть в состоянии отличить духовные кризисы от подлинных психозов. В то время как традиционные подходы имеют тенденцию патологизировать мистические состояния, существует и

противоположная опасность — спиритуализации психотических состояний и возвеличивания патологии, или, что даже еще хуже, игнорирования лежащей в ее основе органической проблемы.

Трансперсональное консультирование непригодно для состояний явно психотической природы, характеризующихся утратой ясности сознания, параноидальным бредом, галлюцинациями и экстравагантными формами поведения. Кандидатами для применения нового подхода явно не могут быть люди с хроническими расстройствами и длительной историей стационарного лечения, нуждающиеся в больших дозах транквилизаторов. Однако, несмотря на возможные ошибочные применения категории духовного кризиса, мы чувствуем, что польза для тех, кто действительно претерпевает кризис трансформации, может быть столь значительной, что наши усилия имеют смысл. Тема различения патологических состояний и трансперсональных кризисов будет рассмотрена подробнее в нашей вступительной статье "Духовный кризис: понимание эволюционного кризиса".

Наш интерес к этой области является очень личным и тесно связан с нашей индивидуальной историей. Станислав начинал свою профессиональную карьеру как традиционный психиатр и фрейдистски ориентированный аналитик. Глубокие переживания в ходе психоделического сеанса, проводившегося в образовательных целях, привлекли его внимание к необычным состояниям сознания. Более чем тридцатилетние исследования и наблюдения необычных переживаний — своих собственных и других, — индуцированных самыми разными средствами, убедили его, что существующее в настоящее время понимание человеческой психики является поверхностным и неадекватным задаче объяснения всех наблюдавшихся им феноменов. Он также понял, что многие из состояний, которые в психиатрии считались проявлениями психических заболеваний неизвестной природы, в действительности являются выражением процесса самоисцеления души и тела. Это побудило его посвятить всю свою жизнь исследованию терапевтического потенциала таких состояний и их теоретических следствий.

Интерес Кристины к области духовного кризиса также связан с глубокой личной мотивацией. Во время родов она пережила спонтанное и совершенно неожиданное духовное пробуждение, за которым последовали многие годы драматических внутренних поисков и переживаний — от адских до экстатических. После многолетних поисков она обнаружила, что ее затруднения в точности соответствовали характеристикам "пробуждения Кундалини", процесса духовного раскрытия, описанного в индийских священных текстах (Ли Саннелла подробно рассматривает этот феномен в статье "Кундалини: классический и клинический подходы" во второй части данной книги).

В 1980 году, пытаясь облегчить участь людей, оказавшихся в подобных ситуациях, Кристина основала "Сеть поддержки в духовном кризисе" (*Spiritual Emergency Network, SEN*), международную организацию, которая помогает индивидам в духовных кризисных ситуациях, снабжая их информацией, дающей возможность нового понимания психических процессов, и рекомендует им новые, альтернативные способы лечения. Принципы работы SEN более полно описаны в очерке Жанин Прево и Русса Парка "Сеть поддержки в духовном кризисе" в заключительной части этой книги.

Это издание — неотъемлемая часть наших усилий. Оно является сборником статей разных авторов, предлагающих новое понимание неординарных переживаний и состояний сознания и исследующих их позитивный потенциал и конструктивные способы работы с ними. Статьи разделены на четыре широкие категории, которые образуют основные разделы этой книги.

Первая часть — "Священное безумие..." — посвящена исследованию взаимоотношения между психологией, духовностью и психозом. Она открывается нашей статьей "Духовный кризис: понимание эволюционного кризиса", в которой кратко очерчена главная тема книги. В статье вводится понятие духовного кризиса (*spiritual emergency*), описываются различные его формы и обсуждается новая карта психики, основанная на современных исследованиях сознания, которая может дать необходимую ориентацию человеку, находящемуся в кризисе.

Роберто Ассаджиоли, итальянский психиатр и основатель оригинальной психотерапевтической школы, названной психосинтезом, был подлинным пионером в сфере трансперсональной психологии. Как и Юнг, он подчеркивал роль духовности в человеческой жизни и сформулировал множество идей, весьма существенных для концепции духовного кризиса. Его статья "Самореализация и психологические нарушения", описывающая эмоциональные проблемы, предшествующие духовному раскрытию, сопровождающие его и следующие за ним, представляет собой документ огромной исторической ценности и важного теоретического, равно как и практического значения.

Р.Д. Лэйнг в течение многих лет был одной из наиболее стимулирующих и противоречивых фигур в современной психиатрии. Бросая вызов как традиционной психиатрии, так и западному обществу в целом, он утверждал, что душевное здоровье нашей культуры является в лучшем

случае “псевдоздоровьем” и то, что называется “душевной болезнью”, в действительности не является безумием. Вклад Лэйнга в эту антологию — статья “Трансцендентный опыт и его отношение к религии и психозам” особенно интересна тем, что выражает его позицию по отношению к мистическим переживаниям и духовности.

Вторая часть, “Многообразие духовного кризиса”, более конкретно сосредоточивается на различных формах личного эволюционного кризиса. В статье Джона Перри “Духовный кризис и обновление” обсуждается важный тип трансформационного кризиса, затрагивающего само ядро структуры личности, который он наблюдал в течение многолетних занятий интенсивной психотерапией со своими клиентами. Перри также обобщает свой опыт работы в экспериментальной клинике в Сан-Франциско, где пациентов, переживавших эпизоды, которые традиционно характеризовались бы как психотические, лечили без применения психотропных препаратов.

Статья психолога и антрополога Хольгера Кальвайта “Когда безумие благословенно...” исследует наиболее древнее религиозное и целительское искусство — шаманизм. Кальвайт показывает, что определенные формы страдания и болезни имеют потенциал самоисцеления и трансформации. Известные любой из племенных культур во все времена, эти знания были утрачены современным западным обществом.

Идея пробуждения Кундалини, драматической и впечатляющей формы духовного раскрытия, стала очень популярной на Западе благодаря плодотворным работам Гопи Кришны, пандита из Кашмира, который сам испытал яркое и побуждающее духовное преображение такого рода. В нашей книге эта тема представлена очерком “Кундалини: классический и клинический подходы” психиатра и офтальмолога Ли Санелла, заслугой которого является ознакомление профессиональной западной аудитории с феноменом Кундалини. В своей статье он дополняет традиционный подход к этой теме медицинской и научной перспективой.

В статье “Вызов психического раскрытия...” экстрасенс и трансперсональный консультант Энн Армстронг описывает эмоциональные потрясения и психосоматические трудности, сопровождавшие раскрытие ее собственного уникального психического дара, результатом которого стало драматическое самоисцеление.

Проблемы людей, имевших “встречи с НЛО” или переживавших иные формы внеземных контактов, настолько сходны с теми, что связаны с кризисом трансформации, что также могут рассматриваться как духовный кризис. Эта проблема обсуждается в статье Кейса Томпсона “Опыт встречи с НЛО как кризис трансформации”.

В третьей части, “Бурные поиски себя...”, обсуждаются проблемы, с которыми духовные искатели могут сталкиваться в ходе систематической практики. Мистическая литература всех времен и культур предлагает множество примеров тех проблем и затруднений, с которыми мы можем встретиться, когда предпринимаем духовное путешествие. Эту тему подробно рассматривают два широко известных и высоко компетентных духовных наставника. Очерк Джека Корнфилда “Препятствия и превратности в духовной практике” основан на буддийской традиции с отдельными экскурсами в другие религиозные системы. Ричард Алперт, более известный под своим духовным именем Рам Дасс, в своей статье “Обещания и ловушки духовного пути” описывает некоторые из плодов собственного богатого и поразительного поиска, который продолжается уже четверть века.

Четвертая часть, “Помощь людям, переживающим духовный кризис”, сосредоточивается на практических аспектах помощи индивидам, переживающим психодуховный кризис. В нашей собственной статье “Поддержка в духовном кризисе” мы исследуем различные формы помощи, которая может быть оказана семьей, друзьями, духовными учителями и общинами, а также профессиональными психотерапевтами.

Более трети людей, испытывавших неожиданное столкновение со смертью, пережили глубокое и уникальное духовное раскрытие, которое может оказаться очень трудно ассимилируемым. Возможные методы помощи в случае кризисов такого типа рассматриваются в статье “Консультирование людей, переживших околосмертный опыт”, написанной Брюсом Грейсоном и Барбарой Харрис, выдающимися исследователями в области танатологии. Хотя статья адресована прежде всего профессиональным помощникам, общие принципы, отмеченные авторами, могут оказаться весьма ценными и для тех, кто находится в контакте с людьми, переживающими любые формы духовного кризиса.

Статья Пола Ребилло “Путешествие героя: ритуализация мистерии” вводит мифологическую перспективу и показывает ее причастность к проблеме духовного кризиса. Черпая вдохновение в собственном трансформационном кризисе и в классической работе Джозефа Кэмпбелла “Герой с тысячей лиц”, Ребилло разработал современный ритуал, в котором символический целительный

кризис экспериментально вызывается с помощью направленного воображения, психодрамы, музыки и групповой игры.

Заключительная часть, "Сеть поддержки в духовном кризисе (SEN)", написана Жанин Прево, директором этой организации, и Руссом Парком, докторантом-исследователем, глубоко вовлеченным в данную проблематику. Они описывают историю и функции этой международной сети, основанной Кристиной Гроф в 1980 г. с целью поддержки людей, претерпевающих кризис духовного раскрытия.

В эпилоге мы попытались показать феномен духовного кризиса в контексте глобальных проблем, стоящих перед современным человечеством. Мы твердо верим, что духовный кризис — преобразование сознания человечества в целом — одна из немногих действительно обнадеживающих тенденций в сегодняшнем мире.

В Приложении даются рекомендации по дальнейшему знакомству с литературой для тех, кто хотел бы получить более подробную информацию по различным темам, затронутым в этой книге. В нем также дана обширная библиография по духовному кризису и связанным с ним вопросам.

Мы надеемся на то, что этот сборник статей и очерков снабдит важной информацией тех, кто претерпевает психодуховный кризис и нуждается в понимании и лечении, поддерживающем позитивный потенциал подобных состояний.

**Станислав Гроф,**

**Кристина Гроф**

Милл Вэлли, Калифорния,  
август 1989 г.

Часть I

СВЯЩЕННОЕ  
БЕЗУМИЕ:  
ПСИХОЛОГИЯ,  
ДУХОВНОСТЬ  
И ПСИХОЗ

**Станислав Гроф, Кристина Гроф**

**ДУХОВНЫЙ КРИЗИС:  
ПОНИМАНИЕ ЭВОЛЮЦИОННОГО  
КРИЗИСА**

*Мистик, одаренный природными талантами... и следующий... указаниям учителя, входит в воду и обнаруживает, что может плавать; в то время как шизофреник — неподготовленный, без дара и руководства — упал или намеренно бросился в воду и тонет.*

Джозеф Кэмпбелл. Мифы, которыми нужно жить

Чувство единства со всей вселенной. Образы и видения отдаленных мест и времен. Ощущения вибрирующих потоков энергии в теле, сопровождающиеся спазмами и сильной дрожью. Видения богов, полубогов и демонов. Слепительные вспышки яркого света всех цветов радуги. Страх надвигающегося безумия и даже смерти...

Любого, кто переживает подобные экстремальные психические и умственные феномены, большинство современных цивилизованных людей немедленно объявит психотиком. Вместе с тем все большее число людей, судя по всему, проходит через необычные переживания, подобные описанным выше, и вместо необратимого погружения в безумие нередко возвращаются из этих экстраординарных состояний ума с возросшим чувством благополучия и более высоким уровнем функционирования в повседневной жизни. Во многих случаях в ходе этого процесса излечиваются застарелые эмоциональные, умственные и физические проблемы и болезни.

Мы находим много параллелей подобным ситуациям в жизнеописаниях святых, йогов, мистиков и шаманов. Фактически духовная литература и духовные традиции во всем мире придают огромное значение трансформирующей силе подобных переживаний для тех, кто через них прошел. Почему же тогда людей, которые испытывают такие переживания, в сегодняшнем мире почти неизменно рассматривают как душевнобольных?!

Хотя и существует множество индивидуальных исключений, основные направления современной психиатрии и психологии в целом не делают никакого различия между мистицизмом и душевной болезнью. Эти направления официально не признают, что великие духовные традиции, на протяжении тысячелетий связанные с систематическими исследованиями человеческого сознания, могут что-либо предложить современному человеку. Поэтому концепции и практические методы, разработанные в буддизме, индуизме, христианстве, суфизме и других мистических традициях, игнорируются или полностью отбрасываются.

В этом очерке мы будем развивать идею о том, что многие эпизоды неординарных состояний ума, даже драматические и достигающие психотических масштабов, необязательно являются симптомами болезни в медицинском смысле этого слова. Мы рассматриваем их как критические ситуации в эволюции сознания, как "духовные кризисы", сравнимые с состояниями, описанными в мистических традициях всего мира.

Прежде чем детально обсуждать понятие духовного кризиса, давайте более внимательно взглянем на взаимоотношения между психозом, душевной болезнью и мистицизмом, а также на тот исторический процесс, в результате которого духовные и мистические переживания стали рассматриваться современной наукой и психиатрией как симптомы душевной болезни.

Мировоззрение, созданное традиционной западной наукой и доминирующее сегодня в нашей культуре, строго говоря, вообще несовместимо ни с каким понятием о духовности. В мире, где реально только осязаемое, материальное и доступное измерению, все формы религиозной и мистической активности рассматриваются как отражение предрассудков, неведения, иррациональности или же эмоциональной незрелости. Поэтому непосредственные переживания духовных реальностей интерпретируются как *психотические* — как проявления умственного расстройства.

Наш собственный опыт и наблюдения в ходе многолетнего участия в различных формах глубинной экспириенциальной психотерапии привели нас к убеждению о необходимости по-новому взглянуть на эту ситуацию в современной психиатрии и в нашем мировоззрении и переоценить ее в свете исторических свидетельств и современных данных. Радикальный пересмотр позиции по отношению к мистицизму и психозу уже давно назрел. Ясное различие этих феноменов имеет далеко идущие последствия для людей, имеющих опыт неординарных состояний сознания, в особенности с духовной акцентуацией. Важно распознавать духовный кризис и лечить его соответствующим образом, с учетом его огромного позитивного потенциала для исцеления и

личностного роста — того потенциала, который обычно подавляется рутинным медикаментозным лечением.

Группа умственных расстройств, известных как психозы, представляет собой величайший вызов и загадку для западной психиатрии и психологии. Эти состояния характеризуются глубоким нарушением способностей “нормально” воспринимать мир, мыслить и эмоционально реагировать культурно и социально приемлемым образом, вести себя и общаться, как принято.

Для некоторых расстройств из категории *психозов* современная наука нашла внутренние причины в анатомических, физиологических или биохимических изменениях в мозгу либо других частях организма. Это подгруппа так называемых *органических психозов*, безусловно принадлежащих к области медицины. Однако для многих других психотических состояний, несмотря на упорные попытки нескольких поколений исследователей из различных областей знания, не было найдено никакого медицинского объяснения. Вопреки практическому отсутствию результатов поиска специфических медицинских причин эти так называемые *функциональные психозы* обычно относят к категории умственных болезней, причина которых неизвестна. Именно эта подгруппа психозов нас сейчас интересует.

Ввиду отсутствия ясного консенсуса в понимании причин функциональных психозов было бы уместнее и честнее признать наше полное неведение в отношении их природы и происхождения и использовать термин “болезнь” только для тех состояний, для которых можно найти конкретную физическую причину. Таким образом мы можем открыть путь для новых подходов по крайней мере к некоторым функциональным психозам, получая новую перспективу, которая и теоретически, и практически отличается от медицинского подхода к ним как к болезни. Фактически подобные альтернативные подходы уже разработаны, в частности, в контексте так называемой глубинной психологии. Это разнообразные психологические теории и психотерапевтические стратегии, вдохновленные пионерскими работами Зигмунда Фрейда.

Хотя подходы глубинной психологии обсуждаются и изучаются в академических кругах, в понимании и лечении функциональных психозов в современной психиатрии по ряду причин доминирует медицинский стиль мышления. Исторически психиатрия смогла по-настоящему утвердить себя только как медицинская дисциплина. Она обнаружила органическую основу некоторых психотических состояний и в некоторых случаях даже смогла найти эффективные способы их лечения. К тому же она была способна успешно контролировать симптомы психотических состояний неизвестной природы с помощью транквилизаторов, антидепрессантов, успокаивающих средств и снотворных. Поэтому могло казаться правильным и логичным продолжать эту линию и ожидать успехов в таком же подходе к тем расстройствам, происхождение которых не установлено и эффективные способы лечения которых пока не найдены.

Имеются и дополнительные факты, убедительно свидетельствующие в пользу медицинской, или психиатрической, перспективы. Психиатрия прослеживает причины психотических состояний и поведенческих проявлений к физическим и физиологическим факторам, в то время как глубинная психология стремится найти причину умственных проблем в событиях и обстоятельствах жизни пациента, обычно связанных с его детством. Таким образом, традиционная психология ограничивает источники содержания ума обозримыми аспектами личной истории клиента. Мы называем это “биографической моделью” психоза. Поэтому психотические формы поведения и состояния ума, для которых невозможно найти причину в личной истории, казалось бы, свидетельствуют в пользу медицинской модели.

Действительно, существуют значимые аспекты многих психозов, которые нельзя объяснить с помощью психологического метода нахождения причины умственного расстройства в жизненной истории пациента. Некоторые из них связаны с определенными экстремальными эмоциями и физическими ощущениями, которые нелегко понять с точки зрения истории детства или последующих событий. Сюда, например, относятся видения и переживания космического поглощения, дьявольских пыток, распада личности или даже разрушения всего мироздания. Сходным образом чувства безмерной вины, ощущение вечного проклятия или же неконтролируемые и беспричинные импульсы агрессии во многих случаях не могут быть объяснены обстоятельствами жизни пациента. Можно было бы легко допустить, что эти чуждые элементы присутствуют в психике по причине патологических процессов, прямо или косвенно затрагивающих мозг.

Есть и другие типы переживаний, которые представляют проблему для “биографической модели” не только из-за их интенсивности, но и в силу самой их природы. Переживания богов и демонов, мифических ландшафтов и героев, внеземных пейзажей или inferнальных областей не может быть рационально осмыслено в мире, каким его видит западная наука. Поэтому кажется вполне уместным предположить, как это делает медицинская психиатрия, что все это — следствия каких-то неизвестных патологических процессов на уровне тела. Мистическая природа многих

переживаний в неординарных состояниях сознания автоматически переводит их в категорию патологии, поскольку духовность не является законным измерением бытия в исключительно материальной вселенной традиционной науки.

Однако последние достижения психологии позволяют предположить, что источники этих необычных переживаний лежат за пределами как медицинской патологии, так и личной жизненной истории. Исторически первым прорывом в этой области были работы швейцарского психиатра К. Г. Юнга. Юнг существенно расширил биографическую модель, введя понятие коллективного бессознательного. Путем тщательного анализа своих собственных сновидений и сновидений своих клиентов, а также галлюцинаций, фантазий и иллюзий психотиков Юнг обнаружил, что человеческая психика обладает доступом к поистине универсальным образам и мотивам. Их можно найти в мифологии, фольклоре, искусстве и культуре не только по всему миру, но и на протяжении всей истории человечества.

Эти архетипы, как назвал их Юнг, с поразительной закономерностью выявляются даже у тех индивидов, чье образование и жизненная история исключают прямое знакомство с их разнообразными культурными и историческими проявлениями. Это наблюдение привело Юнга к выводу, что в дополнение к индивидуальному бессознательному существует расовое, или коллективное, бессознательное, общее для всего человечества. Он считал сравнительное изучение религий и мифологию ценнейшими источниками информации об этих коллективных аспектах бессознательного. В модели Юнга многие переживания, лишённые смысла в контексте биографических событий, такие, как видения божеств и демонов, могут рассматриваться как всплытие содержания коллективного бессознательного.

Хотя теории Юнга известны уже многие десятилетия, вначале они не имели существенного влияния за пределами узкого круга преданных последователей. Эти идеи слишком опередили свое время и должны были ожидать дополнительного импульса, чтобы обрести силу. Эта ситуация начала меняться с начала 60-х годов, когда возродился интерес к дальним горизонтам человеческого сознания. Новая эра внутренних изысканий началась с клинического исследования воздействия психоделических веществ, проводимого профессионалами, и личных экспериментов той части общества, которая в течение некоторого времени была известна под названием контркультуры. Эти искания породили лавину экспириенциальных психотерапевтических техник и всевозможных духовных практик — от гештальттерапии до трансцендентальной медитации — среди терапевтов и непрофессионалов в 70-е и 80-е годы.

По мере того как многие люди начали переживать все виды образов и символов, которые Юнг относил к области коллективного бессознательного, равно как и классические эпизоды мистической природы, эта волна стала серьезным свидетельством в поддержку идей Юнга и мощным подтверждением значимости мировых мистических традиций, как восточных, так и западных. В то время многим из тех, кто был вовлечен в эти исследования, стало ясно, что мы нуждаемся в новой модели, включающей в себя не только биографическое измерение Фрейда, но и коллективное бессознательное Юнга и духовное измерение.

Если думать о разуме в этой бесконечно расширенной перспективе, то содержание переживаний, возникающих в различных неординарных состояниях сознания, уже не кажется случайным или произвольным продуктом нарушений деятельности мозга. Скорее, его следует считать проявлением глубоких слоев человеческой психики, которые обычно недоступны сознанию. И выход на поверхность этого бессознательного материала может быть действительно целительным и трансформирующим, если он происходит в подходящей ситуации. Различные духовные дисциплины и мистические традиции, от шаманизма до дзэн, представляют богатый спектр ценных знаний, относящихся к этим более глубоким областям ума. На протяжении столетий было известно, что в ходе духовной практики могут происходить многие драматические и трудные события и что путь к просветлению может быть суровым и бурным.

Таким образом, достижения глубинной психологии и древнее духовное наследие дают основу для нового понимания некоторых психотических состояний, для которых нельзя найти никаких биологических причин. Вызов, который бросают современной психиатрии обе эти сферы знания, показывает нам корни идеи духовного кризиса — концепции, которую мы теперь обсудим более подробно.

### **Обещания и опасности духовного кризиса**

Китайская пиктограмма, символизирующая *кризис*, замечательно отражает идею духовного кризиса. Она состоит из двух основных знаков, или радикалов, один из которых означает "опасность", а другой — "возможность". Таким образом, хотя прохождение через подобного рода

состояние часто бывает трудным и пугающим, оно обладает огромным эволюционным и целительным потенциалом. Правильно понятый и рассматриваемый в качестве трудной стадии естественного развития, духовный кризис может привести к спонтанному исцелению различных эмоциональных и психосоматических расстройств, к благоприятным изменениям личности, к разрешению важных жизненных проблем и к эволюции в направлении того, что порой называют "высшим сознанием".

Из-за сопутствующих опасностей, равно как и позитивного потенциала этих состояний, люди, переживающие духовный кризис, нуждаются в квалифицированном руководстве со стороны тех, кто имеет личный и профессиональный опыт необычных состояний сознания и знает, как работать с ними и как поддерживать человека в этих ситуациях. Постановка таким людям диагноза патологии и безответственное применение по отношению к ним различных подавляющих мер, включая медикаментозный контроль симптомов, могут существенно помешать реализации позитивного потенциала процесса. Являющиеся следствием традиционного лечения долговременная зависимость от транквилизаторов с их общеизвестными побочными эффектами, утрата жизненности и компромиссный образ жизни представляют собой печальный контраст по сравнению с теми редкими случаями, когда трансформационный кризис человека встречает поддержку и понимание и может без помех достичь завершения. Поэтому нельзя переоценить важность правильного понимания духовного кризиса и разработки всеобъемлющих и эффективных подходов к его лечению и адекватных систем поддержки. (Вопрос "лечения" более подробно обсуждается в нашей статье "Помощь в духовном кризисе".)

### **Спусковые механизмы трансформационного кризиса**

В некоторых случаях возможно идентифицировать ситуацию, которая, судя по всему, послужила спусковым крючком духовного кризиса. Это может быть чисто физический фактор, например болезнь, несчастный случай или операция. В другой раз непосредственным толчком могут оказаться крайнее физическое истощение или недостаток сна. У женщин это могут быть аборт, роды или выкидыш; нам также известны ситуации, когда начало процесса совпадало с исключительно мощными сексуальными переживаниями.

Иногда начало духовного кризиса следует за сильными эмоциональными переживаниями. Это может быть утрата важных взаимоотношений, например смерть ребенка либо другого близкого родственника, конец любовного романа, развод. Сходным образом ряд неудач, увольнение с работы или утрата собственности также могут послужить причиной для начала кризиса. Для индивидов, предрасположенных к кризису, "последней каплей" может быть опыт с психоделиками или сессия экспириенциальной психотерапии.

Однако одним из наиболее важных катализаторов духовного кризиса нам представляется вовлеченность в различные формы медитации и духовной практики. Эти методы специально задуманы для активации духовных переживаний. Мы неоднократно встречались с людьми, чьи необычные переживания случались во время практики дзэн, випассаны, Кундалини-йоги, суфийских упражнений или христианской молитвы. По мере быстрого роста популярности различных восточных и западных духовных дисциплин все большее число людей начинает испытывать трансперсональный кризис — вот еще одна причина того, что правильное понимание и правильный подход к духовному кризису день ото дня приобретают все большую важность.

### **Внутренние карты духовного кризиса**

Спектр переживаний в состоянии духовного кризиса чрезвычайно широк: он включает в себя интенсивные эмоции, видения и другие изменения восприятия и необычные мыслительные процессы, а также различные соматические симптомы — от дрожи до чувства удушья. Однако мы установили, что содержание этих переживаний, судя по всему, распадается на три основные категории. Первая группа включает в себя переживания, тесно связанные с историей жизни индивидуума, — это *биографическая* категория. Переживания, относящиеся ко второй категории, сосредоточиваются на проблемах смерти и возрождения; из-за тесной взаимосвязи с травмой биологического рождения эта категория получила название *перинатальной*. Переживания третьей категории выходят далеко за рамки обычного человеческого опыта и тесно связаны с коллективным бессознательным Юнга; мы называем эти переживания "трансперсональными", поскольку они включают в себя мотивы и образы, источник которых находится вне индивидуальной жизненной истории.

Биографические аспекты духовного кризиса включают в себя повторное проживание и излечение травматических событий жизненной истории. Критические ситуации детства, такие, как физическое или сексуальное насилие, утрата родителя или любимого человека, близкое соприкосновение со смертью, болезнь или хирургическая операция, и другие драматические события порой могут играть важную роль в кризисе трансформации. Эта область детально изучена и описана "биографически" ориентированными психотерапевтами и поэтому далее обсуждаться не будет.

Следующий уровень переживаний в духовном кризисе —перинатальный (от греческого "peri" — "возле, около" и латинского "natal", означающего "относящийся к рождению"). Этот аспект духовного кризиса сосредоточен вокруг тем умирания и возрождения и разворачивается в структурах, столь тесно связанных со стадиями биологического рождения, что кажется относящимся к пробуждению памяти о собственном появлении на свет.

Так как большинство из нас сознательно не помнят собственного рождения, мы с трудом можем поверить, что переживание собственного рождения оказывает какое бы то ни было формирующее воздействие на человека. Недавние исследования, однако, предполагают обратное. Набирающее силу перинатальное движение в психологии, имеющее своим истоком теории Отто Ранка — ученика Фрейда — и получившее новый импульс в исследованиях Дейвида Чемберлена и других, убедительно демонстрирует, что глубинная память о родовой травме обладает мощным воздействием на психику и может выходить на поверхность в последующей жизни.

Пробуждение памяти о собственном рождении нередко приводит к появлению навязчивых мыслей и образов, связанных со смертью, что отражает, с одной стороны, тот факт, что рождение — это драматическое и угрожающее жизни событие, а с другой — что оно само является "смертью" по отношению к пренатальному периоду существования, единственному виду жизни, опыт которого имеется у плода. Люди, заново переживающие травму рождения, чувствуют биологическую угрозу своей жизни; это чередуется или совпадает с переживанием борьбы за то, чтобы родиться или освободиться от каких-то очень дискомфортных форм скованности. Страх безумия, утраты контроля или даже неминуемой смерти может становиться в этом состоянии столь ярко выраженным, что оно напоминает психоз.

Эти эпизоды нередко имеют глубокие духовные обертоны, переживаемые как мистическое раскрытие и воссоединение с Божественным. Они часто переплетаются с мифологическими мотивами из коллективного бессознательного, описанными Юнгом в качестве архетипов, что наводит на интригующее предположение о возможной функции перинатального уровня разума как своеобразного интерфейса между индивидуальным и коллективным бессознательным. Хотя многие удивительные темы и аспекты этой категории духовного кризиса и ее взаимосвязи с биологическим рождением выходят за рамки данной статьи, их более широкое и подробное обсуждение можно найти в книге Станислава Грофа "The Adventure of Self-Discovery"\*.

В дополнение к биографической и перинатальной темам во многих случаях духовного кризиса присутствует еще один важный компонент переживаний, относящийся к третьей категории, — эпизоды, имеющие отчетливо духовное или "трансперсональное" содержание. Понятие "трансперсональный" обозначает трансцендирование, или выход за пределы обычных границ личности, и включает в себя многие переживания, которые были названы духовными, мистическими, религиозными, магическими, оккультными, или паранормальными. Поскольку эти термины ассоциируются со многими популярными заблуждениями, верное понимание трансперсональной сферы крайне важно для правильной оценки проблем, связанных с духовным кризисом.

Лучше всего начать обсуждение этой сферы опыта с определения факторов, связывающих и ограничивающих нас в повседневной жизни и мешающих нам войти в контакт с трансперсональным измерением. В обычном состоянии сознания мы переживаем самих себя как физические существа, материальные тела, заключенные в оболочку нашей кожи. Аллан Уотс, знаменитый философ, популяризовавший восточные религиозные учения для западной аудитории, описывал эту ситуацию как "отождествление с эго, заключенным в тело". При помощи пяти обычных чувств мы никогда не можем воспринимать что-либо, кроме того, что происходит "здесь и теперь", вещей и событий, присутствующих в нашем непосредственном окружении. Мы не можем видеть, что происходит в месте, от которого нас отделяет гора, слышать разговор, происходящий в отдаленном городе или ощущать мягкость кожи ягненка, не прикасаясь к нему.

В неординарных состояниях сознания эти ограничения, по-видимому, не действуют. Когда мы выходим на трансперсональную сцену, мы можем переживать географически или исторически отдаленные события так же живо, как если бы они происходили здесь и теперь. Мы можем принимать участие в событиях, происходивших с нашими предками, животными

предшественниками или даже с людьми иных времен и культур, не связанными с нами отношениями родства.

Может казаться, что границы нашей личности тают и мы можем отождествляться с другими людьми, социальными группами или всем человечеством. Мы можем действительно чувствовать, что стали вещами, которые обычно воспринимаются нами как объекты, находящиеся вне нас самих, например животными, деревьями или другими людьми. В трансперсональных состояниях могут иметь место очень точные и реалистические переживания отождествления с различными формами жизни и даже неорганическими процессами, такими, как субатомные явления, описываемые в квантовой физике.

Но содержание трансперсональных переживаний не ограничивается миром вещей, относящихся к объективной реальности. Оно включает в себя элементы, которые западная культура вообще не воспринимает как объективную реальность; мы можем соприкоснуться с божествами или демонами, духами-проводниками, с обитателями иных вселенных или с мифологическими фигурами, которые будут казаться нам столь же реальными, как и вещи, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. Таким образом, в трансперсональном состоянии мы не можем провести разграничение между миром "конвенциональной реальности" — миром нашей повседневной социальной жизни — и мифологической реальностью архетипических форм.

Вышеизложенное может показаться абсурдным скептическому читателю, воспитанному в традициях западной науки. Почему эти переживания важны и какое отношение они имеют к проблеме духовного кризиса? Тот факт, что трансперсональные феномены *кажутся* реальными и убедительными, вовсе не означает, что их следует принимать всерьез. Наш мозг обладает фантастической способностью хранить с фотографической точностью все, что мы слышали, читали, видели в кино или по телевидению. Почему не может быть так, что мы просто составляем из этого невообразимо богатого материала бесчисленные последовательности образов, не имеющих какого бы то ни было более глубокого смысла или значения? И не будет ли пустой тратой времени уделять столь много внимания этим феноменам?

Эта точка зрения, сколь бы логичной она ни казалась, не выдерживает проверки существующими данными. Исследователи, серьезно изучавшие трансперсональные переживания, пришли к выводу, что это замечательные феномены, бросающие вызов самим основам традиционного западного мировоззрения. Трансперсональные переживания не могут быть объяснены как результаты нейрофизиологических процессов в рамках традиционного научного подхода, полагающего, что сознание пребывает исключительно в биологическом органе, находящемся у нас в голове.

Главным основанием для такого вывода являются неоднократные наблюдения того факта, что в такого рода переживаниях мы способны без помощи органов чувств непосредственно черпать информацию о мире из источников, находящихся вне конвенционально определяемого диапазона индивидуальной психики. Переживания, связанные с нашими предками или с событиями из истории нашей расы, с эпизодами жизни в иных культурах и памятью "прошлых жизней", часто содержат точные и специфические подробности об одежде, оружии, ритуалах и архитектуре тех социальных структур и исторических периодов, с которыми мы лично никогда не были знакомы.

Переживания отождествления с различными животными или нашими животными предками могут привести к экстраординарным догадкам относительно психологии животных, их инстинктов, привычек и правил поведения. Совершенно новая и удивительная информация часто возникает в переживаниях, относящихся к растениям и неорганическим процессам. Эта информация, как правило, значительно превосходит уровень знаний человека, получившего ее.

Однако наиболее убедительные свидетельства в пользу подлинности трансперсональных феноменов дает изучение внетелесных переживаний, при которых возникает ощущение, что сознание человека отделяется от тела и может, путешествуя, наблюдать события в различных местах. Точность наблюдений, сделанных во внетелесных состояниях, неоднократно подтверждалась исследованиями околосмертных переживаний, которые часто влекут за собой внетелесные феномены.

Наиболее удивительно то обстоятельство, что даже трансперсональные переживания, включающие в себя сущности и области, которые с точки зрения западного мировоззрения не являются объективно реальными, могут давать абсолютно новую информацию. Например, в неординарных состояниях многие люди сталкивались с божествами и мифологическими пространствами тех культур, о которых у них не было никаких собственных знаний. Точность деталей таких переживаний подтверждалась исследованиями соответствующих мифологий. (Как мы уже отмечали выше, именно такие наблюдения и привели Юнга к выводу о существовании коллективного бессознательного.)

Хотя в рамках этой работы мы не можем вдаваться в подробное обсуждение имеющихся данных и приводить конкретные примеры, мы надеемся, что приведенный выше краткий обзор позволил нам показать, что трансперсональные переживания, играющие критическую роль в духовном кризисе, — это экстраординарные события, заслуживающие серьезного исследования. (Интересующиеся этими исследованиями могут найти более полную информацию в книгах Станислава Грофа "Beyond the Brain"\* и "The Adventure of Self-Discovery".) Было бы непростительной ошибкой рассматривать эти состояния ума как не имеющие значения побочные продукты патологии мозга.

С практической точки зрения более важным, чем подлинность информации, получаемой в трансперсональных состояниях, представляется их замечательный терапевтический и преобразующий потенциал. Многие эмоциональные и психологические проблемы вызываются вытесненными и забытыми воспоминаниями о травмирующих событиях жизненной истории. Однако другие осложнения, по-видимому, происходят от пугающей или угрожающей информации, лежащей непосредственно под порогом осознания в перинатальной или трансперсональной областях. Сюда относятся многие травмирующие эпизоды из опыта рождения, переживания "прошлых жизней", отождествление с ранеными животными, демоническими архетипами и многие другие феномены. Когда при помощи тех или иных техник мы позволяем такого рода материалу всплыть в сознание, чтобы быть полностью пережитым и детально изученным, он утрачивает свою деструктивную силу, в ином случае нарушающую естественное течение нашей жизни, и это может приводить к полному исцелению хронических психологических и физических проблем, происхождение которых ранее было не известно.

Подобным же образом глубокие позитивные и освобождающие переживания, такие, как возвращение блаженных внутриутробных воспоминаний или чувства единства с природой, с другими людьми или с Божественным, обладают замечательным целительным воздействием. Они часто дают нам большее ощущение благополучия, обновленную точку зрения на текущие проблемы и большее чувство цели и смысла в жизни. Эти экстраординарные возможности побуждают нас относиться к духовному кризису с огромным уважением и полностью содействовать реализации его целительного и преобразующего потенциала.

### **Формы духовного кризиса**

Проявления эволюционного кризиса сугубо индивидуальны, и нет двух схожих случаев его переживания. Внутри человеческой психики нет отчетливых границ; все ее содержание образует единый, неделимый континуум. К тому же фрейдовское индивидуальное бессознательное четко не отделено от юнгианского коллективного бессознательного. Поэтому не следует ожидать, что различные типы духовного кризиса можно будет легко рассортировать по диагностическим ячейкам, явно отличающимся друг от друга.

Однако наша работа с людьми, переживающими кризис, дискуссии с коллегами, занятыми сходной работой, и чтение соответствующей литературы убедили нас в возможности и полезности определения некоторых главных форм духовного кризиса, которые обладают специфическими признаками, отличающими их от других. Естественно, что их границы несколько расплывчаты и сочетания и перекрывания различных типов являются скорее правилом, чем исключением.

Вначале мы приведем список наиболее важных разновидностей духовного кризиса, а затем дадим краткое описание каждой из них. (Более подробное обсуждение некоторых из этих состояний можно найти во второй части данной книги — "Многообразие духовных кризисов".)

1. Шаманский кризис.
2. Пробуждение Кундалини.
3. Эпизоды сознания единства ("пиковые переживания").
4. Психологическое обновление через возвращение к центру.
5. Кризис психического раскрытия.
6. Переживание "прошлых жизней".
7. Общение с духами-проводниками и "контактерство".
8. Околосмертные переживания.
9. Переживания близких контактов с НЛО.
10. Состояния одержимости.

### ***Шаманский кризис***

Шаманизм является наиболее древней религией и целительской практикой человечества. Это универсальный феномен, возникший, скорее всего, еще в палеолите и сохранившийся до нашего времени в большинстве доиндустриальных культур. Поэтому он явно связан с какими-то очень фундаментальными и изначальными аспектами психики человека.

Карьера многих шаманов — знахарей или целителей — в различных культурах начинается с драматического эпизода произвольных мистических видений, который антропологи называют “шаманской болезнью”. В течение этого времени будущие шаманы практически утрачивают контакт с окружением и испытывают мощные внутренние переживания, включающие в себя путешествие в “нижний мир” и нападение демонов, которые подвергают их неопишным пыткам и испытаниям. Кульминацией этого нередко бывают переживания смерти и расчленения тела, за которыми следуют возрождение и восхождение в небесные сферы.

Когда эти эпизоды успешно завершаются, они могут оказывать глубокое целительное воздействие — не только эмоциональное состояние, но и физическое здоровье будущего шамана часто резко улучшается в результате подобного психодуховного кризиса. После такого кризиса человек становился шаманом и возвращался в сообщество в качестве его полноправного и почитаемого члена. (Более подробно эта тема обсуждается в этой книге в эссе Хольгера Кальвайта “Когда безумие благословенно...”.)

Мы сталкивались со случаями, когда современные американцы, европейцы, австралийцы и азиаты переживали эпизоды, очень напоминавшие шаманский кризис. Кроме физических и эмоциональных мучений, смерти и возрождения такие состояния включают в себя переживания связи с животными, растениями и элементарными силами или сущностями природы\*. Люди, переживающие подобные кризисы, могут проявлять спонтанные тенденции к созданию ритуалов, тождественных ритуалам практикующих шаманов.

### ***Пробуждение Кундалини***

Проявления этой формы кризиса напоминают описания пробуждения “змеиной силы”, или Кундалини, которые можно найти в древней индийской литературе. Согласно йоге, Кундалини — это форма творческой космической энергии, которая в латентной форме пребывает в основании позвоночника человека. Она может активизироваться с помощью медитации, специальных упражнений, в результате непосредственного воздействия опытного духовного учителя, а иногда и по неизвестным причинам.

Активизированная Кундалини поднимается по каналам в “тонком теле”, которое описано в йогической литературе как некое поле не-физической энергии, окружающее и пронизывающее физическое тело. По мере подъема эта энергия очищает тело от скрытых травматических образований и открывает центры психической энергии, называемые *чакрами*. Хотя в йогической традиции этот процесс высоко ценится и считается благотворным, он небезопасен и требует квалифицированного руководства гуру, у которого Кундалини полностью пробуждена и стабилизирована.

Наиболее драматичными знаками пробуждения Кундалини являются физиологические и психологические проявления, называемые *крийя*. Это могут быть интенсивные ощущения потоков энергии и тепла, идущих вверх по спине, и связанные с ними спазмы, дрожь и скручивающие тело движения. Мощные волны, казалось бы, немотивированных эмоций, таких, как гнев, досада, возбуждение, радость и экстатический восторг, могут выходить на поверхность и на время захватывать психику. Часто это сопровождается видениями яркого света или различных архетипических существ, разнообразными внутренне воспринимаемыми звуками, а также переживаниями эпизодов, по-видимому связанных с памятью о “прошлых жизнях”. Общую картину довершают произвольные и часто неконтролируемые поведенческие проявления: “говорение языками”\*, скандирование неизвестных песен, позы и жесты йоги, разнообразные животные звуки и движения.

В последнее время явные признаки такого процесса наблюдались у тысяч людей на Западе. Один лишь Ли Санелла, психиатр и офтальмолог из Калифорнии, первым обративший внимание западной публики на “синдром Кундалини”, собрал данные о примерно тысяче таких случаев. Он обсуждает этот материал в своей статье “Кундалини: классический и клинический подходы”.

### ***Эпизоды сознания единства (“пиковые переживания”)***

В состояниях, относящихся к этой группе, человек переживает растворение личных границ и чувство единства с окружающими людьми, с природой или со всей вселенной. Этот процесс имеет отчетливый сакральный характер и переживается как слияние с творческой энергией космоса или с Богом. Обычные категории времени и пространства, судя по всему, трансцендируются, и у человека возникает чувство бесконечности и вечности. Эмоции, связанные с этим состоянием, охватывают диапазон от глубокого спокойствия и мира до переполняющей радости и экстатического восторга.

Американский психолог Абрахам Маслоу, изучавший эти переживания у многих сотен людей, назвал их "пиковыми переживаниями". Описывая их, он остро критиковал западную психиатрию за ее тенденцию путать эти состояния с психическими заболеваниями. Согласно Маслоу, их следует считать сверхнормальными, а не ненормальными феноменами. Если их естественному течению не мешают и не препятствуют, они обычно приводят к более эффективному функционированию в мире и к *самоактуализации* — способности более полно выражать свой творческий потенциал. Поскольку эти переживания широко обсуждаются в литературе, мы не сочли нужным включать в этот сборник статью по данному вопросу и настоятельно рекомендуем для дальнейшего изучения работы Маслоу.

### ***Психологическое обновление через возвращение к центру***

Еще один важный тип трансперсонального кризиса был описан американским психиатром и юнгианским аналитиком Джоном Уэйром Перри, назвавшим его "процессом обновления". Для поверхностного наблюдателя переживания людей, вовлеченных в процесс обновления, выглядят настолько странно и экстравагантно, что может казаться вполне логичным связывать их с каким-то серьезным патологическим процессом, затрагивающим деятельность мозга.

Психика человека, переживающего такого рода кризис, выглядит колоссальным полем битвы космического масштаба между силами Добра и Зла, Света и Тьмы. Такие люди озабочены темой смерти — ритуального убийства, жертвоприношения, мученичества и загробной жизни. Их завораживает также проблема противоположностей, особенно вопросы, связанные с различиями между полами.

Они переживают себя в качестве центра фантастических событий, имеющих космическую значимость и важных для судеб мира. Их визионерские состояния имеют тенденцию переносить все дальше и дальше назад во времени, через их собственную историю и историю человечества к моменту сотворения мира и к изначальному райскому состоянию. В этом процессе они, по-видимому, стремятся к совершенству, пытаются скорректировать то, что было неправильно в прошлом.

После периода смятения и волнений переживания становятся все более и более приятными и начинают смещаться по направлению к разрешению. Этот процесс часто достигает своей кульминации в переживании "священного брака", который происходит либо с воображаемым архетипическим партнером, либо проецируется на идеализированного партнера из реальной жизни. Обычно этот момент отражает достижение нового равновесия между мужским и женским аспектами личности.

В это время человек может испытывать переживания, связанные с тем, что в юнгианской психологии считается символами, представляющими "я", или Самость, — трансперсональный центр, отражающий нашу глубочайшую и подлинную природу и сравнимый с индуистской концепцией Атмана-Брахмана, "божественного внутри". В визионерских состояниях он проявляется в форме источника света неземной красоты, драгоценных камней, жемчужин, сияющих драгоценностей и других подобных символических вариаций.

Обычно существует стадия, на которой эти восхитительные переживания интерпретируются как личный апофеоз, процесс, возводящий человека в чрезвычайно возвышенное или даже полностью сверхчеловеческое состояние великого лидера, спасителя мира или даже Властелина Мироздания. Нередко это сочетается с глубоким ощущением духовного возрождения, вытесняющим предшествующую озабоченность темой смерти.

Во время завершения и интеграции у человека обычно возникает образ идеального будущего — нового мира, управляемого любовью и справедливостью, где преодолено все зло и все болезни. Когда интенсивность процесса ослабевает, человек понимает, что вся эта драма представляла собой психологическую трансформацию, в общем и целом ограниченную рамками внутреннего мира главного героя.

Согласно Перри, процесс обновления развивается в направлении того, что в юнгианской психологии называется "индивидуацией" — наиболее полным выражением глубинного потенциала. Позитивный результат этих эпизодов и их многообразные связи с архетипическими символами древних культур свидетельствуют о том, что процесс обновления вряд ли является случайным следствием функциональных расстройств мозга. Более подробную информацию об этом типе духовного кризиса можно найти в статье Перри "Духовный кризис и обновление" в этой книге.

### ***Кризис психического раскрытия***

При духовных кризисах любого типа довольно обычными являются усиление интуитивных способностей и проявление паранормальных, или психических\*, феноменов. Однако в некоторых случаях поток информации от необычных источников — таких, как предвидение будущего, телепатия или ясновидение — становится столь подавляющим и приводящим в замешательство, что определяет общую картину и составляет главную проблему.

В число наиболее драматических проявлений психического раскрытия входят частые внетелесные переживания; когда они происходят, человеку кажется, что его сознание отделяется от тела и совершенно свободно и независимо путешествует повсюду. В этих состояниях можно наблюдать себя самого издалека, быть свидетелем того, что происходит поблизости, или точно наблюдать события в местах, удаленных на тысячи миль. Внетелесные путешествия часто имеют место в околосмертных ситуациях, где точность этого "видения на расстоянии" была подтверждена систематическими исследованиями.

Человек, переживающий драматическое раскрытие психических способностей, также может настолько соприкоснуться с внутренними процессами других людей, что он кажется обладающим телепатическими способностями. Неосторожное высказывание вслух точных догадок относительно того, что думают другие люди, может вызывать у них столь сильное отчуждение, что они порой реагируют на это, подвергая человека, демонстрирующего подобные способности, принудительной госпитализации в психиатрической клинике. Верное предвидение будущих событий и восприятие отдаленных событий посредством ясновидения, особенно если они повторяются неоднократно и образуют впечатляющие группы, могут приводить в смятение переживающего их человека, равно как и тех, кто его окружает, поскольку они серьезно подрывают наши обыденные понятия о реальности.

В переживаниях, которые можно назвать "медиумическими", у человека возникает чувство утраты собственной личности и отождествления с другим лицом. Это может включать в себя принятие телесного образа, позы, жестов, выражения лица, чувств и даже мыслительных процессов другого человека. Опытные шаманы, экстрасенсы и духовные целители могут использовать эти переживания контролируемым и продуктивным образом. Однако в ходе кризиса психического раскрытия их внезапное и непредсказуемое проявление и сопровождающая их утрата собственной личности могут быть очень пугающими.

Временами жизнь человека, переживающего кризис, кажется наполненной сверхъестественными совпадениями, которые связывают мир внутренних реалий, таких, как сновидения и визионерские состояния, с событиями повседневной жизни. Этот феномен был впервые обнаружен и описан Юнгом, который назвал его *синхронностью*. Важно знать, что эти чрезвычайно значимые совпадения являются подлинными феноменами; их не следует игнорировать и считать иллюзиями, как это часто бывает в современной психиатрии. Необычные проявления синхронности сопровождают многие формы духовного кризиса, но особенно типичны для кризиса психического раскрытия.

Драматическое личное исследование этой разновидности духовного кризиса в этой книге описано в очерке Энн Армстронг "Вызов психического раскрытия...".

### ***Опыт "прошлых жизней"***

Среди наиболее драматических и интригующих трансперсональных эпизодов, случающихся в неординарных состояниях сознания, выделяются переживания последовательностей событий, происходивших в иные исторические периоды и в других странах. Они обычно сопровождаются мощными эмоциями и физическими ощущениями и нередко в мельчайших подробностях изображают людей, окружающую обстановку и историко-культурный контекст, в котором они происходят. Их наиболее примечательным аспектом является убедительное ощущение личного воспоминания и повторного проживания чего-то, что человек уже испытывал ранее.

Это явно тот самый вид опыта, который послужил основой для индуистской веры в перевоплощение и закон кармы. Согласно этому верованию, каждый из нас переживает целую вереницу жизней, а наша нынешняя жизнь определяется достоинствами и недостатками предыдущих жизней и, в свою очередь, формирует нашу судьбу в последующих воплощениях. Разнообразные формы этой концепции существуют во всех великих религиях Индии и духовных системах в других частях Азии, испытавших влияние буддизма. Однако сходные идеи также существовали совершенно независимо во многих культурах в разные периоды истории. И хотя мы не знаем, верно ли идея "прошлых жизней" отражает источник этих переживаний, их целительный потенциал заставляет нас воспринимать эти эпизоды всерьез, независимо от того, что мы можем думать об их происхождении.

Когда содержание кармического переживания полностью проявляется в сознании, оно может внезапно "объяснять" многие до того непонятные аспекты повседневной жизни человека. Странные затруднения в отношениях с некоторыми людьми, необоснованные страхи, своеобразные идиосинкразии и пристрастия, равно как и смутные эмоциональные или психосоматические симптомы, теперь кажутся понятными в качестве "кармического наследия" "прошлых жизней". Все эти проблемы нередко исчезают, когда данный кармический паттерн сознательно и полностью пережит.

Опыт "прошлых жизней" может представлять из себя проблему по нескольким причинам. Прежде чем его содержание всплывет и проявится в сознании, человека в повседневной жизни могут преследовать сильные эмоции, физические ощущения и видения, о которых он не может сказать, ни откуда они берутся, ни что они означают. Поскольку они переживаются вне своего контекста, естественно, что они выглядят непостижимыми и совершенно иррациональными.

Еще один вид затруднений возникает в том случае, когда особенно сильное кармическое переживание начинает всплывать в сознании в гуще повседневной жизни и мешает нормальному функционированию. Человек может чувствовать, что он вынужден отреагировать некоторые из элементов кармического паттерна еще до того, как он полностью пережит и понят, или "завершен". Например, в возникающем переживании "прошлой жизни" нередко оказывается, что люди, окружающие человека в теперешней жизни, сыграли важную роль в "предыдущих воплощениях". Таким образом, человек может стремиться к конфронтации со своей семьей или с друзьями, основываясь на том, что он переживает как взаимодействия с ними в "прошлой жизни". Такого рода поведение может создавать серьезные и продолжительные затруднения во взаимоотношениях с другими людьми, которые не могут найти для него никаких причин.

Даже после того как переживание "прошлой жизни" завершено и его содержание и смысл полностью осознаны, может оставаться еще одна проблема. Человеку необходимо примирить свое переживание с убеждениями и ценностями западной цивилизации, которая игнорирует эти феномены и не имеет для них никакого объяснения. Эта задача не слишком трудна для тех, кто лишен сильной приверженности к общепринятому мировоззрению. Сами переживания настолько убедительны, что человек просто принимает их послание и может даже чувствовать по этому поводу приятное возбуждение. Но те, кто безоговорочно принимал западную рациональность и научную картину мира, могут на долгое время оказаться в замешательстве, столкнувшись с внушающими тревогу, но в высшей степени убедительными личными переживаниями, которые ставят под сомнение их систему верований.

Ввиду широкого выбора литературы по опыту "прошлых жизней", мы решили не включать в наш сборник специальную статью на эту тему. Ценную информацию о подобных переживаниях и эффективной работе с ними можно найти в книге Роджера Вулгера "Other Lives, Other Selves".

### ***Общение с духами-проводниками и "контактерство"***

Временами человек может встретиться в трансперсональных переживаниях с "существом", которое кажется заинтересованным в личных взаимоотношениях и берет на себя роль учителя, защитника, проводника или просто удобного источника информации. Эти "существа" обычно воспринимаются как развоплощенные человеческие личности, сверхчеловеческие сущности или боги, обитающие на более высоких планах сознания и наделенные чрезвычайной мудростью.

Иногда они принимают форму человека; в других случаях они выглядят как сияющие источники света или же просто дают возможность почувствовать свое присутствие. Их послания обычно принимают форму прямой передачи мысли или же иной экстрасенсорной передачи. Временами коммуникация может осуществляться и в виде словесных сообщений.

Особенно интересным феноменом из этой категории является “контактерство”, которое в последние годы стало предметом пристального внимания широкой публики и средств массовой информации. При контактерстве человек передает сообщения от источника, предположительно являющегося внешним по отношению к его сознанию, говоря в состоянии транса, используя явление автоматического письма или записывая телепатически воспринимаемые мысли. Феномен “контактерства” играл важную роль в истории человечества. Среди переданных таким образом учений — множество священных текстов огромной культурной значимости, таких, как древнеиндийские Веды, Коран или “Книга Мормона”.

Основной причиной того, что такого рода переживания могут вызвать серьезный кризис, является достоверность и точность информации из источника, природа которого совершенно непонятна. Иногда с помощью “контактерства” человеку могут передаваться абсолютно точные сведения о вещах, с которыми он до сих пор никогда не сталкивался. Тогда это явление переживается как неопровержимое доказательство существования духовной реальности и может быть источником серьезных философских затруднений для тех, кто до этого разделял общепринятое научное мировоззрение.

Еще одним источником проблем может стать тот факт, что духи-проводники обычно воспринимаются как сущности, находящиеся на более высоком уровне развития сознания, обладающие сверх-интеллектом и необычайной моральной целостностью. Это может легко привести к “раздуванию эго” у “контактера”, который будет воспринимать тот факт, что он избран для особой миссии, как доказательство своего собственного превосходства. Книга Джона Климо “Chanelling” является прекрасным источником информации по этому вопросу.

### ***Околосмертные переживания***

Мировая мифология, фольклор и духовная литература изобилуют яркими примерами переживаний, связанных со смертью и умиранием. Специальные священные тексты посвящались исключительно описанию и обсуждению посмертных путешествий — это тибетская “Книга мертвых”, египетская “Книга мертвых” и их европейский аналог: “*Ars moriendi*” — “*Искусство умирания*”.

В недавнем прошлом эта “похоронная мифология” рассматривалась западной наукой как продукт фантазии и воображения необразованных людей. Эта ситуация резко изменилась после публикации бестселлера Раймонда Моуди “*Life After Life*”\*, в котором научно подтверждается тот факт, что умирание может быть фантастическим трансперсональным путешествием. Книга Моуди основана на сообщениях 150 людей, которые испытали опыт столкновения со смертью — и во многих случаях были объявлены медициной мертвыми, — но вновь пришли в сознание, сохранив память о своих переживаниях.

Моуди сообщает, что люди, испытывающие околосмертные переживания, нередко оказываются свидетелями обзора всей их жизни в форме красочного и невероятно сжатого воспроизведения, занимающего несколько секунд реального времени. При этом сознание может отделяться от тела и свободно парить в пространстве, с любопытством и отстраненным удовольствием наблюдая происходящее вокруг, или же путешествовать в отдаленные места.

Многие люди описывают прохождение через темный туннель или конус, ведущий их к свету сверхъестественной яркости и красоты, к Божественному существу, излучающему бесконечную и всеобъемлющую любовь, прощение и приятие. В личном общении, которое воспринимается как аудиенция у Бога, они получают урок относительно бытия и его универсальных законов и имеют возможность оценить свое прошлое, руководствуясь этими новыми критериями. Затем они решают вернуться в обычную реальность и в дальнейшем жить по-новому, в соответствии с теми принципами, которые они усвоили.

Только в одном из случаев, описанных Моуди, в такой ситуации присутствовал врач, хоть немного знакомый с особенностями околосмертных переживаний. Это удивительно, учитывая то обстоятельство, что медицина является профессией, которая ежедневно имеет дело со смертью и умиранием. После выхода книги “Жизнь после жизни” еще многие исследования, подтверждающие выводы Моуди, были опубликованы в популярной литературе и привлекли внимание средств массовой информации.

Околосмертные переживания нередко приводят к духовному кризису, потому что они решительно ставят под сомнение представления о реальности, имеющиеся у большинства испытывающих их людей. Эти полностью неожиданные события застают человека врасплох: дорожная авария в час пик или сердечный приступ во время бега трусцой могут ввергнуть кого-

нибудь в фантастический мир видений, вдребезги разбивающих обыденную реальность. Специфические проблемы, возникающие в результате таких переживаний, рассматриваются в статье Брюса Грейсона и Барбары Харрис "Консультирование людей, переживших околосмертный опыт".

Как уже отмечалось выше, многие люди выходят из таких переживаний с более духовным взглядом на мир, ценностями и целями, основанными на откровениях, которые они получили на пороге смерти, что говорит о жизненной трансформации, типичной для всех успешно завершенных духовных кризисов. Благодаря недавнему распространению новой информации в книгах Моуди и других авторов люди, попадающие в ситуацию столкновения со смертью, в будущем будут, вероятно, более подготовлены к этому внушающему благоговению переживанию.

### ***Опыт "близких контактов" с НЛО***

Опыт контактов и похищения людей тем, что кажется вземными космическими аппаратами или существами, может часто служить причиной серьезных эмоциональных и интеллектуальных кризисов, имеющих много общего с духовным кризисом. Юнг, посвятивший теме "летающих тарелок" специальное исследование, предположил, что этот феномен является скорее архетипическим видением, имеющим истоки в коллективном бессознательном человечества, чем реальным визитом вземных цивилизаций. Он иллюстрировал свой тезис тщательным анализом легенд о летающих дисках, существовавших на протяжении всей истории человечества, и сообщений о появлении призраков, время от времени вызывавших массовую панику.

В описаниях наблюдений НЛО типичным является упоминание необычного света сверхъестественной природы, который очень похож на тот, что присутствует во многих отчетах о мистических переживаниях. Указывалось также и на то, что существа, входящие в контакт с людьми, имеют существенные параллели в мире мифологии и религии, корни которых уходят в коллективное бессознательное.

Сообщения о похищениях людей часто включают в себя такие процедуры, как физические исследования и научные эксперименты, которые переживаются как невообразимые мучения. Это сближает их с шаманским кризисом и с испытаниями иницируемых в ритуалах перехода, проводимых в первобытных культурах. Этот аспект феномена НЛО обсуждается в очерке Кейс Томпсон "Опыт встречи с НЛО как кризис трансформации" во второй части данной книги.

Чужие космические корабли и космические полеты, описываемые теми, кого якобы пригласили совершить путешествие, также имеют параллели в духовной литературе — можно упомянуть колесницу ведического бога Индры или огненную машину библейского пророка Иезекииля. Поразительные ландшафты и города, посещаемые во время этих путешествий, напоминают визионерские переживания рая, небесных сфер и городов света.

Существует еще одна причина, по которой опыт встречи с НЛО может провоцировать духовный кризис; сходную проблему мы уже обсуждали в связи духами-проводниками и феноменом "контактерства". Вземные визитеры обычно воспринимаются как представители цивилизаций, несравненно более развитых, чем наша, не только технологически, но и интеллектуально, морально и духовно. Такие контакты часто имеют очень мощные мистические оттенки и сопровождаются инсайтом космического масштаба.

Люди, оказывающиеся объектами столь особого внимания, легко способны интерпретировать его как признак собственной уникальности. Они могут чувствовать, что привлекли интерес высших существ из более развитой цивилизации потому, что они сами в некотором роде исключительны и наиболее подходят для особой цели. В юнгианской терминологии подобная ситуация, когда человек претендует на восхищение архетипического мира своей персоной, именуется "раздуванием эго".

Как мы увидели, существуют веские причины, по которым опыт "близких контактов" может приводить к трансперсональному кризису. Люди, столкнувшиеся со странным миром НЛО, для того чтобы быть способными ассимилировать этот опыт, могут нуждаться в помощи кого-то, кто обладает знанием архетипической психологии, равно как и специфических особенностей этого феномена.

### ***Состояния одержимости***

В этой разновидности трансперсонального кризиса люди испытывают отчетливое ощущение, что их психика и тело захвачены и контролируются сущностями и энергиями, которые они

воспринимают как приходящие извне, враждебные и беспокоящие. Это могут оказаться мятущиеся развоплощенные сущности, демонические существа или злые люди, овладевшие ими при помощи черной магии и колдовских процедур.

Существует много разных типов и степеней таких состояний. В некоторых случаях подлинная природа такого расстройства остается скрытой. Проблема в этом случае проявляется как серьезная психопатология: антисоциальное или даже криминальное поведение, суицидальная депрессия, жажда убийства или саморазрушительное поведение, хаотические и извращенные сексуальные побуждения или избыточное употребление алкоголя и наркотиков. Лишь после того как подобный человек начинает курс экспириенциальной терапии, выясняется, что в основе этих проблем лежит состояние одержимости.

В середине психотерапевтического сеанса лицо человека, который одержим, может перекосяться и принять вид "маски зла", а в глазах появляется дикое выражение. Руки и тело начинают сводить странные судороги, а голос может измениться и приобрести совершенно иное звучание. Когда этой ситуации позволяют развиваться, психотерапевтический сеанс начинает становиться поразительно похожим на экзорцистские процедуры католической церкви или ритуалы изгнания злых духов в примитивных культурах. Разрешение часто наступает после драматических эпизодов удушья, рвоты, неистовой физической активности или даже временной утраты самоконтроля. Процессы такого рода могут быть необычайно целительными и преображающими и нередко приводят к глубокой духовной перестройке переживающего их человека.

В других случаях одержимый человек может ощущать присутствие посторонней сущности и прилагать много усилий, пытаясь бороться с ней и контролировать свои действия. В экстремальном варианте эта проблема может совершенно спонтанно возникнуть посреди обыденной жизни в форме, описанной выше применительно к психотерапевтическому сеансу. В таких обстоятельствах человек может испытывать чрезвычайный испуг и отчаянное одиночество; родственники, друзья, а зачастую и психотерапевты стремятся избегать контактов с ним, испытывая странную смесь метафизического страха и морального отвращения по отношению к одержимому индивиду. Они часто навешивают на него ярлык носителя зла и отказываются от всяких дальнейших контактов с ним.

Эта ситуация явно принадлежит к разряду духовного кризиса, несмотря на тот факт, что она связана со многими неприятными формами поведения и негативными энергиями. Демонический архетип по своей природе трансперсонален, поскольку он представляет собой негативное отражение Божественного. Он также нередко оказывается "феноменом врат", сравнимым с ужасающими хранителями храмов из восточных мифов, поскольку скрывает доступ к глубокому духовному переживанию, которое зачастую следует за успешным разрешением состояния одержимости. Тот, кого не страшит жуткая природа этого архетипа, может помочь человеку сознательно достичь его полного проявления, и тогда его негативная энергия может полностью рассеяться, и произойдет удивительное исцеление.

Хорошим источником дополнительной информации о состояниях одержимости, воспринимаемых как вторжение злых духов, могут служить работы Вильсона ван Дузена.

Как мы увидели, духовный кризис принимает множество форм. Наши попытки понимания и классификации кризисов личностной трансформации представляют собой передовой рубеж области исследований, находящихся пока еще в зачаточном состоянии; поэтому наши работы носят предварительный и пробный характер. Тем не менее мы надеемся, что предпринятые нами усилия могут быть полезны тем, кто переживает духовный кризис, и будут стимулировать дальнейшие исследования в этом направлении.

Подобно таким феноменам, как одержимость, "контактерство", встречи с НЛО и память "прошлых жизней", многие из переживаний такого рода бросают столь фундаментальный вызов всему западному научному мировоззрению, что мы можем только строить догадки об их реальных источниках. В огромном числе случаев мы наблюдали, что эти состояния вовсе не обязательно приводят к погружению в безумие. Если к ним подходить с уважением и поддержкой, результатом может быть удивительное исцеление, более позитивный и духовный взгляд на мир и более эффективный образ жизни. По этой причине мы должны серьезно относиться к духовному, какими бы странными и эксцентричными ни казались его проявления с точки зрения наших традиционных убеждений.

**Роберто Ассаджиоли**

**САМОРЕАЛИЗАЦИЯ  
И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ**

*Так живая сила его ума  
Сломала все барьеры,  
И прошел он далеко за пределы  
Огненных стен мира,  
И в уме и духе  
Преодолеет безграничность Вселенной.*

Лукреций. О природе вещей

*В более популярных версиях истории психиатрии и психологии Карл Густав Юнг представляется фигурой некоего гиганта или пионера-первопроходца, одиноко возвышающейся над своим окружением. Может показаться, что он в одиночку бросал вызов господствовавшим в этих дисциплинах медицинским стереотипам и подчеркивал значение духовности. Однако в то же самое время, когда Юнг ставил под сомнение ограниченную и биологически ориентированную мысль фрейдистского психоанализа, еще один психиатр, тихо и незаметно работавший в Италии, пришел к выводам, имевшим много общего с юнгианским подходом, — это был Роберто Ассаджиоли. Работы Ассаджиоли не получили должного признания до 60-х годов, времени великого возрождения интереса к духовности и исследованиям сознания. Особенно примечателен тот факт, что Ассаджиоли уделял особое внимание взаимоотношению между духовностью и умственными расстройствами.*

*Ассаджиоли был психиатром и психотерапевтом, создавшим оригинальную систему трансперсональной терапии, названную им "психосинтезом". Получив подготовку как фрейдистский аналитик, он был одним из пионеров психоанализа в Италии. Однако уже в 1911 г. он выдвинул серьезные возражения против учения Фрейда и обсуждал его недостатки и ограничения. Он характеризовал его как такой подход к человеческим проблемам, который не может быть назван неверным, но является односторонним и неполным. В особенности он критиковал Фрейда за пренебрежительное и предвзятое отношение к духовному измерению человеческого бытия.*

*В последующие годы Ассаджиоли сформулировал принципы психосинтеза, своей собственной теории и практики терапии и самопознания. Ее основной постулат состоял в том, что любой индивидуум находится в постоянном процессе личностного роста, реализуя свой скрытый потенциал. По контрасту с Фрейдом, который сосредоточил свое внимание на основных инстинктах, свойственных человеческой природе, Ассаджиоли особо выделял позитивные, творческие и приносящие радость элементы и важность воли.*

*Карта человеческой личности, разработанная Ассаджиоли, во многом сходна с психологической системой Юнга, так как она явно признает духовность, отдавая ей должное, и включает в себя понятие коллективного бессознательного. Она состоит из нескольких основных компонентов, находящихся в динамическом взаимодействии.*

*Низшее бессознательное управляет базовой психологической активностью, в частности, включающей в себя примитивные инстинктивные потребности и эмоциональные комплексы. Промежуточное бессознательное — это область, где опыт ассимилируется, прежде чем достигнуть сознания; она примерно соответствует тому, что Фрейд называл "предсознанием". Область сверхсознания является сферой высших чувств и способностей, таких, как интуиция и вдохновение. Поле сознания содержит чувства, мысли и импульсы, доступные для анализа. Ассаджиоли различал сознательное "я", определяемое как средоточие чистого осознания, и высшее "Я", существующее отдельно от сознания разума и тела. Все эти компоненты погружены в коллективное бессознательное, общее для всех нас.*

*Важным элементом психосинтеза является понятие субличности. Согласно Ассаджиоли, человеческая личность не есть единое и полностью интегрированное целое; она состоит из многих динамических структур, имеющих относительно самостоятельное существование и поочередно, в зависимости от обстоятельств, оказывающих преобладающее влияние на психику. Наиболее общие и очевидные субличности отражают ситуативные роли, которые мы играем в своей жизни сейчас или играли в прошлом, — ребенок, друг, любовник, родитель, учитель, доктор или офицер. Другие субличности могут быть воображаемыми героями, мифологическими фигурами или даже животными. Главной задачей психосинтеза являются выявление субличностей и их объединение в эффективно функционирующее динамическое целое.*

*Терапевтический процесс психосинтеза включает в себя четыре последовательные стадии. На первой клиент узнает о различных элементах своей личности, которые до того были скрыты, и принимает их на сознательном уровне. Следующий шаг — освобождение себя от их психологического влияния и развитие способности их контролировать; это то, что Ассаджиоли называл "разотождествлением". После того как клиент постепенно обнаруживает свой психологический центр, становится возможным достижение самого психосинтеза, который характеризуется кульминацией процесса самореализации и интеграции различных субличностей вокруг нового центра.*

*Ассаджиоли родился в Венеции в 1888 г., а жил и работал во Флоренции. Его замечательные живучесть, жизнерадостность, оптимизм и юмор были с ним до самых последних его дней. Несмотря на преклонный возраст и прогрессирующую потерю слуха, он продолжал активно работать как психиатр и занимался профессиональной деятельностью во множестве других областей вплоть до самой своей смерти в 1974 г. Он был руководителем Psychosynthesis Research Foundation — Фонда исследований в области психосинтеза в Нью-Йорке — и президентом Istituto di Psicotesi (Института Психосинтеза) в Италии. Его публикации составляют более трех сотен статей и несколько книг, включая такие, как "Психосинтез" и "Акт воли".*

*Статья, являющаяся вкладом Ассаджиоли в нашу антологию, — воистину классическая в данной области. Это ясное и сжатое обоснование важности духовного развития и обсуждение проблем и трудностей, связанных с этим процессом. В психиатрической литературе очень немного работ, столь ясно подчеркивающих необходимость проводить различие между обычной психопатологией и кризисом, который предшествует духовному раскрытию, сопровождает его и следует за ним\*.*

Духовное развитие — это длинное и трудное путешествие по удивительным областям, полным сюрпризов, красоты и радости, трудностей и даже опасностей. Оно включает в себя пробуждение потенциальных возможностей, до того скрытых и дремлющих, восхождение сознания в новые области, радикальные преобразования "нормальных" элементов личности и раскрытие новых внутренних измерений.

Я употребляю термин "духовный" в самом широком смысле, и всегда по отношению к эмпирически обозримому человеческому опыту. В этом контексте слово "духовный" относится не только к переживаниям, традиционно рассматриваемым как религиозные, но ко всем состояниям осознания, всем человеческим функциям и проявлениям, общей чертой которых является отношение к ценностям, более высоким, чем обычные, — к таким, как этические, эстетические, героические, гуманистические или альтруистические ценности.

В психосинтезе мы понимаем такие переживания высших ценностей как исходящие из сверхсознательных уровней человеческого существа. Сверхсознание может рассматриваться как более высокий аналог низшего бессознательного, столь хорошо описанного Фрейдом и его последователями. В качестве высшего объединяющего центра для сверхсознательного и жизни индивида в целом выступает Трансперсональная, или Высшая, Самость. Таким образом, духовные переживания могут ограничиваться областями сверхсознательного или же включать в себя осознание Самости. Это осознание постепенно развивается в Само-реализацию — отождествление "я" с Трансперсональной Самостью. В последующем обсуждении я буду рассматривать различные стадии духовного развития, включая достижение Само-реализации.

Для нас не может быть сюрпризом то обстоятельство, что столь фундаментальная трансформация отмечена несколькими критическими стадиями, которые могут сопровождаться различными умственными, эмоциональными и даже психическими расстройствами. При объективном клиническом обследовании они могут выглядеть такими же, как и те, что вызваны более обычными причинами. Но в действительности они имеют совершенно иное значение и функцию и нуждаются в ином подходе.

Число случаев расстройств, имеющих духовное происхождение, быстро растет в наши дни, когда все больше людей сознательно или бессознательно нащупывают путь к более полной жизни. Кроме того, возросший уровень развития и сложность личности современного человека и его критический ум сделали процесс духовного развития более богатым и содержательным, но также и более сложным и трудным. В прошлом одного лишь морального обращения, простой чистосердечной преданности учителю или спасителю, любящей покорности воле Божией нередко было достаточно для того, чтобы открыть врата, ведущие к более высокому уровню сознания и чувству внутреннего единства и свершения. Сейчас, однако, в процесс вовлекаются более разнообразные и сложные аспекты личности современного человека, которые должны быть преобразованы и приведены в гармонию друг с другом: его фундаментальные ориентации, его

эмоции и чувства, его творческое воображение, его вопрошающий ум, его напористая воля, а также его межличностные и социальные отношения.

По этим причинам полезно в общих чертах описать нарушения, которые могут возникать на различных стадиях духовного развития, и дать некоторые рекомендации относительно того, как лучше иметь с ними дело. В этом процессе можно выделить четыре критические стадии, или фазы:

- 1 Кризис, предшествующий духовному пробуждению;
- 1 Кризис, обусловленный духовным пробуждением;
- 1 Реакцию, следующую за духовным пробуждением;
- 1 Фазы процесса преобразования.

Я использую символическое выражение "пробуждение", потому что оно ясно выражает осознание новой области опыта, открытие ранее закрытых глаз на прежде неведомую внутреннюю реальность.

### **Кризис, предшествующий духовному пробуждению**

Для того чтобы лучше понять переживания, зачастую предшествующие пробуждению, мы должны рассмотреть некоторые психологические характеристики "нормального" человеческого существа.

О таком человеке можно сказать, что он скорее "позволяет себе жить", чем живет. Он принимает жизнь такой, как она есть, и не задает вопросов о ее смысле, ее ценности или цели. Он посвящает себя удовлетворению своих личных желаний, ищет чувственных наслаждений, эмоциональных удовольствий, материальной обеспеченности или удовлетворения личных амбиций. Более зрелое человеческое существо подчиняет свои личные интересы выполнению возложенных на него разнообразных семейных и общественных обязанностей, но не стремится понять, на чем основываются эти обязанности и из какого источника они проистекают. Такой человек, возможно, считает себя "религиозным" и верующим в Бога, но его религиозность обычно является внешней и конвенциональной, и если он следует предписаниям своей церкви и участвует в ее обрядах, то чувствует, что сделал все, что от него требовалось. Короче говоря, *его операциональное убеждение заключается в том, что единственной реальностью является видимый и осязаемый физический мир*, и потому он сильно привязан к земному благополучию. Таким образом, с точки зрения практических целей он считает эту жизнь замкнутой и самодостаточной. Его вера в будущий "рай" — если он задумывается о таковом — является целиком и полностью теоретической и академической, что доказывает тот факт, что он изо всех сил старается как можно дольше оттянуть свое отбытие к райским блаженствам.

Но может случиться так, что этот "нормальный человек" становится озадаченным и обеспокоенным переменной — внезапной или постепенной — своей внутренней жизни. Это может случиться после череды разочарований; нередко — после эмоционального шока, такого, как утрата любимого родственника или очень близкого друга. Но порой это происходит без всякой видимой причины, когда человек сполна наслаждается отменным здоровьем и жизненным процветанием. Перемена часто начинается с растущего чувства неудовлетворенности, с ощущения, что "чего-то не хватает", "что-то упущено". Но это "что-то упущенное" не является чем-то материальным и определенным; это нечто смутное и неуловимое, что человек не в состоянии описать.

К этому постепенно добавляется чувство нереальности и пустоты обыденной жизни. Личные интересы и дела, прежде поглощавшие все его внимание, начинают казаться лишены смысла; они утрачивают значимость и ценность. Возникают новые проблемы. Индивид начинает задумываться о происхождении и цели жизни; выяснять, почему прежде он так много вещей принимал на веру; задавать себе вопросы о смысле своих страданий и страданий других, о том, чем могут быть оправданы столь огромные различия в судьбах людей.

Когда человек достигает этой стадии, он склонен неправильно понимать и неправильно интерпретировать свою ситуацию. Многие, не поняв значение и важность своего нового состояния ума, смотрят на эти затруднения как на причуды и капризы. Будучи встревожены возможностью умственного расстройства, они стремятся разными способами бороться с ними, прилагая отчаянные усилия, чтобы снова закрепиться в "реальности" обыденной жизни, которая кажется им ускользающей. Часто они с жаром погружаются в вихрь внешней активности, ищут все новые занятия, новые стимулы, новые ощущения. С помощью этих или других средств им, возможно, удастся на какое-то время облегчить свое расстроенное состояние, но они не в силах избавиться от него навсегда. Оно продолжает процесс брожения в глубине их существа, подрывая основы их

обыденного существования, и всегда готово, быть может спустя долгое время, опять вырваться наружу с новой силой. Состояние дискомфорта и беспокойства становится все болезненнее, а чувство внутренней пустоты — все невыносимее. Индивид приходит в смятение: большая часть того, что составляло его жизнь, теперь кажется исчезнувшим как сон, а никакого нового света пока не видно. В самом деле, он пока еще не знает о существовании такого света или не способен верить, что тот его осветит.

Часто бывает, что это состояние внутреннего смятения сопровождается моральным кризисом. Ценностное сознание человека пробуждается или становится более восприимчивым, возникает новое ощущение ответственности, и индивид может быть подавлен тяжелым чувством вины. Он сурово осуждает себя и становится жертвой глубокого разочарования, даже начинает подумывать о самоубийстве. Самому человеку при этом кажется, что физическое уничтожение — это единственный логический выход из его чувств бессилия, безнадежности, крушения и распада<sup>1</sup>.

Вышеизложенное, разумеется, представляет собой обобщенное описание подобного рода переживаний. На практике внутренние переживания и реакции индивидов очень сильно различаются между собой. Многие никогда не достигают этой острой стадии, тогда как другие попадают в нее почти одним скачком. Некоторых людей в большей степени беспокоят интеллектуальные сомнения и метафизические проблемы; у других наиболее выраженными чертами являются эмоциональная депрессия или моральный кризис.

Важно отдавать себе отчет в том, что эти разнообразные проявления кризиса близко напоминают некоторые из симптомов, считающихся характерными для невротических и пограничных психотических состояний. В некоторых случаях стресс и напряженность кризиса могут порождать физические симптомы, такие, как нервное истощение, бессонница, и другие психосоматические расстройства.

Чтобы правильно подходить к ситуации, важно определить основной источник затруднений. Обычно это нетрудно сделать. Симптомы, наблюдаемые по отдельности, могут быть идентичными, но тщательное изучение их причин, рассмотрение личности пациента в ее целостности и — что важнее всего — понимание его реальной экзистенциальной ситуации открывают иные природу и уровень глубинных конфликтов. В обычных случаях эти конфликты происходят между "нормальными" влечениями, между этими влечениями и сознательным "я" или между индивидом и внешним миром (в частности, близкими людьми: родителями, родственниками, детьми). Однако в тех случаях, которые мы здесь рассматриваем, конфликты возникают между некоторыми аспектами личности и возникающими более развитыми тенденциями и стремлениями морального, религиозного, гуманистического или духовного характера. Не составляет труда убедиться в присутствии этих тенденций, коль скоро их признают в качестве реальных и значимых, а не объявляют фантазиями или сублимациями. В самом общем смысле *возникновение* духовных тенденций может считаться результатом поворотных пунктов в развитии или *росте* индивидуума.

Здесь есть одно возможное осложнение: иногда эти вновь возникающие тенденции оживляют или обостряют старые или скрытые конфликты между элементами личности. Такие конфликты, которые сами по себе были бы регрессивными, фактически являются прогрессивными, когда происходят в этом более широком контексте. Они оказываются прогрессивными потому, что содействуют достижению новой личностной интеграции, более полной и на более высоком уровне, — интеграции, для которой сам кризис прокладывает путь. Таким образом, эти кризисы являются позитивной, естественной и нередко необходимой подготовкой для дальнейшего развития индивидуума. Они выносят на поверхность те элементы личности, которые нуждаются в пересмотре и изменении в интересах дальнейшего личностного роста.

### **Кризис, вызванный духовным пробуждением**

Открытие канала между сознательным и сверхсознательным уровнями, между "я" и Самостью, и наступающее вслед за этим половодье света, энергии и радости нередко приносят чудесное облегчение. Предыдущие конфликты и страдания вместе со всеми психологическими и физическими симптомами, которые они порождали, иногда исчезают с поразительной быстротой, тем самым подтверждая, что они были обусловлены не какой-то физической причиной, а являлись непосредственным результатом внутренней борьбы. В подобных случаях духовное пробуждение оказывается реальным решением проблемы.

Но в других случаях довольно часто личность не способна правильно ассимилировать приток света и энергии. Это происходит, например, когда интеллект недостаточно развит и координирован, когда эмоции и воображение не контролируются; нервная система слишком

чувствительна или же когда прорыв духовной энергии подавляет человека своей внезапностью и интенсивностью<sup>2</sup>.

Неспособность ума выдержать просветление или склонность к само-сосредоточенности или тщеславию могут приводить к неверной интерпретации переживаний, и происходит, так сказать, "путаница уровней". Различие между абсолютной и относительной истиной, между Самостью и "я" вуалируется, и притекающие духовные энергии могут оказывать неблагоприятное воздействие, подпитывая и раздувая личное эго.

Автор этих строк столкнулся с поразительным примером такого вредного воздействия в психиатрической больнице в Анконе, в Италии. Один из пациентов, простой маленький человек, в прошлом фотограф, тихо и упорно объявлял себя Богом. Вокруг этой центральной идеи он построил набор фантастических иллюзий о имеющемся в его распоряжении небесном воинстве; в то же время он был настолько мирным, добрым и отзывчивым человеком, насколько это можно себе представить, всегда готовым помочь врачам и другим пациентам. Он был настолько ответственным и компетентным, что ему доверяли приготовление лекарств и даже ключ от фармацевтического кабинета. Единственным недостатком его поведения в этой роли было то, что он время от времени таскал сахар, чтобы доставить удовольствие кому-нибудь из других пациентов.

Материалистически ориентированные психотерапевты, вероятно, сочли бы этого пациента просто страдающим параноидальным бредом, но этот чисто диагностический ярлык ничем или почти ничем не помогает в понимании подлинной природы и причин такого рода расстройств. Поэтому представляется полезным рассмотреть возможность более глубокой интерпретации иллюзорной убежденности этого человека.

Внутреннее переживание духовной Самости и ее теснейшей связи с личной самостью дает субъективное чувство расширения, универсальности, и убежденность в своей причастности божественной природе. В религиозных традициях и духовных учениях любой эпохи можно найти многочисленные свидетельства по этому вопросу — и некоторые из них выражены довольно смело. Так, в Библии ясно говорится: "Я сказал, что вы суть боги; и все вы сыны Высшего". Св. Августин провозглашает: "Когда душа любит что-либо, она становится подобной этому; если она возлюбит земные вещи, она сама станет земной, но если возлюбит она Бога, разве не станет она Богом?" Наиболее сильное выражение тождества человеческого духа, в его чистой и подлинной сущности, с Высшим Духом содержится в центральных положениях философии Веданты: "Tat Tvam Asi" ("Ты есть То") и "Aham evam param Brachman" ("Воистину я — Высший Брахман").

Как бы ни представлять себе соотношение между индивидуальной самостью, или "я", и Универсальной Самостью, — считать ли их похожими или непохожими, отдельными или едиными, — важнее всего ясно признавать, в теории и в практике, разницу между Самостью в ее сущностной природе — тем, что было названо "Источником", "Центром", "глубочайшим Существом" и "Вершиной" нас самих — и малой самостью, или "я", обычно отождествляемым с обыкновенной личностью, которую мы в норме осознаем<sup>3</sup>. Игнорирование этого жизненно важного различия приводит к абсурдным и опасным последствиям.

Это различие дает ключ к пониманию психического состояния вышеупомянутого пациента и других крайних форм самоэкзальтации и самовозвеличивания. Фатальная ошибка всех, кто стал жертвой подобных иллюзий, состоит в приписывании своей *личной* самости, или "я", качеств Трансперсональной, или Высшей, Самости. С философской точки зрения это смешение относительной и абсолютной истины, эмпирического и трансцендентного уровней реальности. Примеры такого заблуждения не так уж редки среди людей, ослепленных сиянием истины, которая слишком величественна, чтобы их ум мог ее постичь, или энергии, которая слишком мощна, чтобы их личность могла ее ассимилировать. Читатель, без сомнения, может сам обнаружить примеры такого самообмана, глядя на многочисленных фанатических последователей различных культов.

Ясно, что в такой ситуации попытка спорить с человеком или высмеивать его заблуждение будет в лучшем случае пустой тратой времени и вызовет лишь протест и негодование. Гораздо лучше проявить симпатию и, принимая предельную истину его убеждения, указать на природу его ошибки и помочь ему научиться проводить необходимые различия между уровнями.

Бывают и случаи, когда внезапный приток энергии порождает эмоциональный сдвиг, проявляющийся в бесконтрольном, неуравновешенном и беспорядочном поведении. Этот вид реакции характеризуют крики и плач, пение и вспышки разного рода активности. Если человек является деятельным и импульсивным, возбуждение от внутреннего пробуждения может легко заставить его играть роль пророка или спасителя; он может основать новую секту и начать впечатляющую кампанию привлечения последователей.

У некоторых восприимчивых индивидуумов пробуждается парапсихологическое восприятие. У них возникают видения высших, как они полагают, существ; они могут начать слышать голоса или автоматически писать, принимая на веру полученные таким образом послания и безоговорочно им подчиняясь. Качество таких посланий может очень сильно различаться. Некоторые из них содержат мудрые учения, другие же достаточно бедны или просто бессмысленны. К ним всегда следует относиться с большой разборчивостью и здравомыслием, невзирая на их необычное происхождение и на какие бы то ни было заявления того, кто их предположительно передает. Не следует придавать никакого значения посланиям, которые содержат прямые приказы и требования слепого подчинения, и тем, что склонны возвеличивать личность реципиента.

### **Реакция на духовное пробуждение**

Как уже было сказано, гармоничное внутреннее пробуждение характеризуется чувством радости и умственного просветления, которое приносит с собой понимание смысла и цели жизни; оно развеивает многие сомнения, предлагает решения многих проблем и дает внутреннюю уверенность. В то же самое время человека переполняет постижение того, что жизнь едина, и изливающийся поток любви течет через такого пробуждающегося индивида к его собратьям и всем существам. Прежняя личность со всеми ее острыми углами и неприемлемыми чертами как будто отходит на задний план, и новый, любящий и любимый индивид улыбается нам и всему миру, спеша быть добрым, служить другим и делиться с ними своими новообретенными духовными богатствами, изобилие которых, как ему кажется, почти невозможно в себя вместить.

Подобное состояние возвышенной радости может длиться различное время, но рано или поздно оно проходит. Как и все во вселенной, приток света и любви подчиняется определенным ритмам. Со временем он уменьшается или исчезает, и прилив сменяется отливом. Личность наполняется и преобразуется, но это преобразование редко бывает окончательным или полным. Гораздо чаще значительная часть элементов личности возвращается к своему прежнему состоянию.

Этот процесс станет понятнее, если мы рассмотрим природу пикового переживания с точки зрения энергий и уровней организации<sup>4</sup>. Из-за своей синтезирующей природы сверхсознательные энергии действуют на элементы личности так, что это переводит их на следующий, более высокий уровень организации. Когда достигается этот более высокий уровень, высвобождается синергическая\* энергия, которая, в свою очередь, создает экстаз, душевный подъем и радость, характерные для такого рода переживаний. В зависимости от количества сверхсознательной энергии, излучаемой Самостью, восприимчивости личности в данное время и многих других факторов этот более высокий уровень организации может быть или не быть устойчивым. В большинстве случаев он сохраняется только до тех пор, пока Самость продолжает излучать энергию. Но как только приток этой энергии прекращается, — что в конце концов обязательно происходит ввиду циклической природы активности Самости, — у личности возникает более или менее выраженная тенденция к возвращению на прежний уровень организации. Для наглядности мы можем рассмотреть три возможных исхода, типичных для этого процесса.

1. Энергия Самости достаточно велика для достижения более высокого уровня личностной интеграции, а также для трансформации или разрушения присущих личности шаблонов и тенденций, которые бы стремились вернуть ее к прежнему состоянию. В этом случае новая интеграция сохраняется навсегда. Такой исход относительно редок и наблюдается в тех случаях, когда жизнь индивидуума внезапно и навсегда преобразуется и становится возвышенной непосредственно в результате духовного пробуждения.
2. Энергия, излучаемая Самостью, менее интенсивна, и/или личность менее восприимчива, так что, хотя более высокий уровень организации и достигается, только некоторые из регрессивных тенденций и паттернов личности трансформируются полностью, тогда как большинство других лишь временно *нейтрализуются* присутствием высших энергий. По этой причине более высокий уровень личностной интеграции поддерживается, только пока активно действует энергия Самости. Как только приток энергии прекращается, личность возвращается к прежнему состоянию. Но при этом остается — и нередко это самая полезная часть опыта — идеальная модель и чувство направления, которые можно использовать для завершения трансформации с помощью тех или иных целенаправленных методов.
3. Энергия, передаваемая Самостью, недостаточна для достижения более высокого уровня организации. В этом случае энергия поглощается скрытыми блоками и паттернами, которые препятствуют более высокой интеграции. Это вызывает их активизацию и таким образом выводит их на свет, где их можно опознать и попытаться иметь с ними дело. В подобных

случаях переживание обычно носит болезненный характер и его трансперсональное происхождение часто остается нераспознанным. Но в действительности оно является не менее ценным, поскольку может показать человеку, какие следующие шаги ему нужно сделать, чтобы достичь тех же целей и состояний бытия, как и в других случаях.

Конечно, важно помнить, что реальное переживание человека редко полностью укладывается в одну из этих трех четко очерченных категорий. Большинство духовных переживаний содержит в разных соотношениях постоянные изменения, временные изменения, распознавание препятствий, которые нужно преодолеть, и живое понимание на опыте, что значит существовать на этом более высоком уровне интеграции. Именно это осознание потом становится идеальной моделью, сияющим маяком, к которому человек может прокладывать путь и которого он в конечном счете может достичь своими собственными средствами<sup>5</sup>.

Но переживание прекращения притока трансперсональных энергий и утраты возвышенного состояния бытия с необходимостью является болезненным и в некоторых случаях склонно порождать сильные реакции и серьезные проблемы. Личность снова пробуждается и утверждает себя с новой силой. Все камни и мусор, которые были покрыты водой и спрятаны во время высокого прилива, снова выходят на поверхность. Порой случается, что низшие склонности и влечения, до того дремавшие в бессознательном, оживляются притоком высших энергий или резко восстают против новых стремлений и целей, являющихся вызовом и угрозой для их бесконтрольного выражения. Человек, чье нравственное сознание теперь стало более ясным и утонченным, чья жажда совершенства возросла, судит более строго и осуждает свою личность с большей горячностью; он даже склонен ошибочно считать, что пал еще ниже, чем раньше.

Иногда реакция личности обостряется до такой степени, что человек начинает отрицать ценность и даже саму реальность своего недавнего переживания. В его уме поселяются сомнения и критика, и он испытывает искушение считать все случившееся иллюзией, фантазией или эмоциональным опьянением. Его наполняют горечь и сарказм, он начинает высмеивать себя и других и даже отворачивается от своих высших идеалов и стремлений. Тем не менее, как бы он ни пытался, он *не может* вернуться к прежнему состоянию; у него уже было это видение, и его красота и притягательная сила остаются с ним вопреки его попыткам подавить их. Он не может принимать повседневную жизнь, как раньше, и быть ею удовлетворен. "Божественная ностальгия" овладевает им и не оставляет его в покое. В крайних случаях реакция может быть настолько острой, что становится патологической, порождая состояние депрессии или даже отчаяния с суицидальными побуждениями. Это состояние очень напоминает психотическую депрессию, когда-то именовавшуюся "меланхолией" и характеризующуюся острым ощущением собственной никчемности, постоянным самоуничижением и самоосуждением, которые могут становиться столь сильными, что создают у индивидуума иллюзию, будто он находится в аду и обречен на вечное проклятие. При этом возникают также острое и болезненное чувство интеллектуальной некомпетентности и паралич воли, сопровождающийся нерешительностью и неспособностью действовать. Но у тех, кто пережил внутреннее пробуждение или в какой-то степени ощутил духовную реализацию, эти проблемы не должны считаться просто патологическим состоянием; они имеют иные, гораздо более глубокие причины, как в свое время показывали посредством весьма похожих аналогий Платон и св. Иоанн Креста\*.

Платон в своей знаменитой аллегории в седьмой книге "Республики" сравнивает непросветленных людей с узниками в темной норе или пещере.

"Когда любого из них освобождают и внезапно заставляют встать, повернуться и идти к свету, он сперва будет испытывать резкую боль; яркий свет будет причинять ему страдание, и он будет не в силах увидеть ту реальность, тени которой он видел в своем предыдущем состоянии".

Св. Иоанн Креста использует поразительно похожие слова, говоря о переживаниях, которые он называет "темной ночью души".

"Душа пребывает в темноте, потому что ее ослепляет свет больший, чем она способна вынести... Подобно тому как ослабшие и замутненные глаза страдают от боли, когда в них ударяет яркий свет, так и душа по причине своей нечистоты безмерно страдает, когда ее на самом деле озаряет Божественный Свет. И когда лучи этого чистого Света изливаются на душу, чтобы изгнать ее нечистоты, душа видится себе столь нечистой и жалкой, что кажется, будто Бог обратился против нее и сама она обратилась против Бога".

Слова св. Иоанна о "свете", который "изливается на душу, чтобы изгнать нечистоты", относятся к сущностной природе процесса. Даже если с ограниченной точки зрения личности это может казаться неудачей или нежелательной стадией — "...будто Бог обратился против нее и сама она обратилась против Бога", — то с гораздо более широкой перспективы Трансперсональной Самости эта фаза, часто справедливо именуемая "очищением", фактически является одной из самых полезных и вознаграждающих стадий роста. Свет Души изливается на "нечистоты" и вносит их в сознание индивида, способствуя процессу работы над ними. Хотя этот процесс порой может быть весьма трудным, он является фундаментальным аспектом надежного и постоянного контакта индивида со своей трансперсональной, сверхсознательной природой.

Надлежащий подход к человеку, переживающему такого рода кризис, состоит в том, чтобы передать ему подлинное понимание природы этого кризиса. Это подобно тому, как если бы человек совершил грандиозный полет к залитой солнцем горной вершине, увидел бы ее величие и красоту открывающейся оттуда панорамы, но с неохотой был бы вынужден вернуться назад, грустно признавая, что крутой путь к высотам следует пройти шаг за шагом. Осознание того, что этот спуск — или "падение" — естественное явление, приносит эмоциональное и умственное облегчение и дает человеку мужество и решимость вступить на трудный путь к вершинам Само-реализации. В конечном счете кризис преодолевается с пониманием того факта, что подлинная и глубочайшая ценность переживания состоит в том, что оно предлагает человеку, как я уже сказал, "осозаемое видение" лучшего состояния бытия, а значит, своего рода дорожную карту, идеальную модель, по направлению к которой он может двигаться и которая затем может воплотиться в реальность.

### **Процесс преобразования**

Эта стадия следует за осознанием того, что необходимым условием высшего достижения Само-реализации является полное обновление и преобразование личности. Это долгий и многосторонний процесс, который включает в себя несколько стадий: активного устранения препятствий для притока и действия сверхсознательных энергий; развития высших функций, до этого дремлющих или неразвитых; и периоды, в течение которых человек может предоставить работать Высшей Самости, будучи восприимчивым к ее руководству.

Это наиболее насыщенный событиями и вознаграждающий период, полный перемен и чередований света и тьмы, радости и страдания. Это переходный период, выход из старого состояния, еще твердо не достигнув нового; промежуточная стадия, на которой, как было удачно сказано, человек подобен гусенице, подвергающейся процессу превращения в крылатую бабочку. Но все дело в том, что индивид обычно не имеет защитного кокона, где он мог бы в уединении и покое претерпевать процесс трансформации. Он должен — особенно в наши дни — оставаться в том же жизненном пространстве, что и прежде, продолжая как можно лучше выполнять свои семейные, общественные и профессиональные задачи. Его проблема подобна той, с которой сталкивается инженер при необходимости реконструкции вокзала без прекращения движения поездов.

Несмотря на трудности этой задачи, по мере ее решения индивид начинает осознавать постепенный и неуклонный прогресс. Его жизнь наполняется смыслом и целью, его повседневные задачи оживляет и возвышает растущее в нем осознание их места в общем порядке вещей. Со временем индивид начинает полнее и яснее осознавать природу реальности и человека и свою собственную высшую природу. Он начинает создавать более согласованную концептуальную схему, которая позволяет ему лучше понимать то, что он наблюдает и переживает, и которая служит ему не только руководством для дальнейшего познания, но и источником ясности и порядка в гуще жизненных коллизий. В результате он ощущает, что все лучше справляется с задачами, которые раньше казались ему невыполнимыми. Во все большей степени действуя из более высокого объединяющего центра личности, он гармонизирует ее многообразные элементы, приводя их ко все большему единству, и эта более полная интеграция дает ему возможность более эффективно действовать и приносит больше радости.

Таковы результаты, которые обычно можно наблюдать в течение длительного периода времени в ходе развития процесса преобразования личности под воздействием сверхсознательных энергий. Но этот процесс не всегда идет совершенно гладко, и это неудивительно, если учесть сложность самой задачи перестройки личности в самой гуще обстоятельств повседневной жизни. Как правило, почти всегда приходится сталкиваться с определенными трудностями, и можно наблюдать временные этапы, характеризующиеся состояниями, прямо противоположными тем, что

я только что описал. Это часто случается сразу после того, как схлынет прилив экзальтации и индивидум приступает к своей двойной задаче само-преобразования и одновременного выполнения многочисленных требований обыденной жизни. Обучение навыкам использования таким путем своих энергетических ресурсов, как правило, занимает некоторое время, и, быть может, нескоро человек начнет выполнять обе задачи сбалансированным образом и в конце концов осознает, что они в действительности являются одной. Вследствие этого неудивительно обнаруживать стадии, когда человек может быть столь поглощен своей задачей само-преобразования, что его способность справляться с повседневными проблемами и делами оказывается нарушенной. С позиции внешнего наблюдения и оценки на основе обычных деловых критериев может казаться, что он временно стал менее эффективным и компетентным, чем прежде. Во время этой промежуточной стадии он, возможно, не избежит несправедливых суждений со стороны доброжелательных, но непросвещенных друзей или терапевтов и может стать мишенью для едких замечаний и острот, касающихся его "прекрасных" духовных идеалов и стремлений, которые делают его слабым и неэффективным в практической жизни. Такого рода критика переживается очень болезненно, и ее влияние может пробуждать сомнения и разочарование.

Подобное злословие, когда оно случается, составляет одно из испытаний, которые, возможно, придется выдержать на пути Само-реализации. Его ценность в том, что оно преподает урок преодоления личной чувствительности и предоставляет возможность для развития внутренней независимости и уверенности без обиды на кого бы то ни было. Его следует принимать добродушно или по крайней мере невозмутимо и использовать для развития внутренней силы. Если, с другой стороны, такого индивида окружают просвещенные и понимающие люди, они могут оказать существенную поддержку и избавить его от многих ненужных трений и страданий.

Со временем эта стадия проходит, когда индивид обучается справляться со своей двойной задачей и объединяет ее в одну. Но когда сложности задачи не поняты и не приняты, естественные стрессы роста могут обостряться, тянуться в течение долгих периодов времени или повторяться чересчур часто. Это особенно типично, когда индивида слишком захватывает процесс само-трансформации и он отгораживается от внешнего мира в своей целеустремленной и чрезмерной интроверсии. Для процесса человеческого роста естественны периоды здоровой интроверсии. Но когда эта интроверсия доходит до крайности или же перерастает в общую позицию устранения от жизни мира, индивид может испытывать множество трудностей не только с нетерпеливыми и критически настроенными друзьями, сотрудниками и членами семьи, но и внутри себя самого, по мере того как естественная интроверсия становится одержимостью самим собой.

Сходные затруднения могут возникнуть и в том случае, если человек не будет заниматься негативными аспектами своей личности, вскрывшимися в процессе духовного пробуждения. Вместо того чтобы преобразовывать их, он может бежать от них в фантазии о достижении совершенства или воображаемом спасении. Но подавленное знание о действительных несовершенствах преследует его, а то, что происходит вокруг, ставит под сомнение его фантазии. Под таким двойным давлением человек вполне может стать жертвой разнообразных психологических проблем, таких, как бессонница, эмоциональная депрессия, истощение, равнодушие ко всему, умственное перевозбуждение или беспокойство. Они, в свою очередь, могут легко порождать всевозможные физические симптомы и заболевания.

Многие из этих проблем можно значительно смягчить или полностью устранить, если следовать процессу своего роста с энергией, увлеченностью и рвением, но *не отождествляясь* с ним. Выработка такой неотожествленной увлеченности позволяет человеку быть гибким, что необходимо для оптимального следования задаче. Тогда индивид сможет *принимать* неизбежные стрессы нового и сложного процесса; он сможет отказаться впадать в жалость к себе, рождающуюся из разочарованного перфекционизма. Он сможет научиться смотреть на самого себя с юмором и быть готовым к экспериментам и переменам; он сможет выработать неунывающее терпение и, принимая свои теперешние ограничения, научиться обращаться к компетентным людям — будь то профессиональные психотерапевты, консультанты или просто мудрые друзья — за помощью и руководством.

Еще один ряд трудностей может быть вызван чрезмерным личным старанием человека форсировать более высокое понимание путем насильственного сдерживания и подавления агрессивных и сексуальных влечений, — что в действительности может только усилить внутренние конфликты и их последствия. Подобная жизненная позиция нередко является результатом слишком жестких и дуалистичных моральных и религиозных убеждений, которые ведут к осуждению естественных влечений как "плохих" и "греховных". Сегодня большинство людей *сознательно* отказались от этих позиций, хотя *бессознательно* все еще могут в той или иной степени находиться под их влиянием. Они могут проявлять либо амбивалентность, либо колебания между двумя крайними позициями — жестким подавлением и бесконтрольным выражением любых

влечений. Последнее, хотя и обладает определенным очистительным действием, не может считаться приемлемым ни с этической, ни с психологической точки зрения. Оно неизбежно порождает новые конфликты — между различными основными влечениями или между этими влечениями и границами, налагаемыми общественными условностями и требованиями межличностных отношений.

Решение скорее лежит на пути постепенной переориентации и гармонической интеграции всех влечений личности, сперва через их надлежащее признание, принятие и согласование друг с другом, а затем посредством преобразования, или сублимации, неиспользованной порции энергии<sup>б</sup>. Достижение этой интеграции можно существенно облегчить активизацией сверхсознательных функций и намеренным обращением к Трансперсональной Самости. Эти более масштабные и более высокие интересы действуют подобно магниту, притягивая к себе “либидо”, или психическую энергию, инвестированную в “низшие” влечения.

Последний вид затруднений, заслуживающий упоминания, связан с периодами, когда поток сверхсознательных энергий обилен и легко воспринимается. Не будучи мудро контролируемым, этот поток энергии может либо рассеяться в лихорадочном возбуждении и действии, либо, наоборот, в слишком большой степени удерживаться в латентном, невыраженном состоянии, так что энергия накапливается и ее высокое давление может вызывать физические проблемы. Подходящее решение состоит в том, чтобы целеустремленно, конструктивно и гармонично направлять притекающие энергии на работу внутреннего обновления, творческого выражения и плодотворного служения.

### **Роль советчика**

В наше время все больше и больше людей переживает духовное пробуждение. Ввиду этого может потребоваться, чтобы психотерапевты, консультанты и другие специалисты, равно как и знающие непрофессионалы, выступали в роли помощников и советчиков по отношению к людям, подвергающимся такому процессу. Поэтому полезно рассмотреть роль человека, который может оказаться рядом и поддержать того, кто проходит через этот процесс, и некоторые из его проблем.

Прежде всего важно постоянно осознавать тот основной факт, что, хотя проблемы, связанные с различными фазами Само-реализации, внешне могут казаться подобными (а иногда и полностью идентичными) проблемам, возникающим в повседневной жизни, их причины и значение являются совершенно иными, и потому подходить к ним нужно также по-другому. Иными словами, экзистенциальная ситуация в двух этих случаях может быть не только неодинаковой, но и в некотором смысле противоположной.

Психологические затруднения обычного человека в общем имеют *регрессивный* характер. Такие индивиды оказываются неспособными к некоторой внутренней и внешней адаптации, необходимой для нормального развития личности. В ответ на трудные жизненные ситуации они снова возвращаются к приобретенным в детстве формам поведения или же обнаруживают, что в действительности так и не переросли определенные детские стереотипы, осознают ли они их в качестве таковых или же дают им какие-то рациональные объяснения.

С другой стороны, затруднения, порождаемые стрессом и борьбой на различных стадиях движения к Само-реализации, имеют, как я уже говорил, прогрессивный характер<sup>7</sup>. Они обусловлены стимулирующим воздействием сверхсознательных энергий, “тягой сверху”, зовом Самости, и специфически определяются возникающим конфликтом между этими энергиями и “средними” и “низшими” аспектами личности. Этот кризис был поразительно ярко описан Юнгом:

“Быть “нормальным” — это высший идеал неудачников, всех, кто пока еще не смог адаптироваться. Но для людей, чьи способности гораздо выше средних, для тех, кому никогда не составляло труда добиваться успеха и выполнять свою долю работы в мире, — для них ограничения “нормы” означают прокрустово ложе, нестерпимую скуку, адскую бесплодность и безнадежность. Вследствие этого существует столь же много людей, которые становятся невротиками потому, что они всего лишь нормальны, как и тех, кто являются невротиками потому, что не могут стать нормальными”.

Очевидно, что способы помощи этим двум различным типам индивидов также должны быть совершенно разными.

То, что подходит для первой группы, скорее всего окажется не только неудовлетворительным, но даже и вредным для второй. Многим из этой последней группы вдвойне тяжело, если их

направляет кто-то, кто не понимает или не оценивает по достоинству сверхсознательные функции, кто игнорирует или отрицает реальность Самости и возможность Само-реализации. Такой советчик может либо высмеивать неопределенные высшие стремления как простые причуды, либо интерпретировать их материалистически, либо убеждать индивида в необходимости укреплять защитную оболочку личности против настойчивого зова Трансперсональной Самости. Такой подход может отягощать ситуацию, усиливать борьбу и оттягивать решение проблемы.

С другой стороны, советчик или наставник, имеющий духовные наклонности или по крайней мере с симпатией и пониманием относящийся к высшим свершениям и реалиям, может оказать индивиду огромную помощь, когда, как это часто бывает, тот пока еще находится на первой стадии, характеризующейся неудовлетворенностью, беспокойством и бессознательным блужданием. Если человек утратил интерес к жизни, если обыденное существование ничем его не привлекает, если он ищет облегчения в ложных направлениях, без конца попадает в тупики и еще не увидел проблеска высшей реальности, — тогда раскрытие действительной причины его затруднений и указание на решение, которое он уже не надеется найти, на благополучный исход кризиса могут в огромной степени помочь внутреннему пробуждению, которое само по себе является главной частью решения проблемы.

На второй стадии, для которой типичны эмоциональное возбуждение или душевный подъем, когда человек может испытывать чрезмерный энтузиазм и питать иллюзии относительно постоянства такого состояния, его необходимо мягко предостеречь, что это благословенное состояние с необходимостью является всего лишь временным; и ему следует указать на те превратности, которые ожидают его впереди. Это подготовит его к началу неизбежной реакции на третьей стадии, где, как мы видели, возможны болезненные моменты спада и порой глубокая депрессия, когда человек "спускается вниз" с высот достигнутого им переживания. Если он будет предупрежден заранее, то сможет избежать большей части страданий, сомнений и разочарований. Когда человек лишен преимущества такого рода предупреждения, советчик может оказать ему значительную поддержку, заверив его в том, что его теперешнее состояние является *временным*, а вовсе не таким окончательным и безнадежным, как он чувствует себя вынужденным думать. Советчик должен настойчиво повторять, что благотворные результаты кризиса оправдывают переживаемые страдания, сколь бы интенсивными они ни были. Значительное облегчение и поддержку может дать указание на примеры людей, которые переживали подобное состояние и вышли из него обновленными.

На четвертой стадии, во время процесса преобразования — наиболее сложного и продолжительного, — работа советчика или наставника соответственно оказывается более сложной. Ниже перечислены некоторые важные аспекты этой работы:

- 1 Разъяснить индивиду, *что же в нем происходит в действительности*, и помочь ему занять *правильную позицию*.
- 1 Научить человека тому, как, *правильно используя волю, мудро контролировать и подчинять себе влечения*, исходящие из бессознательного, без их подавления из страха или осуждения.
- 1 Научить его методам *преобразования и сублимации* энергий сексуальности и агрессивности. Эти методы являются наиболее подходящим и конструктивным решением многих психологических конфликтов.
- 1 Помочь ему правильно распознавать и ассимилировать энергии, приходящие от Самости и со сверхсознательных уровней.
- 1 Помочь ему *выражать и использовать эти энергии в альтруистической любви и служении*. Это особенно ценно для противодействия тенденциям чрезмерной интроверсии и эгоцентрирования, часто существующим на этой и на других стадиях саморазвития.
- 1 Направлять его в прохождении через различные фазы *перестройки личности вокруг более высокого внутреннего центра*, то есть в достижении духовного психосинтеза.

Повсюду в этой статье я постоянно подчеркивал наиболее трудные и болезненные аспекты духовного развития, но из этого вовсе не следует, что те, кто находится на пути самореализации, более подвержены психологическим расстройствам, чем другие мужчины и женщины. Нередко стадия наиболее интенсивных страданий вовсе не имеет места. У многих индивидов такое развитие осуществляется постепенно и гармонично, так что преодоление внутренних трудностей и прохождение различных стадий не вызывает каких бы то ни было тяжелых реакций.

С другой стороны, эмоциональные расстройства или невротические симптомы обычных мужчин и женщин часто более серьезны, интенсивны и трудны для них самих и для психотерапевтов, которым приходится иметь с ними дело, чем проблемы, связанные с Само-реализацией. Часто к ним бывает трудно найти удовлетворительный подход, поскольку — учитывая, что более высокие

психологические уровни и функции у этих индивидуумов пока еще не активированы, — можно мало к чему апеллировать, чтобы показать ценность принесения необходимых жертв или принятия дисциплины, требуемых для достижения нужной адаптации.

Физические, эмоциональные и умственные проблемы, возникающие на пути Само-реализации, какими бы серьезными они ни казались, представляют собой лишь *временные* реакции, так сказать, побочные продукты органического процесса внутреннего роста и обновления. Поэтому они либо спонтанно исчезают, когда заканчивается породивший их кризис, либо легко поддаются соответствующей терапии. Кроме того, страдания, вызванные периодами депрессии, ослабления внутренней жизни, с лихвой компенсируются периодами возобновления притока сверхсознательных энергий и предвкушением освобождения и укрепления цельной личности в результате Само-реализации. Это видение дает самое мощное вдохновение, неисчерпаемую уверенность и постоянный источник силы и мужества. Поэтому, как уже было сказано, очень важно взять за правило припоминать это видение как можно ярче и чаще. Мы можем оказать тем, кто борется, находясь на пути Само-реализации, величайшую поддержку — помочь им постоянно удерживать видение цели перед своим внутренним взором.

Таким образом, человек может предчувствовать и испытывать растущее предвкушение того состояния сознания, которое возникает в результате Само-реализации. Это состояние радости, безмятежности, внутренней уверенности, ощущения спокойной силы, ясного понимания и любви. В своих высших аспектах — это реализация сущностного Бытия, соединения и отождествления с Универсальной Жизнью.

**Р.Д. Лэйнг**

**ТРАНСЦЕНДЕНТНЫЙ ОПЫТ  
И ЕГО ОТНОШЕНИЕ К РЕЛИГИИ  
И ПСИХОЗАМ**

*Свечение становилось ярче и ярче, рев все громче, я ощущал тряску и вибрацию, а затем почувствовал, что выскальзываю из своего тела, облаченный в ореол света... Я чувствовал, что точка сознания, которой я был, расширяется, окруженная волнами света... Теперь я весь был сознанием, без всяких очертаний, без чего бы то ни было напоминавшего о теле, без каких-либо чувств или ощущений, исходящих от телесных органов чувств; погруженным в море света... Я больше не был самим собой, точнее, таким, как я себя знал, — маленькой точкой осознания, заключенной в теле, — но взамен был беспредельным кругом сознания, в котором тело было лишь точкой, купающейся в свете и в состоянии экзальтации и счастья, не поддающихся описанию.*

Медитативный опыт, описанный Гопи Кришной в книге  
"Кундалини: эволюционная энергия в человеке"\*

*Идея о том, что психозы представляют собой душевные болезни, которые можно адекватно понимать с точки зрения медицины и следует лечить биологическими средствами, хотя и является широко распространенной и весьма влиятельной, но отнюдь не принимается всеми без исключения. Многие клиницисты и теоретики предложили важные объяснения психотических процессов на чисто психологической основе и разработали немедицинские стратегии лечения.*

*Другие предположили, что доминирующая роль медицинской модели в подходе к психозам не может быть научно оправдана, поскольку для большинства состояний, с которыми имеют дело психиатры, не было найдено никаких специфических биологических причин. Таким образом, текущая ситуация не отражает реального положения дел, но вытекает из ряда факторов исторической, политической, юридической и экономической природы. Томас Зац, один из наиболее смелых представителей этой точки зрения, довел ее до крайности, говоря о "мифе душевной болезни".*

*Шотландский психиатр Р.Д. Лэйнг в своем уникальном подходе к психозу соединяет пронизательную критику западного общества с новаторским психологическим пониманием и лечением этого состояния. Будучи, вероятно, наиболее радикальной и противоречивой фигурой в психиатрии, он написал ряд книг, которые ставят под сомнение сами основы современной психиатрической мысли. Лэйнга обычно считают представителем "антипсихиатрии", движения, основанного южноафриканским врачом и психотерапевтом Дейвидом Купером, хотя сам он отвергает этот ярлык.*

*Согласно Лэйнгу, психозы не могут быть поняты с точки зрения аномальных биологических процессов в организме человека, но являются следствием нарушения структур человеческого общения. Они отражают проблемы важных взаимоотношений индивида с другими людьми, малыми группами, наподобие семьи, и с обществом в целом.*

*Идеи Лэйнга представляют собой радикальный и революционный отход от основного направления психиатрии. "Душевно здоровые" люди в действительности не являются здоровыми, а психотики не столь безумны, как это кажется. Современное общество основано на отрицании души и субъективного опыта, ценности переживания; оно опасно больно, и психотики, которые находят его нормы и ценности невыносимыми, неспособны к ним адаптироваться.*

*Психотики — это индивиды, весь жизненный опыт которых фатально расщеплен, поскольку у них неудовлетворительная связь с миром и человеческим обществом, равно как и разрушительная взаимосвязь с собственной самостью. Их уход в мир фантазии, обусловленный их подсознанием, — это бегство от реальности, которую они не могут принять. Это приводит к неполному существованию, характеризующемуся страхом, отчаянием, одиночеством и чувством изоляции.*

*Такие люди ощущают себя нереальными и оторванными от мира здравого смысла, равно как и от своих собственных тел до такой степени, что их самотождественность и автономность всегда находятся под вопросом. Их страх потерять самих себя является столь поглощающим и подавляющим, что приводит к озабоченности самосохранением, а не самоудовлетворением. Лэйнг называет это "онтологической неуверенностью".*

*Согласно Лэйнгу, психиатры не уделяют должного внимания внутренним переживаниям психотиков, поскольку считают их невразумительными и патологическими. Однако тщательное наблюдение и изучение показывают, что эти переживания имеют глубокий смысл и что*

психотический процесс может быть целительным. Лэйнг полагает, что психотики во многих отношениях могут научить психиатров большему, чем сами психиатры своих пациентов. "Психиатрическая церемония" обследования, диагноза и лечения унижает клиента как человеческое существо и препятствует целительному потенциалу его процесса.

Разработанная Лэйнгом стратегия психотерапии, заменяющая биологическое лечение, делает особый акцент на важности человеческих взаимодействий и взаимоотношений, как на уровне индивидуального общения клиента с психотерапевтом, так и в более широком масштабе — всего психотерапевтического персонала. Переживания, всплывающие из бессознательного, рассматриваются как обоснованные, важные и полные значения. Принятие их и уважительное к ним отношение облегчает коммуникацию и прокладывает путь к исцелению. Согласно Лэйнгу, необходимы специальные места, где люди могли бы получать поддержку и взаимопонимание, облегчающие процесс исцеления.

Р.Д. Лэйнг родился в 1927 г. в Глазго, Шотландия, и получил образование и медицинскую степень в местном университете. Его знакомство с миром душевнобольных пациентов состоялось, когда он два года служил психиатром в британской армии. С 1956 по 1962 г. он проводил клинические исследования в Тэвистокском институте человеческих отношений в Лондоне.

Между 1962-м и 1965 г. он был руководителем клиники Лангама в Лондоне; именно в это время он основал клинику Кингсли Холл, где проводил уникальный эксперимент по лечению психотических пациентов без подавляющего медикаментозного воздействия. Он продолжал эту деятельность, основанную на собственной психотерапевтической философии, в Филадельфийской ассоциации — организации, занимающейся проблемами психозов и сосредоточивающейся на терапии, а также на образовательной деятельности среди профессионалов и широкой общественности посредством лекций и публикаций. Особого упоминания заслуживает то обстоятельство, что в 1973 г. Лэйнг провел год на Цейлоне, изучая буддизм Тхеравады и технику Випассана-медитации. В последнее десятилетие его профессиональная активность включает в себя писательство, частную практику, консультирование и чтение лекций.

Лэйнг — автор многих статей в профессиональных журналах и книг: "Divided Self"\* и "The Self and Others", "The Politics of Experience", "The Bird of Paradise", "Reason and Violence", "Knots", "The Facts of Life", "The Voice of Experience", "The Politics of Family", "Do You Love Me?", "Snity, Madness and Family" и автобиографической книги "Wisdom, Madness, and Folly".

В предлагаемой ниже статье Лэйнг идет дальше простого признания психологической важности бессознательного содержания психотических переживаний. Он открыто признает и подчеркивает ценность трансцендентного аспекта таких переживаний и величайшую значимость духовного измерения человеческой жизни. Его обсуждение исторической важности мистического опыта и настоящей необходимости проводить четкое различие между патологией и мистицизмом имеет большое значение для проблемы духовного кризиса.

Мы должны помнить, что живем во времена, когда смещается фундамент и потрясаются основы. Я не могу говорить о других местах и временах. Быть может, это всегда было так. Мы знаем, что это так сегодня.

В этих обстоятельствах у нас есть все причины для того, чтобы не чувствовать себя в безопасности. Когда глубинная основа нашего мира оказывается под вопросом, мы бежим к разным норам в земле; мы убегаем в роли, статусы, идентичности, межличностные отношения. Мы пытаемся жить в замках, которые могут быть только воздушными, потому что в социальном космосе отсутствует твердая почва, на которой их можно было бы строить. Как священники, так и врачи являются свидетелями этого положения дел. Временами каждый из нас по-разному видит один и тот же фрагмент целой ситуации; нередко мы озабочены различными представлениями исходной катастрофы.

В этой статье я хочу соотнести трансцендентные переживания, которые *иногда* прорываются при психозах, с тем опытом Божественного, который является Живым Источником всех религий.

В других своих работах я уже кратко описал, как некоторые психиатры начинают отказываться от своих клинично-медицинских категорий понимания безумия. Я верю, что, если мы сможем начать рассматривать душевное здоровье и безумие с экзистенциально-социальной точки зрения, мы, как священники и врачи, будем в состоянии более ясно увидеть, до какой степени мы сталкиваемся с общими проблемами и разделяем общие дилеммы.

Основные клинические термины для обозначения безумия, которое до сих пор не удалось связать ни с какими органическими повреждениями, — это шизофрения, маниакально-депрессивный психоз и инволюционная депрессия. С социальной точки зрения они характеризуют

различные формы поведения, считающиеся в нашем обществе отклонениями от нормы. Люди ведут себя так потому, что их переживание самих себя различно. Именно на экзистенциальном значении такого необычного переживания себя я и хочу сосредоточиться.

Переживание безумно, когда оно выходит за пределы нашего здравого, то есть нашего общепринятого, смысла.

К каким же областям опыта это ведет? Это влечет за собой утрату обычных основ "смысла" окружающего мира, который все мы разделяем. Прежние значения вдруг оказываются бессмысленными; существовавшие различия между воображением, сновидением и внешним восприятием кажутся более неприменимыми. Внешние события могут казаться магически вызванными в воображении. Сны могут восприниматься как прямые сообщения от других; воображение может представляться объективной реальностью.

Но наиболее радикальным является потрясение самих онтологических основ. Бытие феноменов сдвигается, и феномен бытия может более не представлять перед нами таким, как ранее. Человек погружается в пустоту небытия, в которой он тонет. Ему не на что опереться, не за что уцепиться, за исключением, разве что, каких-то обломков крушения — немногих воспоминаний, имен, звуков, одного или двух объектов, остающихся связующим звеном с давно утраченным миром. Эта пустота может быть не пустой. Ее могут населять видения и голоса, тени, странные формы и призраки. Ни один человек, который не пережил на собственном опыте, насколько невещественным может быть показной блеск внешней реальности, как он может блекнуть и угасать, не способен полностью представить себе возвышенные и гротескные проявления, которые могут замещать ее или существовать с ней бок о бок.

Когда человек сходит с ума, происходит глобальное смещение его позиции по отношению ко всем областям бытия. Центр его переживаний смещается от эго к Самости. Мирское время становится всего лишь сюжетным, только Вечное имеет подлинное значение. Однако сумасшедший пребывает в смятении. Он путает эго с Самостью, внутреннее с внешним, естественное со сверхъестественным. Тем не менее он часто может быть для нас — даже через посредство своего жалкого, раздробленного состояния — глашатаем сакрального. Изгнанник со сцены бытия, какой мы ее знаем, он — чужак, иноземец, подающий нам сигналы из пустоты, в которую он погружается. Эта пустота может быть населена сущностями, которые нам даже во сне не могут присниться. Когда-то их называли демонами и духами, которых люди знали "в лицо" и по имени. Человек утратил ощущение себя, свои чувства, свое место в мире, каким мы его знаем. Он говорит нам, что он мертв. Но этот безумный призрак отвлекает нас от нашей уютной безопасности, преследует нас своими видениями и голосами, которые кажутся столь бессмысленными и от которых мы чувствуем себя обязанными его освободить, очистить и излечить.

Сумасшествие вовсе не обязательно должно полностью быть *крушением* — это также и *прорыв*\*. Оно в такой же мере является потенциальным освобождением и обновлением, как и порабощением и экзистенциальной смертью.

Сегодня растет число описаний своих состояний людьми, прошедшими через опыт безумия. (См., например, антологию "Внутренний мир душевной болезни" — "The Inner World of Mental Illness", ed. Bert Kaplan, New York, Harper and Row, 1964.) Я хочу процитировать фрагмент одного из ранних описаний такого рода, которое Карл Ясперс приводит в своей "Общей психопатологии" — General Psychopathology. Manchester, 1962.)

"Думаю, я сам вызвал болезнь. В своей попытке проникнуть в иной мир я встретился с его природными стражами, воплощениями моих собственных слабостей и недостатков. Сначала я думал, что эти демоны были низшими обитателями иного мира, которые могли играть мной, как мячиком, потому что я попал в эти области неподготовленным и потерял путь. Позже я думал, что это отколовшиеся части моего собственного разума, страсти, существующие возле меня в свободном пространстве и питающиеся моими чувствами. Я думал, что каждый человек имеет их, но не воспринимает благодаря защитному и успешному обману чувства личного существования. Я полагал, что это последнее — артефакт памяти, структур мысли и т.п. — кукла, на которую достаточно приятно смотреть снаружи, но у которой внутри нет ничего реального.

В моем случае из-за затуманившегося сознания личность стала пористой. Через нее я хотел проникнуть ближе к Высшему Источнику Жизни. Мне следовало бы готовиться к этому в течение долгого периода времени путем взывания в себе к высшей, безличной самости, так как этот "нектар" — не для смертных уст. Он разрушительно подействовал на животное-человеческую душу, расщепив ее на части. Эти части постепенно разрушались, кукла была действительно сломана, а тело повреждено. Я преждевременно форсировал доступ к Источнику Жизни, и на меня пало "проклятие богов". Я слишком поздно заметил, что в игру

вступили темные силы. Я опознал их лишь после того, как они уже набрали слишком большую силу. Обратной дороги не было. Теперь я был в мире духов, который мне так хотелось увидеть. Из бездны выходили демоны, подобно стражам-церберам, не разрешая войти постороннему. Я решил принять эту борьбу не на жизнь, а на смерть. В конечном счете это означало для меня решение умереть, так как я должен был отбросить все, что поддерживало силу врага, но это также было и все, что поддерживало жизнь. Я хотел войти в смерть, не сойдя с ума, и стоял перед Сфинксом: либо ты канешь в бездну, либо я!

Затем пришло просветление. Я постился и так смог проникнуть в подлинную природу моих искусителей. Все это были иллюзорные и обманчивые аспекты моего драгоценного личного "я", которое оказалось столь же пустым, как и они. Во мне возникла более масштабная и всеобъемлющая самость, и я мог отказаться от прежней личности со всем ее антуражем. Я ясно увидел, что эта личность никогда бы не смогла войти в трансцендентные сферы. В результате этого я почувствовал страшную боль, подобную уничтожающему удару, но я был спасен, демоны съжились, поникли и исчезли. Для меня новая жизнь началась, и с этого момента я чувствовал свое отличие от других людей. Душа, состоящая из общепринятой лжи, притворств, самообманов, образов памяти, точно такая же, как и у других людей, снова выросла во мне, но позади нее и над ней стояла большая и более всеохватывающая Самость, которая впечатляла меня чем-то вечным, неизменным, бессмертным и нерушимым и которая с того времени всегда была моей защитой и моим убежищем. Я верю, что для многих будет благом соприкосновение с такого рода высшей Самостью и что есть люди, которые действительно достигли этой цели более мягкими средствами".

Ясперс комментирует это так: "Подобные самоинтерпретации, очевидно, возникли под влиянием псевдоманиакальных тенденций и глубинных психических сил. Они проистекают из глубоких переживаний, и богатство такого шизофренического опыта призывает наблюдателя, равно как и рефлектирующего пациента, не считать все это просто хаотической мешаниной разнородных содержаний. Разум и дух в той же мере присутствуют в большой психике, как и в здоровой. Но интерпретации подобного рода должны быть лишены какой-либо причинной значимости. Все, что они могут, — это пролить свет на содержание и поместить его в некий контекст".

Я бы скорее сказал, что этот пациент с ясностью, к которой мне нечего добавить, описал духовные искания со всеми их ловушками и опасностями, которые он, по-видимому, в конце концов сумел превзойти. Даже Ясперс все еще говорит об этом переживании как о патологическом и не принимает в расчет собственное построение пациента. Мне же и само переживание, и это построение представляются по-своему ценными и обоснованными.

Мне следует ясно дать понять, что я говорю об определенном *трансцендентном опыте*, который представляется мне первоисточником всех религий. Подобного рода трансцендентный опыт бывает у некоторых психотиков. Чаще всего (насколько они сами могут вспомнить) у них никогда не было таких переживаний прежде, и нередко они больше никогда не повторяются снова. Я, однако, не утверждаю, что психотический опыт обязательно содержит в себе этот элемент в более явном виде, чем обычный опыт.

Человек, попадающий в такие области, склонен вести себя довольно странно. В других работах я уже достаточно подробно описал обстоятельства, которые, судя по всему, способствуют переносу в эти области — по крайней мере в некоторых случаях, — так же как и великую мистификацию, которую создают язык и образ мышления медицинской клиники, когда дело касается феноменов безумия как общественного факта и экзистенциального опыта.

Шизофреник может быть действительно безумным. Он сошел с ума. Но он не болен.

Люди, прошедшие через опыт безумия, говорили мне, до какой степени то, что им открывалось, было для них истинной манной небесной. Вся жизнь человека может перемениться, однако трудно не усомниться в значимости такого видения. К тому же не каждый, прошедший через это, снова возвращается к нам. Являются ли эти переживания простым следствием патологического процесса или умопомешательства? Я так не думаю.

Если учесть все недостатки различных школ психоанализа и глубинной психологии, то одно из их великих достоинств состоит в открытом признании решающего влияния внутреннего опыта человека, в особенности так называемого "бессознательного", на его внешнее поведение.

До сих пор бытует представление, что существует определенная корреляция между душевным здоровьем и полным или по крайней мере частичным отсутствием осознания "бессознательного" и что некоторые формы психоза являются поведенческими нарушениями, вызванными ошеломляющим вторжением "бессознательного".

И Фрейд, и Юнг называют "бессознательным" просто то, что мы не осознаем в силу нашего исторически обусловленного отчуждения. Это вовсе не является обязательно или по самой своей сути бессознательным.

Я не просто жонглирую бессмысленными парадоксами, когда говорю, что мы, будучи душевно здоровыми, пребываем не в своем уме. Ум — это то, чего не осознает эго. Мы не осознаем свой собственный ум. Наш ум — это не бессознательное. Наш ум осознает нас самих. Спросите себя, кто или что видит наши сны. Наш бессознательный ум? Тот Сновидец, который видит наши сны, знает о нас гораздо больше, чем мы знаем о нем. И лишь с замечательной позиции отчуждения Источник Жизни, Родник Жизни, переживается как Оно. Ум, о котором мы сами не осведомлены, осведомлен о нас. Именно мы — не в своем уме. Нам нет необходимости быть неосведомленными о своем внутреннем мире.

Большую часть времени мы вообще не отдаем себе отчета в его существовании.

Но многие люди входят в него — к несчастью, без проводников, путая внешние реалии с внутренними, а внутренние с внешними и, как правило, утрачивая способность нормально функционировать в обыденной реальности.

Это не обязательно должно быть так. Процесс вхождения в *иной* мир из этого мира и возвращение в *этот* мир из мира иного столь же "естественны", как смерть, роды или собственное рождение. Но в нашем сегодняшнем мире, который столь же ужасается внутреннего мира, сколь эго не осознает, неудивительно, что, когда "реальность", ткань этого мира, прорывается и человек входит в иной мир, он полностью теряется и пугается, встречая у других людей одно лишь непонимание.

В некоторых случаях человеку, слепому от рождения, удастся вернуть зрение с помощью хирургической операции. В результате нередко возникают болезненные ощущения, смятение и дезориентация. Свет, который освещает безумца, — это неземной свет, но я не думаю, что это проекция или эманация его мирского эго. Его озаряет свет, больший, чем он сам. Этот свет может сжечь его.

В сущности, этот "иной" мир вовсе не является полем битвы, где психологические силы, производные и отвлеченные, вытесненные или сублимированные из их первоначальных объектных инвестиций\*, вовлечены в призрачную борьбу, — хотя подобные силы могут затенять эти реалии точно так же, как они могут затенять так называемую внешнюю реальность. Когда Иван в романе "Братья Карамазовы" говорит: "Если Бога нет, все дозволено", он отнюдь *не* говорит: "Если мое сверх-эго в спроецированном виде отменено, я могу делать все, что угодно, с чистой совестью". На самом деле он *говорит*: "Если существует *только* моя совесть, то нет никакого высшего обоснования для моей воли".

Подлинная задача врача (психотерапевта, аналитика) должна состоять в том, чтобы в избранных случаях выводить человека из этого мира и вводить его в иной мир; быть для него проводником в том мире и уметь привести его обратно.

В иной мир попадают, прорывая оболочку; или же через дверь; через ширму; через поднимающийся или раздвигающийся занавес, через поднимающийся покров. Это не то же самое, что сновидение. Это "реально" совершенно по-другому, чем во сне, в воображении, в восприятии, в фантазиях. Семь покровов, семь печатей, семь небес.

Эго — инструмент, необходимый для жизни в *этом* мире. Если эго разрушено или повреждено (непреодолимыми противоречиями определенных жизненных ситуаций, ядами, химическими изменениями и т.п.), человек может быть открыт этому иному миру.

Мир, в который входит человек, и его способность переживать это мир, судя по всему, отчасти зависят от состояния его "эго".

Наше время больше, чем что-либо иное, отличает овладение и управление внешним миром и почти полное забвение мира внутреннего. Если оценивать эволюцию человека с точки зрения познания внешнего мира, то мы во многих отношениях переживаем прогресс.

Но если мы в своей оценке становимся на точку зрения внутреннего мира и единства внутреннего и внешнего, то результат должен быть совершенно другим.

Феноменологическая значимость терминов "внешний" и "внутренний" весьма невелика. Но во всей этой области человек ограничен чисто вербальными средствами: слова — это просто палец, указывающий на луну. Одна из трудностей обсуждения этой темы в наши дни заключается в том, что само существование внутренних реалий ставится под сомнение.

Под "внутренними" я подразумеваю все те реалии, которые обычно не имеют "внешнего", "объективного" существования, — реалии воображения, сновидений, фантазий, трансов, реалии состояний медитации и созерцания, реалии, о которых современный человек непосредственно чаще всего совершенно не осведомлен.

Например, в Библии нигде нет ни одного довода в пользу *существования* богов, демонов и ангелов. Людям не было необходимости сначала “верить” в Бога — они непосредственно переживали Его Присутствие, и то же самое справедливо в отношении иных духовных сущностей. Вопрос был не в том, существует ли Бог, а в том, является ли этот конкретный бог величайшим Богом из всех или единственным Богом; а также в том, как соотносятся друг с другом различные духовные агенты. Сегодняшние же публичные дебаты вовсе не о том, можно ли верить в Бога, не о конкретном месте тех или иных духов в духовной иерархии и т.п., а о том, *существуют ли вообще* Бог или духовные сущности и существовали ли они когда-либо.

Сегодня душевное здоровье, судя по всему, в значительной мере определяется способностью адаптироваться к внешнему миру — межличностному миру и сфере человеческих сообществ.

А поскольку этот внешний человеческий мир почти целиком и полностью отчужден от мира внутреннего, то любое непосредственное осознание внутреннего мира заведомо чревато серьезными опасностями.

Но поскольку общество, само того не ведая, *испытывает голод* по внутреннему, то потребность людей в вызывании этого внутреннего “безопасным” образом, так, чтобы все это не нужно было принимать всерьез, поистине огромна, — в то время как амбивалентность в равной степени сильна. Что же тут удивляться, что перечень людей искусства, потерпевших кораблекрушение на этих рифах за последние, скажем, 150 лет, столь длинен — Гёльдерлин, Джон Клэйр, Рембо, Ван Гог, Энтонин Арто, Ницше, Стриндберг, Мунк, Барток, Шуман, Бюхнер, Эзра Паунд...

Те, кто выжил, обладали исключительными качествами: способностью к соблюдению тайны, к хитрости, лукавству, — к сугубо реалистической оценке того риска, которому они подвергались не только со стороны духовных сфер, которые они посещали, но и от ненависти своих сограждан ко всякому, занятому подобного рода исканиями.

Давайте их *вылечим*. Поэта, который ошибочно принимает реальную женщину за свою Музу и поступает соответственно... Или юношу, отправляющегося в плавание на яхте в поисках Бога...

Внешнее, лишенное всякого света внутреннего, пребывает во тьме. Мы живем в эпоху тьмы. Состояние внешней тьмы — это состояние греха, то есть состояние отстранения, или отчуждения, от Внутреннего Света. Некоторые действия приводят к большему отчуждению, некоторые другие помогают не быть столь отчужденным. Первое — зло, а второе — благо.

Способов потерять свой путь — легион. Из них безумие — определенно не самый однозначный. Антибезумие психиатрии Крепелина\* является точным двойником “официального” психоза. Буквально и абсолютно серьезно, оно столь же *безумно*, если под безумием понимать любое радикальное отчуждение от субъективной или объективной истины. Вспомним объективное безумие Кьеркегора.

Мы действуем в соответствии с тем, как мы воспринимаем мир. Мы ведем себя в соответствии с нашим представлением о том, что так, а что не так. То есть каждый человек является более или менее наивным онтологом. У каждого человека есть своя точка зрения относительно того, что есть, а чего нет.

Мне представляется несомненным, что за последнюю тысячу лет произошли глубокие изменения в человеческом опыте. В некотором отношении они даже более очевидны, чем изменения в структуре человеческого поведения. Есть все основания полагать, что в прежние времена для человека было естественным непосредственное переживание Бога. Вера была не вопросом уверенности в Его существовании, а доверием к Его Присутствию, которое переживалось и познавалось как существующее в качестве самоочевидной данности. Представляется весьма вероятным, что в наше время гораздо больше людей переживают не Присутствие Бога и не Присутствие Его отсутствия, а отсутствие Его Присутствия.

Нам требуется история феноменов, а не просто большее количество феноменов истории.

Пока что светские психотерапевты часто оказываются в роли слепцов, ведущих тех, кто слеп наполовину.

Фонтан еще не перестал играть, Пламя еще сияет, Река продолжает течь, Родник еще не иссяк и Свет не померк. Но между Ним и *нами* — покров, больше похожий на бетонную стену в пятьдесят футов толщиной. *Deus absconditus* — Бог сокрытый. Или мы сами сокрыты.

Почти все в наше время направлено на категоризацию и изоляцию этой реальности от объективных фактов. Это действительно бетонная стена. Интеллектуально, эмоционально, в межличностном взаимодействии, организационно, интуитивно и теоретически нам приходится пробиваться через эту стену, хотя и с риском хаоса, безумия и смерти. Ибо с этой стороны стены это риск. Нет никаких гарантий, никакой уверенности.

Многие люди готовы иметь веру в смысле научно необоснованного доверия к непроверенной гипотезе. У очень немногих хватает веры, чтобы эту гипотезу проверить. Многие люди принимают на веру то, что они переживают. Но лишь очень немногих их переживания сделали верующими.

Павел из Тарса\* был схвачен за шиворот, брошен оземь и ослеплен на три дня. Непосредственный опыт был само-подтверждающим.

Мы живем в светском мире. Чтобы приспособиться к этому миру, ребенок отрекается от своего экстаза ("L'enfant abdique son extase" — Малларме). От нас ждут, чтобы мы были верующими, утратив непосредственное переживание Духа. Но эта вера становится убеждением в неочевидной реальности. Существует пророчество, что придет время, когда на земле настанет голод, "не голод о хлебе, и не жажда воды, — но голод услышать Слово Божье". Это время пришло. Это наше время.

С отчужденной точки зрения нашей псевдонормальности все двусмысленно. Наше душевное здоровье — это не "истинное" здоровье. И безумие наших пациентов — это не "истинное безумие". Это продукт разрушения, причиняемого им нами и ими самими. Нелепо думать, что мы имеем дело с "истинным" безумием в сколько-нибудь большей степени, чем сами являемся "истинно" нормальными. Безумие, с которым мы встречаемся у наших "пациентов", — это великая пародия, насмешка, гротескная карикатура на то, чем могло бы быть естественное исцеление той отчужденной интеграции, которую мы называем душевным здоровьем. Подлинная нормальность, здравомыслие так или иначе влечет за собой разрушение, смерть нормального эго, этой ложной самости, полностью приспособленной к нашей отчужденной социальной реальности; возникновение "внутренних" архетипических проводников божественной силы и через эту смерть — возрождение и в конечном счете восстановление нового типа функционирования "эго", которое теперь будет не предателем Божественного, а его слугой.

Часть II

МНОГООБРАЗИЕ  
ДУХОВНОГО  
КРИЗИСА

**Джон Уэйр Перри**

**ДУХОВНЫЙ КРИЗИС И ОБНОВЛЕНИЕ**

*Ибо когда это совсем, совсем ничто, то это все.  
Когда я раздавлен, полностью и абсолютно,  
Без малейшего следа, тогда я здесь  
Восстаю и утверждаю свои стопы в ином мире,  
Восстаю, совершая воскресение,  
Восстаю, не рожденный вновь, но воскресший в прежнем теле,  
Новый превыше знания новизны,  
Живой за пределами жизни,  
Гордый превыше всякого намека на гордыню,  
Живя там, где жизнь и не снилась,  
Здесь, в ином мире, все еще земном,  
Я — тот же, что и прежде, но необъяснимо новый.*

Д.Г. Лоуренс. Новые Небеса и Земля  
(Избранные стихи)

*Джон Уэйр Перри — калифорнийский психиатр и юнгианский аналитик, специализирующийся на психотерапии пациентов-психотиков. Он получил диплом врача в Гарвардской медицинской школе в 1941 г. и во время второй мировой войны служил в военно-медицинских частях в Китае.*

*Это пребывание в культуре, столь радикально отличающейся от его собственной, оказало на него глубокое воздействие. Оно позволило ему увидеть относительность культурных воззрений и вдохновило его на поиск универсальных элементов человеческой психики. Понимание восточной философии и культуры также помогло ему принять радикально новые идеи в психологии и психиатрии, сформулированные Юнгом и его последователями, поскольку Юнг и сам находился под глубоким впечатлением и влиянием восточной духовной психологии.*

*В 1947 г. Перри был удостоен стипендии Фонда Рокфеллера для подготовки к исследованиям в области психологии и религии и провел следующие два года в Институте К.Г. Юнга в Цюрихе (Швейцария). По возвращении в США он преподавал в Калифорнийском университете и в Северо-Калифорнийском Институте К.Г. Юнга в Сан-Франциско, а также занимался частной практикой. Его открытия, сделанные в ходе систематических и интенсивных психотерапевтических исследований с госпитализированными пациентами-шизофрениками, легли в основу исследовательской программы, финансируемой Национальным институтом психического здоровья в Бетесде, штат Мэриленд.*

*Джон Перри — подлинный пионер в психотерапии пациентов с психотическими расстройствами. Помимо своего революционного вклада в теоретическое понимание психозов он также сделал огромный шаг в чисто практическом подходе к этим расстройствам, став одним из основателей "Диабасиса" — клинического интерната, где молодым пациентам с острыми начальными эпизодами помогают прорабатывать свои психотические переживания без смягчающего действия транквилизаторов. Свои наблюдения и открытия Перри описал в книгах "Self in Psychotic Process", "Lord of the Four Quarters", "The Far Side of Madness", "Roots of Renewal in Myth and Madness" и "The Heart of History".*

*Статья "Духовный кризис и обновление" является кратким изложением воззрений Перри на психотический процесс и его целительный и преображающий потенциал. В ней также описан практический клинический опыт, связанный с "Диабасисом".*

Меня постоянно озадачивают чрезвычайно бурные возмущения, сопровождающие глубокие перемены в психике. Когда происходит подлинное духовное пробуждение и преображение, человек сталкивается с образами смерти и разрушения всего мироздания. Душе не свойственно мягкое самовыражение, но хочется думать, что это движение духа могло бы происходить более упорядоченным образом через посредство семинаров, упражнений и других тренировочных методов. Те из нас, кто работает в области психотерапии, надеются, что подобные средства и методы, возможно, позволят вызывать изменение более мягко; но, как замечал Юнг, нередко существуют периоды весьма неудобной дезадаптации и эпизоды измененных состояний сознания, именуемые "переходными психозами", которые являются относительно мягкими и короткими.

## Природа духа

Зачем вообще нужен весь этот переворот? Для этого есть серьезные причины, которые связаны со вторым вопросом: что такое дух и какова его природа?

Обычно люди определяют слово "духовное" довольно расплывчато, как обозначающее все возвышенное; в предельном случае оно ассоциируется с чем-то величественным, неземным, утонченным, стоящим над природой, принадлежащим к какому-то иному миру и потому сверхъестественным. В контексте культуры это слово нередко обозначает любой аспект, не являющийся материальным, экономическим или политическим.

Если взглянуть на действительную феноменологию духа, возникает иное впечатление. Древние слова, означающие "дух", подразумевают "дыхание" или "воздух", в особенности воздух в движении, и, значит, "ветер" — древнееврейское "ruach", латинское "animus"; на Востоке — "прана" или "ци"\*.

Само английское слово "spirit" имеет значение "дыхание", от латинского "spiritus". Все это ясно указывает на некую силу, которая невидима в качестве воздуха, но способна быть мощной в качестве ветра. Он "дует, куда пожелает", говорится в Библии, что предполагает собственную волю. Короче говоря, дух — это мощная движущая сила, свободная от материальной структуры.

Это определение заставляет нас думать о духе как о чистой энергии, но при ближайшем рассмотрении мы обнаруживаем нечто большее — дух обычно переживается как обладающий голосом — голосом, который ведет человека. Значит, он, по-видимому, имеет свойство интенции, которая может быть нагружена информацией, и этот аспект можно было бы определить как "информированную энергию", или энергию, обладающую качеством разума.

Понятие "дух" неотделимо от своей формы множественного числа "духи". В старых, традиционных обществах — это невидимые силы, обитающие в мире природы, в особенности в живых организмах, но также и в горах, реках, источниках и в системе верований, именованной анимизмом. Ясновидящим эти духи представляются имеющими голос и принимающими персонифицированную видимую форму. Они также требуют к себе значительного внимания со стороны человеческого сообщества в форме даров и жертвоприношений. Когда человек живет в подобном сообществе (как я жил в Китае), он постоянно осознает это иное измерение бытия — бытия, которое мы уже давно предали забвению.

Менее необычным в развитых культурах является опыт, связанный с духами, принадлежащими к загробному миру, с призраками и душами умерших. Смерть рассматривается как освобождение духа от телесной оболочки посредством процесса трансформации, именуемого преображением. В Китае Небеса почитали как силу, которая правит земными делами, представляет собой соединения духов (царственных) предков и обладает интенцией и волей. В древних традициях по всему миру духи высоко ценились как существа-предки, позволяющие себя слышать, дающие советы и рекомендации и даже высказывающие требования. Находясь среди негритянских племен в Африке, я был поражен постоянным вниманием, уделяемым этим духам как естественной составляющей повседневной жизни.

Из этого беглого взгляда на спектр проявления духа и духов можно заключить, что дух может либо быть свободным от телесной структуры, либо пребывать в борьбе за свое освобождение от нее. Мне кажется полезным констатировать это для понимания того, как дух проявляется в психологических переживаниях. Ибо здесь мы снова обнаруживаем постоянное стремление духа вырваться из ловушки рутинных или конвенциональных психологических структур. Духовная работа — это попытка высвободить эту динамическую энергию, которая должна вырваться из удушья старых форм: эмоциональных стереотипов семейных отношений, общепринятых взглядов на мир и человеческую жизнь; ценностей, нуждающихся в пересмотре в связи с изменившимися условиями; культурных форм, которые являются результатом обусловливания со стороны семьи, субкультуры или преобладающей культуры и должны изменяться с течением времени. Опять же, существуют древние традиции, выражающие эту работу по высвобождению духа, наподобие эмоционально болезненных потуг натурфилософов\*, посвятивших себя задаче освобождения *nous* от *physis*: духа из заточения в материи — в природном мире и в теле.

Если в процессе личностного развития эта работа по освобождению духа становится необходимой, но не предпринимается сознательно, с пониманием цели и с приложением значительных усилий, то психика склонна перехватывать инициативу и подавлять сознательную личность своими собственными мощными процессами. Я наблюдал эти процессы во многих случаях и выявил в них специфическую последовательность, которую описал и назвал "процессом обновления" (Perry, 1953, 1974, 1976).

## Темы смерти и разрушения мира

Два компонента этой последовательности высвечивают ее дезинтеграционный и реинтеграционный аспекты — это эмоциональные переживания и образы смерти и разрушения мира.

Всякий раз, когда вот-вот произойдет глубокое переживание изменения, его предвестником становится мотив смерти. В этом нет ничего загадочного, поскольку необходимо перерастить и преобразовать ограниченное представление о себе и самооценку, а для того, чтобы осуществить это преобразование, образ себя должен быть разрушен. В глубоких иллюзорных состояниях человек может чувствовать, что пересек границу царства смерти и живет среди духов умерших. Он вынужден отказаться от прежних ожиданий относительно себя самого и позволить себе быть подхваченным ветрами перемен.

Гораздо менее привычным является спутник этой темы смерти — образ разрушения мира. Подобно образу самого себя, образ мира — это сжатая форма свойственного человеку очень сложного стереотипа видения мира и своей жизни в нем. Больше всего об этой форме мы знаем из культурной антропологии, которая обнаружила, что во времена резких культурных изменений мистики и провидцы переживают сокрушительный опыт, в котором они видят, как мир разрушается, превращаясь в хаос, а время закручивается назад, к своим началам. Это разрушение образа мира ясно представляет смерть старой культуры, прокладывая путь для обновления. Таким образом, в жизни индивида, когда трансформация его собственной внутренней культуры уже началась, разрушение образа мира является предвестником изменения. Выражения изменений культуры становятся очевидными.

Эти и другие архетипические образы выполняют функцию проведения в жизнь процессов духа, высвобождения и преобразования его энергий, которые затем ускользают из старых и переходят в новые, ориентированные на будущее. Все это происходит в интересах развития, с целью формирования более широкого сознания, открытого новым измерениям опыта.

Эти два мотива — образ самого себя и образ мира — не только сопутствуют друг другу в этом процессе, но и имеют общую форму представления — “мандалу”. Очевидно, весь процесс обновления связан с действием этого мощного архетипа, символизирующего управляющий центр психики.

Энергия, которая была связана в прежних структурах образа себя и образа мира, в проблемах того, кем человек является и в каком мире он живет, огромна. Нередко в снах или видениях выражением этого мощного заряда психической энергии, высвобождающегося в процессе обновления и на какое то время приводящего к хаосу, является ядерный взрыв. Хотя наружу стремится вырваться собственная природа человека, он может чувствовать, что его существо и его ценности изо всех сил сопротивляются этому. Действительно, ценности и эмоциональные проблемы жизни кажутся сталкивающимися противоположностями.

Эта энергия не остается надолго в “подвешенном” состоянии — она быстро входит в новые структуры, выражающиеся в форме образов и переживаний возрождения и воссоздания мира. Возникает новое чувство самого себя, новые интересы и мотивации. Новое рождение активизирует память о реальных событиях биологического рождения человека и таким образом связывает эти явления с теми, которые были изучены С. Грофом (1976, 1985). Вдобавок происходит внутреннее воспроизведение эмоциональных переживаний первых лет жизни.

Катаклизм такого рода кризиса духовных процессов напоминает мне о библейском предупреждении: “Это ужасающая вещь — оказаться в руках живого Бога”. Ибо в течение промежутка времени между первоначальными видениями смерти и разрушения мира и их разрешением в обновлении человек склонен пребывать в страхе и смятении, обнаруживая, что находится в изоляции, поскольку его попытки рассказать о своих переживаниях не часто встречают сочувственный прием. В то самое время, когда он больше всего нуждается в любящем приятии, он оказывается либо в одиночестве, либо в окружении профессионалов, желающих подавить процесс и заставить человека вернуться к прежнему восприятию самого себя и мира.

Этот страх (и сопровождающий его гнев) приводят к биохимическим изменениям в мозгу и во всем организме, которые медики предпочитают считать первопричиной психологического расстройства. Этот предвзятый и механистический диагноз, однако, не верен, поскольку теперь хорошо известно, что, если человек, находящийся в таком смятении, находит любовь, понимание и поддержку, духовный кризис вскоре разрешается сам по себе, без всякой необходимости в медикаментозном подавлении. Самые глубокие “умственные расстройства” могут за короткое время стать вполне упорядоченными и согласованными состояниями, если рядом есть кто-то, относящийся к ним с сочувствием. Такое отношение во многих случаях гораздо эффективнее

транквилизаторов. Большим преимуществом также является наличие убежища, где проявляют внимание к внутреннему опыту и где человек, освободившись от забот обыденной жизни, может рассмотреть все свое существование.

Я описал самые крайние формы галлюцинаторных состояний, потому что здесь психический процесс проявляется столь ясно, что его можно понять. Однако более обычный опыт, хотя и демонстрирующий те же самые психические содержания и процессы, может быть гораздо менее разрушительным. Тяжесть таких состояний может быть в диапазоне от ужасающей до относительно мягкой, что, вероятно, зависит от мощности ресурсов сознания человека и богатства репертуара его бессознательной психики. Но процесс обновления нуждается в партнере.

Какова конечная цель духовного кризиса и процесса обновления? Они имеют ту же цель, что и мистический путь медитации; в буддийской практике она называется "мудростью" и "состраданием" или "любовью".

## Процесс обновления

Каким образом психика осуществляет процесс обновления? В этом обсуждении я буду продолжать описывать наиболее острые проявления, потому что их можно яснее всего наблюдать.

Момент соскальзывания за грань, во власть замешательства и нагромождения иллюзорных образов, подобен переживанию умирания и вхождения в загробный мир. К этой критической точке обычно подводит постепенный сдвиг внимания от вовлеченности в обыденную реальность к озабоченности более насыщенной реальностью внутренней жизни. В этот момент энергия в поле сознания резко снижается; одновременно мощно активируется архетипический уровень глубинной психики с его избытком мифологических образов. Эта энергетическая перегрузка порождает то, что Роланд Фишер называет "состоянием высокой тонической активации"\* . Этот психологический термин адекватен в качестве беспристрастного, объективного описания этих событий, но с субъективной точки зрения следует говорить об ошеломляющих водопадах мифологических представлений и символических форм. В ходе этого процесса каждое проявление вызывает множество значений.

Средоточием этой активации и энергии является архетип центра, который Юнг назвал Самостью и который изображается поделенными на четыре части кругами и мандалами. Направление процесса и сопровождающие его образы указывают на этот центр (как на то, что обновляется), и все части и фазы обновления представляются как происходящие в этом центре, который служит для них сосудом трансформации.

Раньше я уже описывал компоненты и фазы процесса обновления и их мифические и ритуальные параллели в древности (Perry, 1966, 1976). У этого процесса почтенная пятитысячелетняя история, и он всегда принимал форму ритуальной драмы, разворачивающейся в рабочем центре, сформированном в Самости. Вслед за переживаниями смерти и загробной жизни происходит временная регрессия к началу начал; в случае индивидуального прошлого — назад к младенческому состоянию, к собственному рождению или даже к внутриутробному состоянию; в более широком масштабе мировой истории — назад к моменту сотворения мира или даже к предшествовавшему состоянию хаоса. В этой последовательности динамика образа себя и образа мира параллельны и отражают друг друга.

Однако в этом повторном воспроизведении начал не все идет гладко. Противоположности зримо соединяются в пары. Силы, стремящиеся разрушить все сущее, вступают в космическое противостояние с благодатными силами, хранящими и воссоздающими мир. В то же время противоположности на всех уровнях борются за превосходство. Одной из таких пар, вызывающих сильную тревогу, является борьба женского и мужского начал, вызывающая ощущение изменения собственного пола (которое не следует истолковывать как гомосексуальную панику).

Таковы тяжелые, пугающие и даже кошмарные элементы в развитии процесса обновления; существуют и другие, более легкие его элементы, такие, как раздувание образа себя в апофеозе героя или героини; святого, спасителя, мессии или царя. Здесь человек испытывает переживание *hieros gamos* — священного, или небесного, брака с какой-либо божественной или мифической фигурой со всем сопровождающим это разгулом эротических эмоций. В этой мессианской роли человек также верит, что он специально избран для того, чтобы провести реформы религии или общества в мировом масштабе, таким образом осуществляя важный аспект обновления мира. Образ себя обновляется в повторном рождении, а порой и в новом рождении, в результате плодотворного события священного брака.

В этой игре противоположностей можно различить столкновение, взаимное превращение и союз. В огромном множестве рисунков и картин, появившихся в попытках выразить эти внутренние

события, каждый элемент процесса имеет тенденцию располагаться внутри формы *мандалы* (представляющей архетипический центр, Самость), хорошо известной как вместилище противоположностей.

Но, можно было бы возразить, разве Самость не является трансцендентной и вечной? Как же она может проходить через смерть и распад? Разве не это должно быть принесено в жертву и пройти через смерть? Чтобы ответить на эти вопросы, обратимся к мифам и ритуалам.

В христианской традиции Иисус был воплощением вечного божества и представлением Самости; его смерть и преображение символизировали процесс обновления в этой вере. Например, крещение первоначально было посвящением в духовное царство, где он был царем. Тремя тысячелетиями раньше на Ближнем Востоке существовал ритуал священного царствования. Царственные фигуры — представители божества и персонификации Центра — проходили через ежегодный ритуал смерти-и-обновления в ходе больших общественных праздников Нового года. Именно здесь мы находим близкие параллели к индивидуальному процессу обновления, как он видится нам сегодня. Можно было бы считать умирающих богов — таких, как Ваал на Ближнем Востоке, Адонис в средиземноморских культурах или Фрейр в нордических, — духами растительности и плодородия, но каждое из этих имен переводится как “Господь”, в смысле царственной фигуры, что подразумевает роль Центра (Самости).

Недавний акцент на самоуничтожении или смерти это упускает существенный момент, ибо эти термины подразумевают сознательно-волевой акт. Подлинно преображающая смерть обычно приходит незваной и непрошеной, случаясь с нами вопреки нашей воле. Это автономный и архетипический процесс, движение духа в пространстве мифа и ритуала.

По своей природе архетипический центр (Самость) подвержен циклам рождения, смерти и воскрешения. Люди древних или архаичных культур понимали это, однако это стало чуждым для современного человека, который очарован линейным прогрессом (если такая вещь вообще существует) или неизменным присутствием, которое каким-то образом умудряется избежать циклического мира природы.

Все обнаруживающиеся здесь противоречия могут быть разрешены, если мы уточним наше понимание различия между самим архетипическим центром и представляющим его образом. Образ означает не его изображение, а скорее форму и качество, которые он принимает в нашем актуальном переживании. Например, в ходе моего собственного аналитического исследования глубин психики этот центр первоначально изображался в сновидениях в виде необычных церквей, имеющих форму мандалы, — что соответствовало контексту моего духовного воспитания. Более поздние сны свидетельствовали о коренной перестройке этой культурной установки: сцена, на которой открывалось Вестминстерское аббатство, стала выглядеть изысканной и утонченной, но пустой каменной оболочкой, в то время как проводник указывал мне на имеющие таинственные очертания и окраску горы в Китае как на ту область, где ныне обитает божественный живой дух (в китайской картине мира такие горы обозначают центр и четыре кардинальных точки). Мое мировоззрение теперь в большей степени даосское, чем христианское.

Архетипический центр неизменен, но представляющий его образ нуждается в циклическом обновлении, со всеми вытекающими из этого последствиями для мировоззрения, стиля жизни и системы ценностей человека.

Мы способны воспринимать центр только через его воплощения в образах, а те периодически преобразуются в ходе развития психики, и ни одна из форм, которые он принимает, не является статичной. Индивидуальная психика не терпит статики так же, как природа не терпит пустоты; дух в ней избегает заточения в лишённые роста формы или структуры. Даосы очень хорошо понимают, что противоположности не являются реальными и самодостаточными сущностями, но, подобно Инь и Ян, находятся в вечном движении, обращаясь друг вокруг друга в чередовании возвышения и подчинения, тогда как Дао пребывает неизменным без имени и определения.

Значит, время от времени форма Самости представлена определенным символическим или мифологическим образом, который захватывает динамическую сущность данной фазы человеческой жизни до той поры, пока он не сделает свое дело и не придет его час распасться. Это все же чувствует, что нечто умирает, и его изменения лишь вторичны по отношению к смене образа Самости, центра. То, что происходит с это, отражает динамику архетипического уровня психики. Из этих двух уровней образа себя архетипический вовлечен в процесс глубинной трансформации, в то время как личный отражает более поверхностные изменения сознательной личности. Затем реорганизация самости происходит на обоих этих уровнях.

Процесс обновления начинается с преобладания образов и чувств престижа и власти, многие из которых компенсируют ущербный образ себя, низкое мнение о себе; эти образы отражают идиому семейной субкультуры, в которой рос человек. Но сам процесс протекает в направлении активизации мотиваций и способностей, ведущих к любви и состраданию. Это важнейший плод

работы духа, его главная и высшая цель, и это может переживаться и как теплота и симпатия в отношениях, и как непосредственное ощущение единства со всеми живыми существами — не просто как убеждение или видение положения дел, а как действительное воплощение этого. Конечный результат процесса имеет эволюционную значимость; среди мифологических и ритуальных параллелей в истории можно проследить подъем этой способности человеческого сердца в культурном осознании и самовыражении, приходящий на смену прежней склонности к власти и насилию. Это произошло в тех немногих регионах мира, где культуры выжили, пройдя многовековой путь к своей действительной зрелости.

### **Управление процессом**

Ввиду того что процесс обновления существенно подрывает деятельность обыденного, сознательного ума, лишая его энергии, индивиду в этот переходный период, занимающий несколько недель, требуются благоприятные условия, в которых он сможет управлять постепенным развитием процесса.

Психика стремится к уединению, уходя в себя. Психиатры обычно неодобрительно относятся к этому, однако все ритуальные процедуры включали в себя создание особой изоляции, чтобы в ходе процесса обновления четко различать священное и мирское; то, что происходило в этих убежищах, подчинялось разным правилам. Пожалуй, слово “уединение” является более подходящим, нежели “уход”. Одним из веских доводов в пользу такого рода безопасных убежищ является то, что мирская суета оказывает явно болезненное действие на людей в этом состоянии высокой тонической активации. Такая суета может приводить человека в замешательство, поскольку он в это время пребывает в мифическом мире, совершенно чуждом мирскому. Это переживание было очевидным и осознанным для людей древних культур пять тысяч лет назад, но сегодня оно глубоко бессознательно и понимается неправильно.

Сбивающее с толку несоответствие между миром обыденной и неординарной реальности также причиняет страдание людям, которые окружают человека, находящегося в подобном состоянии. Пропасть, устрашающая для обеих сторон, требует наведения удобных мостов. В таком убежище желательна атмосфера, близкая к домашней, и чрезвычайно важным элементом является персонал, способный сопереживать то состояние ума, которым захвачен клиент.

Наш интернат “Диабазис”, созданный в 1970-е годы в Сан-Франциско, предназначался для приема людей с наиболее беспокойными формами галлюцинаторных переживаний в начальной стадии острого психоза. От всего персонала требовалось согласие не воспринимать эти драматические расстройства как болезнь; теперь мы называем это “ненавешиванием ярлыков”. Хотя этот процесс и нужно как-то называть, важно избегать названий, способных причинить вред. Персонал состоял из людей, которые знали разницу между значимым внутренним процессом и патологией не понаслышке или в силу интеллектуального либерализма, а на собственном непосредственном опыте. Иначе в момент кризиса истина такого знания или незнания становилась бы слишком явной.

Ввиду того что процесс связан с обновлением Самости и образа себя, было необходимо, чтобы персонал относился к вновь возникающей личности с подлинной заботой, с любящим пониманием проявляющихся новых качеств. Здесь было важно чуткое различие между тем, что составляет сущность человека, и наносными образованиями, происходящими от ошибок и травм в ходе его воспитания.

Так как процесс имеет тенденцию сдвигать мотивацию человека от власти и престижа к любви и соотнесенности с другими, эта вновь возникающая жизненная позиция должна находить соответствующий отклик. Система, основывающаяся на принципах закона и порядка, столь преобладающая в иерархически организованных медицинских стационарах, обречена на самопоражение, или, я бы сказал, на поражение Самости. Она слишком близко воспроизводит ту порочную структуру семейных отношений, которая нередко бывает первопричиной психозов.

Поэтому при наборе персонала для “Диабазиса” мы отошли от обычных критериев оценки и обращали основное внимание на личные качества, а не на профессиональную квалификацию (предполагающую наличие образования и подготовки). Искомыми качествами были чуткая восприимчивость и уважительное отношение к необычному состоянию ума другого человека и особенно понимание необходимости ненавязчивой предусмотрительности, а также опыт “нахождения рядом” в той или иной форме. От членов персонала также требовались эмоциональная живость и теплота, способность к сочувствию и честным взаимоотношениям.

Такой персонал образует настоящую общину — открытую, сплоченную и преданную интересам клиента. Члены этой общины способны честно заявлять о своих чувствах и переживаниях любого

рода и быть откровенными друг с другом и с клиентами. Когда клиент попадает в подобную атмосферу, остается только наблюдать ее воздействие, чтобы понять, насколько животворным является для него пребывание в этом убежище. Крайнее смятение за несколько дней сменяется ясностью. Но главная задача состоит не в том, чтобы просто быть гуманными и "милыми" по отношению к клиенту, — все это подчинено серьезному делу раскрытия Индивидуальности.

В "Диабазисе" существенной частью такой политики было провозглашение отсутствия экспертов — каждый мог учиться и совершать открытия. Мы отдавали наши таланты и разнообразный накопленный опыт. У нас не было никаких начальников, никакого руководства сверху. Весь персонал принимал решения и определял политику. Каждый использовал свои навыки и способности в духе эффективного разделения труда; это касалось как администраторов, так и психиатров. Весь проект был, по существу, результатом творчества всех его участников, их усилий и понимания и принадлежал им самим.

Преимущества были очевидны: чувство ответственности за все дело жило в каждом участнике, так что в критические моменты каждый из персонала чувствовал себя вправе действовать свободно и без предвзятых оценок. Каждый представлял весь "Диабазис" и его путь; целое было представлено в своих частях; наш маленький микрокосм отражал природу макрокосма!

Рациональное обоснование управления духовными кризисами, независимо от глубины расстройств, состоит в том, что в состоянии высокой тонической активации, когда активизируется и насыщается энергией архетипический слой бессознательного, психика автономно выполняет свою работу наиболее естественным для нее образом. То, что для этого нужно, — это не "лечение", а скорее нахождение в глубоких и доверительных отношениях с другим человеком, который оказывает сочувствие и поддержку, но не вмешивается. Такое "терапевтическое окружение" куда более эффективно, чем медикаментозное лечение. Оно дает человеку возможность сосредоточиться на внутренней работе, предпринимать настойчивые усилия и продвигаться вперед по ходу процесса. Без такого окружения процесс имеет тенденцию застопориваться, снова и снова возвращаясь по кругу к одним и тем же содержаниям, без заметного продвижения вперед.

Архетипическая Самость, или центр, имеет тенденцию активизироваться в интенсивных взаимоотношениях и нуждается в эмоциональном контексте (в партнере), для того чтобы продвигаться вперед по ходу процесса обновления. Выражение этого процесса в искусстве щедро изливается наружу в ожидании отклика. В "комнате гнева"\* импульсы агрессии и разрушения обретают пространство для безопасного выражения и передаются другому человеку в ходе взаимоотношений. Во встречах между двумя людьми прошлое, со всеми его ранами, страхами и гневом, вновь интенсивно проживается — от рождения до настоящего момента, — в результате чего возможно глубокое исцеление.

**Хольгер Кальвайт**

**КОГДА БЕЗУМИЕ БЛАГОСЛОВЕННО:  
ПОСЛАНИЕ ШАМАНИЗМА**

*Мое тело дрожало. Оставаясь в этом состоянии, я начал метаться. Пение лилось из меня, и я ничего не мог поделать, чтобы его остановить. Мне являлось множество существ: огромные птицы и животные. ...Они были видимы только мне, но не другим в моем доме. Такие видения случаются, когда человеку вскоре предстоит стать шаманом; они происходят сами по себе. Песни вырываются наружу полностью, без всякой попытки их сочинять...*

Рассказ Исаака Тенза, индейца племени гитскан,  
из книги Стивена Ларсена "Врата шамана"

*Концепция духовного кризиса, которая проводит различие между кризисом трансформации и психическими расстройствами, подкрепляется независимыми свидетельствами из самых различных областей. Особое значение имеют данные, относящиеся к шаманским традициям, описание которых можно найти в исторической и антропологической литературе. Шаманизм — старейшая в мире религия и самое древнее целительское искусство человечества; его корни уходят, вероятно, на десятки тысяч лет назад — в эпоху палеолита.*

*"Шаман" — это термин, употребляемый антропологами применительно к особому рода целителям или знахарям, которые регулярно входят в неординарные состояния сознания с целью лечения, получения информации посредством экстрасенсорного восприятия или проведения ритуалов, влияющих на погоду либо животных — объектов охоты. Шаманизм почти универсален; его история охватывает период времени от каменного века до наших дней, а его различные формы можно найти в Африке, Европе, в Северной и Южной Америке, в Азии, Австралии и Полинезии. Тот факт, что шаманские культуры придают огромное значение неординарным состояниям сознания, чрезвычайно важен для концепции духовного кризиса.*

*Карьера многих шаманов начинается с драматического эпизода измененного состояния сознания, который западная ортодоксальная психиатрия квалифицировала бы как серьезное психическое заболевание. Он включает в себя визионерские переживания спуска в подземный мир, нападения демонов и нечеловеческих мук и испытаний, за которыми следуют умирание, новое рождение и восхождение в небесные сферы. В течение этого времени будущий шаман может испытывать широкий спектр крайних эмоций и вести себя самым необычным образом.*

*С точки зрения западных медицинских стандартов эти симптомы предполагают серьезное психическое расстройство. Тем не менее, если этот кризис успешно преодолен и завершен, его результатом оказываются личное исцеление, более эффективное функционирование в обществе и обретение шаманских способностей. Тогда племя принимает такого индивида в качестве чрезвычайно важного и полезного члена сообщества. Однако важно подчеркнуть, что странные переживания сами по себе недостаточны для того, чтобы человек считался шаманом. Чтобы быть шаманом, необходимо успешно завершить кризис и вернуться к полноценному функционированию в повседневной жизни. В шаманских культурах проводится четкое различие между теми людьми, которые являются шаманами, и теми, кто больны или безумны.*

*После завершения кризиса посвящения шаман, как правило, способен входить в неординарные состояния сознания и выходить из них по собственной воле. Шаман делает это регулярно для исцеления других людей, обретения более глубокого постижения реальности и получения художественного вдохновения. Подобно самому шаманскому кризису, эти состояния имеют многие черты, которые западная психиатрия склонна считать патологическими. Вдобавок многие шаманы обладают средствами и умением вызывать сходные состояния у своих клиентов и таким образом способны достигать драматического исцеления различных эмоциональных и психосоматических нарушений.*

*Эти наблюдения предполагают, что теоретическое понимание психотических состояний и практические подходы к ним, существующие в настоящее время в западной психиатрии, нуждаются в серьезном пересмотре и переоценке. Свидетельства со стороны шаманских культур безусловно поддерживают главный тезис этой книги: что возможен такой подход к некоторым необычным состояниям сознания, при котором их результаты будут благотворными для самого индивидуума и для общества.*

*Мы приводим здесь фрагмент книги Хольгера Кальвайта, которого мы считаем уникальным специалистом, компетентным как в области шаманизма, так и в вопросах духовного кризиса. Кальвайт — психолог с многолетним опытом клинической практики, имеющий глубокий интерес к*

*антропологии и большой опыт полевой работы в качестве этнолога на Гавайских островах, в других регионах США и в Гималаях. Кальвайт весьма оригинальным образом сочетает исследования шаманизма, мифологии разных народов, трансперсональной психологии и околосмертных переживаний. Его подход предполагает систематический междисциплинарный анализ данных, полученных в разных областях и в разных культурах. Результатом этого является новая трансперсональная ориентация, соединяющая в себе антропологию, этнологию и психологию.*

*Кальвайт живет в Швейцарии и работает как независимый автор. Его книга "Время Сновидений и внутренний космос: мир шамана" показывает шаманов различных культур как первооткрывателей, которые своими внутренними путешествиями и открытиями в неведомых областях человеческой психики подготовили почву для современных исследований сознания. В книге "Древние целители, знахари и шаманы" исследуются и обсуждаются целительские аспекты шаманизма. Еще одна книга, "Исцеление Знания", написанная в соавторстве с Амелией Шенк, посвящена внутреннему пути к знанию и его взаимоотношению с традиционным подходом к познанию, практикуемым западной наукой.*

Западная культура и медицина объявили тотальную войну болезни и смерти: смерти, потому что она означает конец нашего земного существования, а болезни, потому что она уменьшает наши возможности получать удовольствие от жизни. Мы считаем болезнь чем-то плохим, чем-то таким, от чего следует как можно скорее избавиться, положив ему конец. Мы видим в ней внешнего агрессора — вирус, бактерию или какую-то другую напасть — и таким образом переживаем ее как глубоко чуждый процесс, который выводит из строя, парализует и разрушает наше тело изнутри, как неестественное состояние, которое следует подавлять любыми возможными средствами. Короче говоря, болезнь и смерть — это два пугала нашей цивилизации.

Болезнь для нас — недостаток, грязное пятно на обманчиво чистом зеркале нашей технократической мании величия. Страдание и смерть рассматриваются нашей культурой как нечто возникающее из источника, враждебного нашему телу, и потому наша борьба против болезни, смерти, страдания и физической боли ощущается нами как нечто вполне естественное. Наша статичная картина мира противится любого рода переменам, за исключением разве что экономических или технологических. В особенности нас возмущают какие-либо изменения в сознании, а также онтологические изменения.

Если бы мы, подобно азиатским народам и первобытным культурам, были способны понимать болезнь и страдание как процессы физической и психической трансформации, мы обрели бы более глубокий и менее предвзятый взгляд на психосоматические и психодуховные процессы и начали бы осознавать то многообразие возможностей, которое содержится в страданиях и смерти эго. Наша долгая и непрерывная борьба против смерти и болезни настолько укоренилась в нашем сознании, что даже современная психология оказалась вынужденной ополчиться против физической слабости и умирания. Вследствие этого физические и психические страдания остаются нераспознанными в качестве средств изменения сознания и как силы и механизмы трансформации и самоисцеления.

В последние годы произошла глобальная переоценка сознания, той "субстанции", которая пронизывает все наши действия и поступки, и она повлекла за собой более позитивное отношение к измененным состояниям сознания. Таким образом, наука начала заново открывать для себя сакральное знание прошлых культур и традиционных сообществ, которые не считают болезнь и смерть чем-то заведомо плохим и враждебным, но признают их позитивный внутренний динамизм. Для этих традиционных культур болезнь, страдание и смерть представляют собой проявления врожденной мудрости тела, на которую нам приходится лишь полагаться, чтобы достичь областей восприятия, способных открыть нам истинную основу нашего земного существования.

Они рассматривают жизнь в Запредельном и смерть как путь обновления и выздоровления от нашего земного существования. Они также видят в болезни процесс, который очищает нас от дурных привычек, накопленных в результате неверного отношения к жизни. Страдать тяжелой болезнью и умирать — часть основополагающего опыта в пути шамана. Это не значит, что каждому шаману приходится проходить через такого рода инициацию — существуют и другие альтернативы, — но на более поздних этапах развития болезнь и смерть являются для него средствами дальнейшей трансформации. Поэтому нам следует отказаться от предубеждений, накопленных в течение многих поколений, и от нашего пессимистического отношения к боли и страданию. Мы должны научиться смотреть в лицо смерти и прийти к пониманию болезни как результата внутреннего дисбаланса. Только тогда мы откроем истинное значение болезни в контексте нашего существования. Болезнь — это зов к самореализации, к саморазвитию, а в

экстремальных случаях, как показывает приводимый ниже рассказ, разновидность шаманской инициации.

Путешествуя по Сибири, венгерский исследователь Вильмош Дьесеги собрал много рассказов о том, как люди испытывали призвание стать шаманом в результате болезни. Однажды он спросил Кизласова, бывшего шамана племени сэджай из Кизлана на реке Есь, как тот приобрел свою силу. Кизласов ответил ледяным молчанием. Но тогда его жена начала рассказывать историю своего мужа:

“Как он стал шаманом? Болезнь поразила его, когда ему было двадцать три года, а в тридцать лет он стал шаманом. Вот как он стал шаманом, после болезни, после муки. Он болел семь лет. Когда ему бывало плохо, он видел сны: несколько раз его избивали до полусмерти, а порой переносили в странные места. В своих снах он много где побывал и увидел многие вещи... Если кем овладевает шаманская болезнь и он не начинает шаманить, такой человек должен ужасно страдать. Он может лишиться рассудка, ему может даже придется расстаться с жизнью. Поэтому люди ему советуют: “Ты должен стать шаманом, тогда не будешь страдать!” Некоторые даже говорят: “Я стал шаманом, только чтобы избавиться от болезни”<sup>1</sup>.

Сунчугасев, еще один шаман, присутствовавший при этом, добавил:

“Человека, избранного стать шаманом, сначала распознают черные духи. Черными духами называют духов мертвых шаманов. Они делают своего избранника больным и затем заставляют его стать шаманом”<sup>2</sup>.

Сузукпен, бывший важный шаман сибирской общины Сойот у реки Суй-Сурмак в Саянах, рассказывал о своей долгой болезни и о своем шаманском призвании:

“Это было давно. Мы с двумя моими братьями отправились на охоту на белок. Поздно вечером мы шли через горы в поисках белок, когда я вдруг увидел черного ворона прямо посередине дороги. Мы шли гуськом, и я был первым. Я подходил ближе, но ворон продолжал сидеть посреди дороги. Он оставался на месте и поджидал меня.

Подойдя к нему, я стряхнул на него с ветки немного снега.

Он даже не пошевелился. Тогда я ударил его палкой по клюву.

Тук! Удар отозвался неожиданно громко.

Что это было? Что должно было со мной случиться? Ведь в предыдущую ночь — перед тем, как я увидел ворона, — я уже чувствовал себя несчастным.

На следующий день я вернулся на то место, где видел ворона. Ни малейшего следа его нигде не было видно! Хотя другие, то есть мои братья, накануне тоже его видели.

С той поры, с того дня, как я ударил ворона по клюву, я сильно заболел. Мой рассудок помутился.

Так я страдал целых семь лет”<sup>3</sup>.

Среди сибирских *сойотов* большинство будущих шаманов сначала заболевают: девочки — в возрасте от десяти до двенадцати лет, а юноши — от двадцати до двадцати пяти лет. Они страдают от головных болей, тошноты и потери аппетита. Когда в таких случаях зовут на помощь шамана, он обычно говорит, что один из горных духов хочет сделать из больного шамана. Так, один из шаманов по имени Садагпан из района Улуг-дага до своего посвящения целый год был прикован к постели. У него болело сердце, он часто кричал от боли и вел себя как безумный. В то время ему было тридцать лет. В Сойоте время, в течение которого дух терзает будущего шамана, называют *албыс*. Этот период часто остается в жизни шамана белым пятном: он не может вспомнить, что с ним происходило. Он бормочет бессвязные слова, демонстрирует чудные привычки принятия пищи и непрерывно поет.

Сын шамана по имени Сандик из местности возле Систикема рассказывал о том, как его отец переживал шаманское призвание:

“Сначала отец все время болел; у него было слабое сердце, и он страдал от приступов. Потому люди и думали, что он может начать заниматься шаманским искусством. Ему явился дух или, вернее, два духа — Серел чойду и Темир кастай. Первый был тот, кого мы называем “великим духом” (Улуй Аза). Возле Хамсары жил известный шаман племени ак чойду, которого

звали Амидж или Такка. Его привели посмотреть на моего отца, и он сказал: "В пятнадцатый день этого месяца ты станешь шаманом". Амидж был великим шаманом"<sup>4</sup>.

У сибирской народности тофа шаманы пред своим посвящением тоже заболевают, и их мучают духи. Шаман по имени Анжатай в течение трех лет страдал от головных болей и ломоты в руках и ногах. В снах духи просили его стать шаманом. Он проспал три дня подряд, а когда почувствовал себя лучше, решил последовать своему призванию. Шаман Василий Михайлович из рода Амастаевых, который получил посвящение в восемнадцать лет, так тяжело болел, что целый год не мог встать с постели. Только когда он подчинился требованию духов, его здоровье начало улучшаться<sup>5</sup>.

Франц Боас записал переживания индейца народа *квакиутль*, который стал целителем, хотя прежде всегда скептически относился к шаманам. Однажды он отправился на охоту вместе с несколькими другими охотниками. Они плыли на каноэ вдоль берега. Вдруг он увидел на валуне перед скалой волка, который катался на спине и скреб лапами пасть. К удивлению охотников, когда они приблизились, волк не убежал и оказался очень доверчивым. Его пасть была вся в крови, и в ней торчала оленья кость. Он смотрел на охотников с таким видом, будто ожидал от них помощи.

Молодой охотник погладил волка со словами: "Ты в беде, друг. Сейчас я, словно великий шаман, вылечу тебя, друг. Я избавлю тебя от твоей большой беды, и с тобой, друг, все будет в порядке. А ты награди меня, чтобы я мог, как и ты, добывать все легко, все, что добываешь ты за счет своей славы охотника на тюленей и своей сверхъестественной силы. Награди мою доброту к тебе, друг. Идет? А теперь посиди спокойно на скале и не мешай мне вытащить кость". Потом этот волк явился ему во сне в образе охотника на тюленей. Волк рассказал, где можно найти тюленей, и заверил его, что охота теперь будет всегда удачной.

С этого времени ему всегда удавалось приносить домой хорошую добычу. Однажды его соплеменники нашли несколько корзин, полных пищи и одежды. Казалось, все это никому не принадлежало. Но содержимое этих корзин было заражено оспой (возможно, это намеренно сделали белые поселенцы). Все его товарищи по охоте умерли, и он сам лежал среди них без всякой надежды на спасение, когда мимо пробежали два волка. Они подошли к нему и начали его лизать. Они изрыгали на него пену, покрывая ею все его тело. Затем они слизывали эту пену и снова изрыгали ее на него. Так продолжалось до тех пор, пока он не почувствовал себя лучше. И тогда он узнал волка, которого когда-то спас.

Излечившись таким образом, он начал скитаться вместе со своими братьями-волками. Но однажды его друг-волк уткнулся мордой ему в грудь и изверг в него всю свою магическую силу. После этого охотник погрузился в глубокий сон и ему приснилось, что волк превратился в человеческое существо и поведал ему, что теперь он может лечить больных, насылая силу, которая заставляет людей болеть, а также ловить духов. После пробуждения он весь дрожал. Теперь он был шаманом. Ему это нравилось, и он все время пребывал в своеобразном бреде и пел четыре священные песни, которые поверил ему волк<sup>6</sup>.

А вот в чем-то сходная история еще об одном индейце племени *квакиутль* по имени Леби'д. Он долгое время болел — три зимы подряд. Когда он в конце концов умер, стояли страшные холода. Снег и буря продолжались беспрерывно, так что его не могли похоронить. Снова и снова его соплеменники вынуждены были откладывать погребальную церемонию. Неожиданно они услышали, что он поет песню, а волки, которые начали собираться возле его трупа, подвывают вместе с ним. Тогда люди узнали, что он стал шаманом.

Он последовал за волками в лес, и, хотя соплеменники искали его, поиски были безуспешными. На второй день издали донеслась его песня. Тем временем его дом убрали, и все ждали его возвращения. Был зажжен огонь в его очаге, и люди три раза ударили в барабан. Тогда появился Леби'д, совершенно голый. Он пел священную песню:

Я был взят далеко на край света  
магической силой неба, сокровище, ха, во, хо,  
И только тогда я был излечен им, когда оно  
действительно было вложено в меня,  
приносящим прошлую жизнь Нау'алакумэ,  
сокровище, ха, во, хо.

Так Леби'д танцевал и танцевал, и, когда все люди разошлись и остались только другие шаманы, он начал рассказывать, что с ним произошло, как велит обычай.

Когда он умер, ему явился человек и позвал его пойти с ним. Он поднялся на ноги и был удивлен, увидев свое тело, лежащее на земле. Они побежали далеко в лес и вскоре вошли в дом, где человек по имени Нау'алакумэ дал ему новое имя и передал ему свою шаманскую силу, изрыгнув на него кристалл кварца. Распевая свою священную песню, Нау'алакумэ заставил кристалл войти в Леби'да через нижнюю часть его грудины. Вот так он стал шаманом. Тем временем волки превратились в людей. Продолжая петь, Нау'алакумэ нажимал на голову Леби'да сначала левой рукой, затем правой и, наконец, обеими. Затем он провел руками вдоль всего тела Леби'да и вытряхнул из него болезнь. Он проделывал это четыре раза.

Тогда все другие существа, присутствовавшие при этом, сняли свои волчьи маски и приблизились к его мертвому телу. Пока Нау'алакумэ вдыхал в него свое дыхание, волки лизали его тело. Перед этим они заставили его душу сжаться до размера мухи. Затем они снова ввели его душу в тело через голову. Сразу после этого его тело опять стало живым. Он начал петь священную песню и отправился — на этот раз в своем физическом теле — вместе с волками в лес, где Нау'алакумэ учил его не только тому, как излечивать болезни, но и тому, как насылать их на других. Он также сказал, что теперь будет постоянно сниться Леби'ду и может явиться, чтобы дать совет всякий раз, когда тому это потребуется<sup>7</sup>.

Эти примеры того, как два индейца квакиутль переживали свое призвание, изображают встречу с духами-помощниками в форме животных — в обоих случаях волков, которые в действительности были людьми в масках животных. Волк изрыгает свою магическую силу в индейца, который при этом — как часто бывает в измененном состоянии сознания — впадает в эйфорию. В большинстве случаев опыт воскрешения после ужасных мук, болезни и близости к смерти сопровождается эйфорией, поскольку страдание уничтожило все предшествующие характеристики личности. Болезнь является очистительным процессом, который смывает все, что было плохим, жалким и слабым. Она затопляет индивида подобно яростной реке и очищает его от всего тупого и ограниченного. Так болезнь становится вратами в жизнь. Во всех культурах люди, переживающие околосмертный опыт, встречаются с существами, олицетворяющими воскресение жизни. Эти существа являются носителями божественной силы, и они даруют жизнь. После болезни — при условии, что она была достаточно серьезной и пугающей — начинается новая, преображенная жизнь.

История Леби'да содержит еще одну характерную черту околосмертного опыта. Когда он "умирает" и покидает свое тело, его встречает сущность из Запредельного мира и приводит в "дом" — символ трансцендентного состояния, — где ему не только дается новое имя, подтверждающее его внутреннее преображение, но в его грудь помещается и кристалл кварца — символ прозрачности, просветления и магической силы. Дарующий жизнь дух откалывает эти кристаллы от самого себя и выплевывает их, позволяя Леби'ду разделить природу и жизненную силу духа.

То, что происходит после этого, очень напоминает методы магнетопатической терапии наложением рук, когда отрицательная энергия — болезнь — удаляется или буквально вытряхивается из тела. Эта практика обычна у целителей-экстрасенсов всего мира. Воскрешенный Леби'д теперь является обладателем высшего знания. Волки и дарующий жизнь дух сопровождают Леби'да к его мертвому телу и заставляют его душу вернуться в него. После этого дарующий жизнь становится духом-помощником Леби'да, который будет стоять за ним всякий раз, когда он кого-нибудь лечить. Леби'д стал шаманом с помощью самой сущности жизни, поддерживаемой волками, представляющими силы животного мира. Он стал Избранным, который способен видеть жизнь и природу в неискаженном свете, поскольку маска невежества и иллюзии земного существования теперь спала с его глаз.

На Ментавайских островах в Индонезии посвящению в шаманы также предшествует болезнь, в данном случае малярия, посылаемая небесными духами. Человек, чей удел — стать шаманом, видит сон, в котором он поднимается на небо, либо отправляется в лес в поисках обезьян. Если духи берут своего избранника на небо, он получает там красивое новое тело, подобное телу духовных существ. После его возвращения на землю духи помогают ему в целительстве. Так рождается новый провидец, называемый Си-Кереи (Si-Kerei), который обладает магическими силами — "видящими глазами" и "слышащими ушами"<sup>8</sup>.

Здесь нам следовало бы задаться вопросом, посылают ли болезнь сами небесные духи, или же ее следует считать побочным продуктом духовного роста человека, процесса, нацеленного на раскрытие больному посвящаемому небесного — соответственно внутреннего мира. Так или иначе, но во многих первобытных культурах первоначальный импульс, побуждающий к трансформации, исходит либо с небес, либо из подземного мира, поскольку именно там человеку дается новое

тело — духовное тело существ Запредельного мира, которое наделяет посвящаемого их знанием и силами и позволяет ему выходить за пределы материи, пространства и времени.

У зулусов тот, кому суждено стать шаманом (иньянга), внезапно заболевает, начинает странно вести себя и не может есть обычную пищу. Он ест только определенные продукты. Он постоянно жалуется на боли в разных частях тела, и ему снятся самые невероятные сны — он становится “домом сновидений”. Его легко довести до слез, и он сначала тихонько всхлипывает, а потом громко рыдает, так что это слышат все окружающие. Он может проболеть несколько лет, прежде чем запоет свою первую великую песню. Когда это происходит, все остальные члены племени сбегаются и присоединяются к нему. Теперь все ожидают его смерти, которая может случиться в любое время. Все селение почти не спит по ночам, поскольку тот, кто вскоре должен стать иньянга, вызывает массу беспокойства. Он почти не спит, а если и засыпает, то вскоре просыпается и начинает петь даже посреди ночи. Ему может взбрести в голову залезть на крышу и прыгать там, как жаба, трясясь и распевая. Его духи-помощники все время шепчут ему в ухо и обещают, что скоро он сможет давать советы каждому, кто к нему обратится. Он может слышать свист духов и говорить с ними на человеческом языке. Но часто ему не сразу удается понять, что они пытаются ему сообщить.

На этом этапе все еще не ясно, страдает ли он от болезни, которая превратит его в иньянга, или же он просто сумасшедший. Если соплеменники полагают, что ему суждено стать шаманом, они говорят: “А, теперь мы видим. Это у него в голове”. Сначала больной очень смутно воспринимает духа-помощника (Итонго), поскольку просто неспособен как следует его понять. Поэтому остальные члены племени должны помогать ему распутывать то, что он увидел и услышал. Вскоре Итонго говорит: “Пойди к такому-то, и он даст тебе лекарство”. После этого посвящаемый начинает поправляться. Когда дух-помощник в конце концов обещает больному оставаться с ним, он говорит: “Это не ты, а мы будем говорить людям все, что им нужно узнать, когда они приходят за советом”. Если же родственники больного не хотят, чтобы он стал шаманом, они зовут другого признанного целителя и просят его умиловить духа. В этом случае дух может оставить человека, но тогда тот, по всей вероятности, будет болеть всю оставшуюся жизнь. Но даже если он и не становится иньянга, он все равно обладает высшим знанием и люди говорят о нем: “Если бы он стал видящим, он был бы великим, первоклассным видящим”<sup>9</sup>.

Шаман кенийского племени кикуйу, именуемый мунду-мугу, получает свое призвание и духовную поддержку от Бога (Нгаи). Предполагается, однако, что он должен иметь врожденную склонность к целительству. Побуждение к инициации в качестве мунду-мугу возникает в результате болезни, характеризующейся драматическими сновидениями, галлюцинациями, неспособностью сосредоточиться, ослаблением зрения и ненормальными формами поведения. В это же время на его семью обрушивается череда неудач и несчастий. В том случае если другой мунду-мугу признает эти симптомы значимыми, инициация подтверждается и санкционируется публично.

За этим следует церемониал инициации. Если посвящаемый беден и не может себе позволить связанные с этим дорогостоящие торжества, ритуал все равно совершается, чтобы ослабить страдания больного и присвоить ему статус “неутвержденного” мунду-мугу. Если же он богат и в состоянии оплатить соответствующие празднества, он становится полностью признанным мунду-мугу. После этого он специализируется в конкретных областях, таких, как предсказания, диагностирование болезней, знание трав, лечение бесплодных женщин, разоблачение колдунов или же исцеление умственных расстройств<sup>10</sup>.

Согласно Ян Сук Киму, в Корее призвание шаманок также выражается в различных физиологических нарушениях, в вызывающем социальном поведении, в непристойных действиях, в невежливости и в образе жизни, извращающем традиционные культурные ценности. Так, например, будущие шаманки могут летом носить зимнюю одежду, купаться зимой в холодной воде, раскрывать тайны, которые запрещено даже упоминать, или предсказывать судьбу первому встречному. Эта болезнь известна как *синьбьен*, “одержимость духами”, или “нисхождение духов”, и может сопровождаться зрительными и слуховыми галлюцинациями. Сперва родственникам такой женщины оказывается трудно установить, действительно ли она сошла с ума, или речь идет о шаманском призвании, поскольку во многих случаях первые симптомы этих состояний практически неразличимы. Корейцы верят, что духи посещают в особенности тех, у кого *маум* (сердце или душа), “разбита” и кому досталась трагическая судьба<sup>11</sup>.

В Корее шаманы, называемые му дан, 60 тысяч которых в настоящее время объединены в профессиональную ассоциацию (число незарегистрированных шаманов оценивается более чем в 140 тысяч)<sup>12</sup>, уже не имеют высокого социального статуса и оказываются на низшей ступени социальной лестницы вместе с проститутками, чистильщиками обуви, предсказателями,

танцовщицами и буддийскими монахами. Гораздо больше женщин, чем мужчин, чувствуют призвание стать му дан, хотя есть и некоторые мужчины или гермафродиты, которых привлекает шаманизм. На основной территории Кореи 90% практикующих шаманов — женщины. На острове Чеджу их около 60%. Поведение и одежда мужчин-шаманов являются в высшей степени женоподобными.

Призвание к шаманству приходит тремя путями:

1. При рождении или удочерении (усыновлении) в семье му дан.
2. В результате ученичества у му дан.
3. В результате спонтанного чувства призвания.

Чаще всего психическое переживание призвания начинается с болезни, которую нельзя вылечить обычными методами. Человек слышит голоса, “говорит на языцах”, принимает только жидкую пищу и становится тощим как скелет. Приступы депрессии и маниакальное принуждение к танцу продолжаются до тех пор, пока в бессознательном не произойдут перемены. Больной уходит на долгие прогулки в горы или на берег моря и видит сны, в которых духи-помощники дают ему указания и объясняют причины для основания нового культа. Начинаящего шамана одолевают видения пантеона местных божеств, или он может обрести свои предметы силы, внезапно упав на землю. После трагического события, такого, как смерть родственника, эпидемия, голод или разорение; человек может стать учеником му дан, если в буддийских монастырях, куда душевнобольные приходят в поисках излечения, не могут облегчить симптомы болезни. В таких случаях за спонтанным призыванием следует ученичество у старого и опытного му дана, которое обычно продолжается несколько лет<sup>13</sup>.

Нам бы хотелось проиллюстрировать происхождение этой болезни рассказами о призывании двух корейских шаманок:

“У миссис Ли Кум Сан в возрасте двадцати лет умер друг, что было для нее сильным потрясением. Незадолго до этого родители организовали ее помолвку с человеком, за которым она замужем в настоящее время, но умерший друг продолжал являться ей в снах. В возрасте тридцати двух лет она стала видеть его во сне постоянно, и тогда же возникли первые симптомы болезни. Однажды ей приснилось, что она босиком и совершенно обнаженная прибежала к подножию горы, где ей явился мужчина с белой бородой и пообещал ей здоровье и удачу. В возрасте сорока лет она получила посвящение от старой шаманки. После этого все пошло хорошо, и ее здоровье восстановилось”.

“Миссис Ох Ун Сук не любила своего мужа с самого начала. Через несколько лет у нее появились необычные симптомы. Она потеряла аппетит, не могла есть мясо и рыбу и только пила холодную воду и испытывала постоянную головную боль. Большую часть времени она проводила в одиночестве. Эти симптомы сохранялись в течение десяти лет. В возрасте сорока лет ей приснились во сне гроза, гром, молния и столб света, который три раза ударил ей в голову. После этого ей во сне являлись трое старых мужчин, спускавшихся с небес. Однажды у нее было видение великого генерала, скачущего верхом на белом коне по направлению к ней. После этого ей много раз снилось, что она ложилась с этим генералом в постель. В возрасте сорока семи лет она получила шаманское посвящение, и все ее симптомы исчезли”<sup>14</sup>.

У одной из этих двух шаманок непосредственной причиной призвания была трагическая потеря любовника, у другой — несчастливое замужество. Психологи, несомненно, сказали бы, что это явные примеры желания бегства от неудовлетворительной действительности. Однако такой вывод был бы несколько преждевременным. Мы не должны упускать тот факт, что несчастливый брак и смерть любовника — это травмирующие переживания, которые могут быть благодатной почвой для вхождения в измененное состояние сознания. Травматический шок может вызывать крушение психических структур, после чего из руин обыденного сознания начинает прорастать более тонкая и паранормальная чувствительность. Ли Кум Сун встретила белобородого старого мужчину — архетип мудрости, а у Ох Ун Сук было видение корейского культурного героя, который также является символом мудрости и силы. Более того, Ох Ун Сук разделила с генералом ложе, что является дальнейшим указанием на ее интимную связь и слияние с трансперсональным.

Видение Ох Ун Сук, связанное со столбом света, также подкрепляет впечатление, что речь здесь, возможно, идет об озаряющем проявлении, которое даровало ей контакт с Запредельным и

с небесными существами. Эти две незамысловатые истории показывают, что мы имеем дело не с невразумительными творениями искаженного ума, а с высшей формой интуитивного прозрения.

Перуанского целителя (курундеро) Эдуардо Калдерона беспокоящие сны и видения начали преследовать еще в детстве:

“В юности, примерно с семи- или восьмилетнего возраста у меня были некоторые необычные сны. Я до сих пор их помню. Помню сны, в которых я летал, как мое эго покидало то состояние, в котором оно пребывало, и я отправлялся в странные места в виде спирали. Или же я летал наподобие вихря: жжж... и я полетел. Я пытался удержаться, но не мог. Странные сны, странные. Они мне снились примерно до 12—13 лет.

Мне снилось, будто кто-то открывает дверь, а она закрыта. У меня бывали кошмары, но не обычные. Я видел себя проникающим в дыру в воздухе, и затем я двигался сквозь безмерную-безмерную пустоту. Я чувствовал онемение во всем теле, как будто мои руки становились громадными, но я не мог ими ни за что ухватиться. Я не мог их даже поднять”<sup>15</sup>.

Он начал следовать своему призванию служить людям с раннего возраста. Однако его стремление изучать медицину потерпело крах из-за бедности его семьи. Поэтому у него не было другого выбора, кроме как зарабатывать на жизнь, используя свой художественный талант. В возрасте 21 года у него развилась типичная шаманская болезнь, которую современная медицина не была способна диагностировать и лечить:

“В Лиме я изучал изящные искусства, но внезапно начал пить, тратил все деньги на спиртное. Меня свалила редкая болезнь. Случилось так, что однажды я увидел кошку на своем левом плече. Этого впечатления оказалось достаточно, чтобы вся моя жизнь опрокинулась... и я утратил способность держать что-либо в руках и вставать. Я полностью лишился сил. Я не мог держаться в стоячем положении и ходил как лунатик — куда меня направят”<sup>16</sup>.

Семья Эдуардо верила в целительские способности курундеро и пригласила женщину-целительницу, сведущую в свойствах трав. Она дала Эдуардо смесь соков разных растений, после чего его стошнило темным отваром, хотя он не пил никаких других жидкостей. Ему немедленно стало лучше. Основываясь на своих переживаниях во время болезни, он решил стать целителем. Он зарабатывал на жизнь, работая грузчиком в порту и изготавливая дома керамические изделия. В то же время он стал учеником местного курундеро. Он также обучался у различных шаманов в Чиклайо, Мокупе и Ферранафе в Северном Перу. Несколько лет он был помощником этих шаманов, пока наконец его учитель в Ферранафе не объявил его полностью квалифицированным и готовым.

В то время ему было двадцать восемь лет; четыре года он работал как начинающий шаман. Он поклялся никогда не злоупотреблять своими силами и использовать их только на благо всех людей. Эдуардо считает шаманство просто делом *видения*, умением или ремеслом, которым может овладеть любой при условии регулярной тренировки. Однако вопрос о том, будут ли такие обучение и практика залогом успеха сами по себе, остается открытым, поскольку сам Эдуардо — как показывает история его жизни — был призван к своему ремеслу высшей силой. Более того, не следует исключать и такую возможность, что он унаследовал некоторые шаманские склонности, так как шаманами были оба его деда.

Из описания, данного Серожевским, мы можем сделать вывод об исцеляющем и освобождающем действии шаманского сеанса, когда сам шаман чувствует, что поражен и обессилен болезнью. Якутский шаман Тюспут, который был серьезно болен более двадцати лет, мог чувствовать облегчение, только когда проводил сеанс, в ходе которого он впадал в транс. Под конец он с помощью этого метода полностью восстановил свое здоровье. Однако если он долгое время не проводил шаманских сеансов, то снова чувствовал себя нездоровым, усталым и нерешительным<sup>17</sup>. В общем случае симптомы болезни исчезают, когда кандидат в шаманы впадает в транс. Подобное явление наблюдал Штернберг в случае с сибирским Золотым шаманом, которого не могли вылечить даже его коллеги. И только когда он научился входить в состояние транс, болезнь оставила его<sup>18</sup>. Аналогично Санчеев упоминает о шамане, который сначала отказывался следовать своему призванию, но болезнь заставила его якшаться с духами и проводить шаманские сеансы, которые в конце концов привели к его выздоровлению<sup>19</sup>.

Рассказ якутского шамана Уно Харва (Uno Harva) также демонстрирует излечение от болезни, как только он согласился стать шаманом:

“Я заболел, когда мне был двадцать один год, и начал видеть глазами и слышать ушами вещи, которые другие не могли ни видеть, ни слышать. Девять лет я боролся с духами, не говоря никому о том, что со мной происходит, поскольку боялся, что мне не поверят или поднимут на смех. В конце концов я стал настолько больным, что был близок к смерти. Тогда я начал шаманить, и очень скоро мое здоровье улучшилось. Но даже сейчас я чувствую себя больным, если долгое время не занимаюсь шаманским ремеслом”.

Адриан Бошье описывает болезнь Доркас, дочери методистского священника, а в настоящее время — известной зулусской шаманки (сангома). В течение трех лет она была прикована к постели и в это время могла принимать только очень небольшие количества еды и питья. Ночью она покидала свое тело и посещала отдаленные места; таким образом она могла побывать всюду. Даже белые врачи были в растерянности. Однажды во сне к ней явился ее умерший дед. Он сказал, что хочет войти в ее тело и таким образом продолжить свою работу на земле. Будучи верующей христианкой, она не согласилась. После этого ей в снах являлись другие шаманы, упрекали ее и призывали стать одной из них. Эти видения повторялись все чаще и чаще, проходя перед ее внутренним взором как кадры на киноэкране.

Однажды ночью к ее постели пришли несколько знаменитых шаманов. Сопровождая свои слова песнопением, они серьезно советовали ей подчиниться и сделать себе шаманский головной убор. Она все еще не могла понять, что происходит, и хотела излечиться с помощью церемоний и ритуалов Апостольской церкви. Ее привезли к реке, чтобы крестить. Сопровождающие ввели ее в воду, но в тот момент, когда они собрались окунуть ее, под ее ногами оказалась гигантская змея, которая приподняла ее, — то был ее дед! Тогда мать доставила ее к тетке, которая сама была шаманкой. Вскоре собрались многие другие шаманы и целители, они били в барабаны и побуждали ее встать и петь. Потом она танцевала и пела несколько часов подряд. Это было начало ее обучения, и с тех пор она стала следовать указаниям духов<sup>21</sup>.

Отказ следовать шаманскому призванию ведет к ненужным страданиям. Например, шаманку Грациелу из южноамериканского племени гуайиро духи-помощники просили отправиться с ними в другой мир. Но она говорит:

“Мне не нравится путешествовать в эти далекие места. Мои духи часто приглашают меня пойти туда, но я предпочитаю не ходить с ними. Иногда я им говорю: “Я не хочу идти с вами”. Всякий раз, как я отказываюсь от такого приглашения, у меня начинается лихорадка и я становлюсь очень больной. Так меня наказывают. Тогда я должна жевать манилу, чтобы снова поправиться. Я получаю много приглашений”<sup>22</sup>.

Каждая болезнь — это попытка исцеления, а каждое исцеление — это попытка уйти от повседневного невроза обыденного сознания в более тонкие, в конечном итоге сверхчеловеческие формы восприятия. Болезнь, которая возникает в результате шаманского призвания, — это, несомненно, высочайшая форма болезни, священная болезнь, которая создает возможность возникновения мистических и метафизических инсайтов. Как мы видели, это часто случается вне зависимости от чувств и желаний избранного человека, который в большинстве случаев не осознает того факта, что его тело проходит инициацию. Соппротивление подобному процессу трансформации — естественная реакция на то, что незнакомо, таинственно и беспредельно. Иницируемый борется как против боли и страдания, так и против будущих общественных функций, которые ему придется выполнять как шаману и которые слишком часто будут лишать его возможности вести нормальную повседневную жизнь.

Соппротивление психологическим изменением и распад нормальной структуры существования всегда были неотъемлемой частью трансформационного процесса. Поэтому они образуют по крайней мере некоторые аспекты любого ритуала трансформации. Отторжение нового и неизвестного — обычная человеческая реакция. Правда, меняется само существование, но самым фундаментальным изменением является скачок от трехмерного к многомерному восприятию и опыту. Достичь транслогической формы знания или царства мудрости, небесной красоты и духовной сути — одна из древнейших экзистенциальных задач человечества.

Поэтому центральной темой этой статьи являются вопросы: почему мы должны становиться больными, прежде чем сможем принять новое прозрение? Почему переход на более всеобъемлющий уровень опыта так часто отмечен болезнью, или, можно было бы сказать, процессом очищения? Очищение играет заметную роль в жизни всех человеческих сообществ, близких к природе. В то время как наша культура придает значение прежде всего физической чистоте, другие культуры до сих пор обладают знанием психических и духовных методов

очищения, которые вполне можно сопоставить с нашими психотерапевтическими техниками. Мы воспринимаем жизнь как относительно однородный и непрерывный процесс, отмеченный лишь поверхностными изменениями, в то время как культуры, которые мы называем "примитивными", рассматривают личностное как серию скачков от одной модальности существования к другой. На это ясно указывают традиционные обряды перехода, проводимые не только в моменты рождения, достижения половой зрелости и смерти, но и особенно в моменты прорыва от обыденного существования к духовным пространствам, переживаемые религиозными адептами как скачок от человеческого к сверхчеловеческому.

Важные этапы человеческой жизни связаны с периодами внутреннего очищения, необходимыми для того, чтобы человек, подготовившись должным образом, находясь в ясном состоянии ума и без помех со стороны привычных мыслей и воспоминаний, мог двигаться по направлению к новому и необремененному существованию. Это очищение может принимать многие формы: либо чисто физические, такие, как рвота, потение, голодание, жар и очищение тела водой, либо такие, как длительная психологическая изоляция, в течение которой утрачивается память о структуре эго; крайнее изнурение, нарушающее нормальное функционирование организма и психики; и настоящая болезнь, которая выносит на поверхность внутренние помехи и загрязнения и, по существу, изгоняет их, тем самым создавая повышенную чувствительность к процессу бытия — ту чувствительность, что в конечном счете делает шамана способным распознавать и лечить болезни других людей.

Часто шаман настолько полно входит в состояние пациента, что сам испытывает симптомы и боли его болезни и таким образом приобретает особое знание относительно ее причин. Существует несколько сообщений о шаманах, которые заходили настолько далеко, что принимали болезнь пациента на себя, чтобы ее уничтожить. В ходе своего наполненного болью существования многие шаманы физически пережили бесчисленные болезни и потому сведущи в широком спектре физических и психических реакций.

Современная западная медицина могла бы счесть подобные действия целителя, столь интенсивно вовлекающегося в процесс болезни, излишними и даже отчасти непонятными или эксцентричными. Тем не менее в логике подобных действий вряд ли можно сомневаться. Она основана на том предположении, что человек, который сам пережил и преодолел боль и страдание болезни, будет лучше всех способен ее диагностировать и эффективно лечить. Западная медицина, конечно же, отрицает образ раненого целителя, больного врача, исцелившего самого себя. Она уделяет слишком большое внимание чисто техническим манипуляциям с пациентом и потому становится все более отчужденной от реального переживания больного человека.

Если бы мы хотели суммировать все, что мы знаем о действии длительного психосоматического заболевания на шамана, нам пришлось бы сказать, что необходимым критерием является его талант вступать в интенсивный взаимообмен с реальностью, тем самым выходя за пределы материальных разграничений между объектами и людьми. Сама природа шамана предполагает восприятие пульса вселенной в себе самом и в других людях, соединение с ним, влияние на него и способность его изменять. Подход шамана основан на эмпатии и единстве с реально действующими жизненными силами и поэтому заведомо несовместим с дихотомиями и кодифицированными различиями материалистической философии.

Болезнь, понимаемая как процесс очищения, как начало повышенной психической восприимчивости, дающей доступ к скрытым высочайшим потенциалам человеческого бытия, отмечена совершенно иными характеристиками, чем те, что приписывают патологическим состояниям современная медицина и психология, а именно — что страдание имеет лишь отрицательные последствия. Согласно современным представлениям, болезнь нарушает жизнь и подвергает ее опасности, тогда как шаман переживает свою болезнь как призыв уничтожить эту жизнь внутри себя, с тем чтобы видеть, слышать и жить более полно и интенсивно, в более высоком состоянии сознания.

Симптомы шаманской болезни в большинстве случаев запутаны, неопределимы и не вписываются в известные шаблоны. Более того, физические, психические и социальные реакции тесно переплетены друг с другом. Особенно заметными являются формы поведения, которые отвергают и даже вышучивают и высмеивают принятые нормы и стандарты. Посвященный становится "святым дураком", юродивым, постоянно переворачивающим мир с ног на голову или позволяющим себе недостойное, бесстыдное и извращенное поведение, несовместимое с существующей моралью.

"Святой дурак" указывает на ограниченность человеческих критериев, вновь ставит нас перед неопределенной природой нашего космического бытия, ведет нас за кулисы, чтобы заставить осознать искусственность наших культурных ценностей, — а затем показывает нам мир без предела, потому что он не классифицирован и не упорядочен в соответствии с искусственными

противоположностями. Юродивый устраняет эти противоположности, разрушает внутренние и внешние барьеры и заставляет нас лететь кувырком из нашего сделанного на заказ мира линий и разграничений в более всеобъемлющее и целостное измерение, которое не имеет ни начала, ни конца.

Как мы видели, часто не только самого шамана, но и всю его семью посещают несчастья и неудачи, как, например, в случае с кикуйю или с корейскими шаманками. В Сибири родственники шамана также "приносятся в жертву", как только признаки шаманской болезни проявляются у одного из членов клана. Эффекты шаманского призвания распространяются широко, и ради этого призвания приходится идти на жертвы.

Корейцы говорят о "человеческом мосте" (*индари*), который возникает, когда один из членов семьи избран, чтобы стать шаманом, а другой в результате этого должен умереть. Они называют этот процесс "наведением моста через человека" (*индари ноннунда*). Бог "вошел в шамана" и взамен требует другую человеческую жизнь. Однако, если клан готов подвергнуть своего члена, которому суждено стать шаманом, необходимой церемонии инициации, как только проявляются первые симптомы болезни или одержимости, *индари* не является неизбежным. Но все же большинство семей не желает иметь среди своих членов шамана, поэтому феномен *индари* возникает достаточно часто. Согласно исследованиям Чо Хун Юна, *индари* в среднем случается в семи или восьми из двадцати случаев шаманского призвания<sup>23</sup>.

Нередко мы обнаруживаем сочетание болезни с внетелесными переживаниями. Страдание лишает организм воли к жизни, в то время как сознание чувствует себя свободным от тела и отбрасывает его как безжизненную, пустую оболочку. Умиравшие посещают в такой форме удаленные места. "Нет ни одного места, точного расположения которого я бы не знал", — говорит зулусский шаман Джеймс. Снова и снова нам говорят: "Ночью, во сне, я иду куда угодно". Перуанский целитель Эдуардо вылетает "в воздух через дыру", а Доркас, зулусская *сангома*, ночью покидает свое тело и путешествует в пространстве.

Если околосмертный опыт становится более глубоким, переживающий его человек вступает в контакт со сверхчувственными сущностями. Путешественник входит в мир, который символически представляется ему множеством разных способов: как "дом жизни", как "мудрый старик с белой бородой" или как духи животных, которые передают ему новое понимание жизни. Иногда духи снабжают человека телом по своему образу и подобию, как рассказывают коренные жители Ментавайских островов, или же "приносящий жизнь", как в случае Леби'да, исторгает из себя и помещает в шамана кристалл, который наполняет его сверхъестественной силой.

Путешествие в Запредельное часто приводит шаманов в то место, которое они называют "край света", что может означать для нас пределы человеческого существования. Снабженный качествами, которые обычно присущи только духам и духовным сущностям, восстановив связь с сакральным посредством своих контактов с "мудрыми людьми" и "приносящими жизнь", шаман теперь действительно имеет "глаза, которые видят" и "уши, которые слышат". Теперь у него "расщепленные душа и сердце", и он чувствует себя "домом сновидений". Сакральный аспект мироздания дал ему силу, и таким образом он избран, порою против собственной воли, действовать в соответствии со своим расширенным знанием бытия и привносить это знание в наш, человеческий мир. Он пойман духами и должен служить духовному миру.

**Ли Санелла**

## **КУНДАЛИНИ: КЛАССИЧЕСКИЙ И КЛИНИЧЕСКИЙ ПОДХОДЫ**

*[Кундалини] создает вселенную из Своего собственного бытия, и именно Она Сама становится этой вселенной. Она становится всеми элементами мироздания и входит во все разнообразные формы, которые мы видим вокруг. Она становится солнцем, лунной, звездами и огнем, чтобы освещать космос, который Она создает. Она становится праной, жизненной силой, чтобы поддерживать жизнь во всех тварях, включая людей и птиц; именно Она становится водой, чтобы утолять нашу жажду. Чтобы насыщать наш голод, Она становится пищей. Все, что мы видим и чего не видим; все, что существует, от земли и до небес... это не что иное, как Кундалини. Это та высшая энергия, которая движет и оживляет всех тварей, от слона до крошечного муравья. Она входит в каждую и всякую тварь и вещь, которые Она создает, но никогда не теряет Своей самотождественности или Своей незапятнанной чистоты.*

Свами Муктананда. Кундалини: тайна жизни

*Пандит Гопи Кришна\* из Кашмира сделал информацию о Кундалини доступной для широкой западной аудитории в общей и достаточно популярной форме. Ли Санелла, врач и исследователь из Калифорнии, первым сумел привлечь к процессу пробуждения Кундалини внимание медицинских кругов и продемонстрировать его значение для клинической практики. Он собрал значительное количество данных, свидетельствующих о том, что у многих американских пациентов проявляется синдром, который соответствует описаниям пробуждения Кундалини и знаменует собой совершенно определенный психологический процесс.*

*Не будучи научными и представляя, в сущности, точку зрения, принятую на Востоке, книги Гопи Кришны произвели впечатление только на некоторых наиболее широко мыслящих исследователей, которые решили подвергнуть эти идеи основательной научной проверке. Работа Санеллы сыграла очень важную роль в демонстрации как широкой публике, так и профессиональной аудитории на Западе, что феномен Кундалини действительно проник в нашу культуру и заслуживает серьезного внимания.*

*Санелла — психиатр и офтальмолог, являющийся, кроме того, знатоком холистической медицины. Он имеет также широкие теоретические и практические познания в различных духовных системах. У него диплом Йельского университета, где он в молодости, будучи студентом, участвовал в научных исследованиях, результаты которых были опубликованы в "Журнале биологии и медицины Йельского университета" ("Yale Journal of Biology and Medicine"). Он прошел ординатуру как в психиатрии, так и в офтальмологии и проводил научные исследования в этих областях. В течение двух лет он участвовал в качестве приглашенного экзаменатора в работе Американской офтальмологической комиссии, занимающейся сертификацией врачей-офтальмологов. В течение своей активной медицинской практики Санелла занимал многие преподавательские посты, а со времени выхода в отставку продолжает участвовать в клинической работе. В настоящее время он следует духовному пути, основанному на учениях мастера Да Фри Джона\*.*

*На протяжении многих лет Санелла проводил клинические исследования в области целительства, различных аспектов необычных состояний сознания и телесных энергий. Его первая книга "Опыт пробуждения Кундалини: психоз или трансценденция"\*\*\* показывает, что широкое разнообразие эмоциональных и физических расстройств, которые традиционная наука считает медицинскими проблемами и диагностирует как психические или даже соматические заболевания, в действительности представляют собой проявления психологической и духовной трансформации, имеющей все признаки пробуждения Кундалини.*

*Санелла также продемонстрировал, что аналогичные феномены были известны и во многих других культурах, от высокоразвитых культур Востока до американских индейцев и бушменов племени кунг из пустыни Калахари. "Клиника Кундалини", которую он основал, предназначена для предоставления консультаций и руководства клиентам, которые оказались вовлеченными в этот процесс. Поскольку пробуждение Кундалини становится одной из наиболее часто встречающихся форм духовного кризиса, работа Санеллы является важным вкладом в наше понимание кризисов трансформации.*

*Каждая духовная традиция, связанная с процессом возрождения, имеет свою собственную модель. Большинство из них являются описаниями, подчеркивающими субъективный аспект опыта, считая объективные признаки случайными либо вообще их игнорируя. Таким образом, эти*

объяснения, будучи сами по себе вполне обоснованными, не могут оказать никакой помощи при объективном сравнении различных традиций. Когда речь заходит о психологической интерпретации, большинство этих моделей оказываются практически не имеющими отношения к делу.

Исключением является модель Кундалини в йоге. В ней Кундалини понимается как "энергия", которая обычно пребывает "спящей" в основании позвоночника. Когда эта энергия "пробуждается", она медленно поднимается вверх по каналу в позвоночнике к макушке головы. Это может означать начало процесса просветления.

При своем подъеме Кундалини заставляет центральную нервную систему избавляться от стресса. Очаги стресса обычно вызывают боль во время медитации. Когда Кундалини сталкивается с этими очагами стресса, или "блоками", она начинает действовать "по собственной воле", включаясь в самоуправляемый и самоограничивающийся процесс распространения по всей психофизиологической системе с целью устранения этих блоков.

Коль скоро блок устранен, Кундалини свободно протекает через это место и продолжает свое восхождение до тех пор, пока не столкнется с новой областью стресса. Кроме того, в этом путешествии энергия Кундалини рассеивается, так что она может действовать сразу на нескольких уровнях, устраняя несколько различных блоков. Когда ее движение завершено, энергия снова собирается воедино и сосредоточивается на макушке головы.

Различие между этим конечным и исходным состояниями не просто в том, что Кундалини сосредоточивается в другом месте, а в том, что за это время она прошла через каждую часть организма, устраняя блоки и пробуждая сознание. Таким образом, в целом действие Кундалини можно рассматривать как процесс *очищения*, или уравнивания.

Электрический ток порождает свет, когда проходит через тонкую вольфрамовую нить в лампе, но не тогда, когда проходит по толстому медному проводу, потому что нить оказывает ему заметное сопротивление, а провод — нет. Точно так же и Кундалини вызывает наибольшие ощущения, когда входит в те области ума и тела, которые "засорены" или "заблокированы". Но "теплота", порождаемая "трением" Кундалини при прохождении через эти области "сопротивления", вскоре "пережигает" блок, и тогда ощущение прекращается.

Аналогичным образом сильный поток воды, проходя через толстостенный резиновый шланг, заставит этот шланг извиваться, в то время как прохождение того же потока через пожарный рукав будет едва заметным. Так же и течение Кундалини через загрязненные "каналы" в теле или уме вызывает движение в этих областях до тех пор, пока загрязнения не будут "смыты", и каналы не "расширятся". (Термины "канал", "расширение", "блоки" и т.п. следует понимать метафорически. Они могут не относиться к действительным физическим структурам, аспектам и процессам, а быть всего лишь удобными аналогиями для понимания этой модели действия Кундалини. Реальный процесс, несомненно, является более тонким и сложным.)

Спонтанные телодвижения, перемещающиеся телесные ощущения и другие феномены, выявленные нами в ходе кросскультурного исследования и в собственной практике, можно легко интерпретировать как проявления действия Кундалини. К тому же Ицхак Бентов\* недавно предложил физиологическую модель Кундалини, которая объясняет многие из наших наблюдений. Позже мы оценим его исследование с точки зрения наших собственных результатов. Ввиду объективной ориентации его модели Кундалини, ее универсальной применимости и возможности ее физиологической интерпретации мы будем принимать ее за основу в дальнейшем обсуждении.

Однако существуют различия между нашими наблюдениями и классической концепцией Кундалини. Самое заметное из них состоит в том, что, согласно нашим наблюдениям и сообщениям некоторых традиций, энергия или ощущение поднимается от ступней по ногам, спине и позвоночнику к голове, но затем *спускается вниз* по лицу и через горло, завершая свое движение в брюшном отделе. Это полностью согласуется с предсказаниями модели Бентова, но несколько расходится с сообщениями Муктананды, Гопи Кришны и классических текстов йоги.

Поэтому мы предлагаем термин *физио-Кундалини* для тех физиологических и психологических аспектов пробуждения Кундалини, которые могут быть объяснены чисто физиологическим механизмом. Мы будем говорить о процессе физио-Кундалини, о цикле физио-Кундалини, о механизме физио-Кундалини и о комплексе физио-Кундалини. Модель Бентова описывает подобные физиологические изменения, которые не требуют никаких сверхъестественных сил.

Медленное продвижение "ощущения-энергии", поднимающейся вверх по телу, а затем спускающейся вниз через горло, сопровождается разнообразными телодвижениями, ощущениями и психическими возмущениями, которые прекращаются после того, как этот путешествующий раздражитель достигает своей кульминационной точки в животе. Эта последовательность событий настолько характерна, что мы будем называть ее циклом физио-Кундалини.

Когда энергия сталкивается с сопротивлением, затем преодолевает его и очищает систему от этого блока, мы будем говорить, что место, где находился этот блок, становится "открытым". "Открытие горла" — один из типичных примеров. Это дает нам терминологию, связанную с концепцией Кундалини, подходящую для уровня наших наблюдений и допускающую физиологическую интерпретацию. В то же время это позволяет нам сохранить в полной неприкосновенности классический смысл Кундалини, не связывая себя верой в то, что эта мифическая концепция точно соответствует чему-то объективно реальному.

Теперь у нас есть две модели Кундалини: классическое описание йоги и физиологическая модель Бентова, а также наши собственные клинические наблюдения. Те аспекты этого процесса, которые *могли бы* иметь чисто физиологическую основу, ту, что предлагает Бентов, или какую-то другую, мы назвали физио-Кундалини. В эту категорию попадает большая часть наших клинических наблюдений, и мы недавно занимались проверкой того, в какой мере они могут быть объяснены моделью Бентова. Но процесс физио-Кундалини отличается от классического йогического описания в некоторых существенных моментах.

Наиболее важным из них является маршрут, по которому "энергия" Кундалини, или телесное ощущение, движется при своем прохождении через систему. С классической точки зрения энергия "пробуждается" в основании позвоночника, движется прямо вверх по каналу позвоночного столба и завершает свое путешествие, достигая макушки головы. Однако утверждают, что вдоль этого пути расположены несколько "чакр", или центров психической энергии, через которые Кундалини должна пройти, чтобы достичь своей цели. Эти чакры содержат "загрязнения", которые Кундалини должна устранить, прежде чем она сможет продолжить свой путь вверх.

С другой стороны, в обычной клинической картине ощущение энергии перемещается вверх по ногам и спине к макушке, а потом вниз по лицу через горло к конечной точке в области живота. Как соотносятся эти два описания?

Мы должны осознавать, что описания йоги являются не только догматическими, но также и очень тонкими. Западные ученые утверждают, что действительное местоположение чувственного восприятия — сенсорные области коры головного мозга, хотя само ощущение *чувствуется* как находящееся на периферии. Точно так же йоги могли иметь в виду, что ощущения, "блоки" и "раскрытия" (как, например, "раскрытие горла"), которые *чувствуются* в разных частях тела, некоторым тонким образом представлены в чакрах, расположенных вдоль позвоночника.

Есть и еще одна возможность, которую предполагает опыт одного из учеников Муктананды, который говорил (в личной беседе), что ощущал, как энергия распространяется по всему его телу, но особенно как она спускается у него со лба по лицу и к горлу, затем к грудной клетке и животу, *затем* к основанию позвоночника, и *только потом* начинает двигаться вверх по центральному каналу в позвоночнике. Он говорил, что ощущения в позвоночнике являются более тонкими и их труднее воспринимать, чем ощущения из периферических областей тела — возможно, потому, что большая часть энергии пока еще не вошла в его позвоночник.

Фактор времени также оказывается разным в классической и клинической картинах. Все характерные элементы комплекса физио-Кундалини входят в классическое описание. И в то же время мы обнаруживаем совершенно "обычных" людей, у которых цикл физио-Кундалини завершается за несколько месяцев, тогда как трактаты йоги отводят минимум три года на достижение полного пробуждения Кундалини в случае *самых продвинутых* посвящаемых. Поэтому мы предполагаем, что полное пробуждение Кундалини включает в себя более обширный комплекс, в котором процесс физио-Кундалини является лишь одной из частей.

Пока еще слишком рано пытаться точно определить их взаимосвязь, за исключением, быть может, того, что механизм физио-Кундалини представляет собой отдельный процесс, который может активизироваться в контексте полного пробуждения Кундалини. Большая часть проблемы связана с трудностью сравнения различных стадий, когда одновременно протекает много конкурирующих процессов. Еще более усложняют картину индивидуальные различия. Но, видимо, есть возможность прояснить все эти вещи, вспомнив теоретическое определение процесса действия Кундалини как очищающего и уравнивающего процесса.

Если "загрязнения" или дисбалансы обладают какой бы то ни было объективной реальностью, должна быть возможность обнаруживать их с помощью физиологических или психологических тестов и коррелировать их удаление с клинически наблюдаемыми специфическими признаками и симптомами. Поскольку мы теперь знаем, что этот процесс может быть запущен в ход, и умеем распознавать его на начальных стадиях, следующим очевидным шагом в этих исследованиях должны быть долговременные наблюдения, охватывающие весь период протекания процесса. Они бы могли быть чрезвычайно ценными для установления того, какие *объективные* характеристики процесса Кундалини делают его благотворным.

## Вопросы диагностики

Результаты наших наблюдений указывают на явное различие между психозом и комплексом физио-Кундалини и дают несколько критериев, которые позволяют отличать эти состояния друг от друга. В некоторых случаях мы видели, что состояния, похожие на шизофрению, могут быть результатом того, что переживание Кундалини встречает негативную реакцию, которая выражается или в социальном давлении, или в сопротивлении самого индивида, придерживающегося прежних убеждений.

О том, что эти состояния явно различаются и никак не связаны между собой, свидетельствуют два случая, когда наши пациенты стали "психотиками" после помещения их в психиатрические учреждения за неадекватное поведение. Каждый из них сообщил нам, что во время пребывания в соответствующей клинике он (и несколько других пациентов) мог бы с полной уверенностью сказать, кто из находившихся там был действительно "сумасшедшим", а кто — просто "сдвинутым" и "не от мира сего".

Возможно, это та ситуация, когда "рыбак рыбака видит издалека", и тот, у кого Кундалини пробудилась, способен интуитивно чувствовать "Кундалини-состояние" у других людей. Это особенно интересно, поскольку указывает на возможность использования таких людей в качестве помощников при определении того, в каком соотношении находятся эти два процесса у каждого конкретного пациента.

У клиницистов обычно очень тонкий "нюх" на психотические проявления. По большей части именно эта способность ощущать "запах" психоза говорит нам, есть ли у пациента неуравновешенность такого рода, или же он находится под влиянием более позитивных психических сил. Есть также чувство, которое подсказывает, опасен ли такой пациент для самого себя и других. По нашему опыту люди на ранних стадиях пробуждения Кундалини, даже если они злы или враждебно настроены, редко склонны вымещать это на окружающих.

Можно также сказать, что те пациенты, у которых преобладают элементы переживания Кундалини, обычно гораздо более объективны по отношению к себе и охотно рассказывают, что с ними происходит. Те же, у кого более выражен психотический компонент, имеют тенденцию быть очень уклончивыми, скрытными и полностью поглощенными размышлениями о каком-то смутном, но "значительном" аспекте своего опыта, который они никогда не могут полностью передать другим.

С учетом наших собственных результатов и модели Бентова мы имеем еще несколько отличительных признаков. Так, ощущения теплоты являются типичными для этих "пиковых" состояний, но редки при психозе. Также очень характерны ощущения "вибрации" или трепета, покалывания и зуда, которые перемещаются по телу по определенной схеме — обычно в описанной выше последовательности. Но это движение может быть и беспорядочным в нетипичных случаях или у людей, имеющих предвзятое мнение о том, как "должны" циркулировать энергии в теле.

При всем этом может появляться внутреннее ощущение яркого света. Могут быть и боли, особенно в голове, которые внезапно возникают или прекращаются во время решающих стадий процесса. Часто встречается необычный ритм дыхания, равно как и другие спонтанные движения тела. Люди слышат шумы наподобие писка или свиста, но навязчивые неприятные голоса, как при психозе, бывают редко. Когда голоса все же слышны, они воспринимаются как приходящие изнутри, и их не путают с внешней реальностью.

## Рекомендации и обсуждение

Наши результаты поддерживают ту точку зрения, что сила Кундалини является позитивной и созидательной. Все наблюдавшиеся нами пациенты, по их собственному представлению, достигли успеха. Они сообщают, что легче справляются со стрессом и получают большее удовлетворение от отношений с другими людьми, чем когда-либо раньше. Классические случаи указывают, что результатом завершения полного процесса пробуждения Кундалини могут быть особые способности и глубокое внутреннее умиротворение. Но на начальных стадиях стресс самого переживания в сочетании с негативным отношением к нему со стороны самого человека, вовлеченного в этот процесс, или окружающих его людей может быть подавляющим и стать причиной тяжелого расстройства.

Опыт подсказывает правильный подход к таким ситуациям, сочетающий в себе понимание, силу и мягкую поддержку. Спонтанные трансы, которые беспокоили одного из наших пациентов, прекращались, когда мы убеждали его входить в состояние транса по собственной воле. Признавая

различие между "психотическим" и "психически активным", мы передавали ему отношение к трансам как к чему-то ценному и значимому. Поскольку мы таким образом принимали это состояние, пациент также был способен его принять.

Сами трансовые состояния перестали им "управлять", как только он прекратил сопротивляться им и стоящим за ними силам. Точно так же у еще одной пациентки были сильные головные боли, но они прекратились, как только она оставила попытки контролировать процесс и просто "отдалась ему". Иными словами, болезненные ощущения были результатом не самого процесса, а ее сопротивления ему. Мы подозреваем, что это справедливо в отношении всех негативных эффектов процесса физио-Кундалини.

Симптомы, которые порождает этот процесс, со временем исчезают сами по себе. Так как это, в сущности, "очищающий" и уравнивающий процесс — а каждый человек имеет конечное количество таких "загрязнений", которые удаляет Кундалини, — процесс оказывается самоограничивающимся. Поэтому наблюдаемые расстройства являются не патологическими, но скорее терапевтическими, обуславливая устранение потенциально патологических элементов. Сила Кундалини спонтанно возникает из глубины ума и явно направляет сама себя. Так что напряженность и неуравновешенность являются результатом не самого процесса, а сознательного или бессознательного вмешательства в него. Помочь человеку понять и принять то, что с ним происходит, — быть может, лучшее из того, что мы можем сделать.

Обычно процесс, будучи предоставлен сам себе, находит собственный, естественный темп и равновесие. Но если он уже стал слишком быстрым и острым, наш опыт подсказывает, что для его смягчения можно порекомендовать такие меры, как употребление более тяжелой пищи, временное прекращение занятий медитацией и энергичная физическая активность.

Люди, у которых процесс физио-Кундалини активизируется легче всего и у которых он чаще всего оказывается острым и беспокойным, — это те, кто обладает особенно восприимчивой нервной системой, природные экстрасенсы\*. У многих из наших пациентов пробуждению предшествовал некоторый опыт экстрасенсорных феноменов. Природные экстрасенсы нередко находят переживание физио-Кундалини столь интенсивным, что избегают регулярных занятий классической медитацией, которая обычно способствует процессу Кундалини; они либо вовсе воздерживаются от медитации, либо практикуют какие-то ее формы своего собственного изобретения. Но многие из их тревог, по-видимому, вызваны непониманием и незнанием процесса физио-Кундалини. И нам, вместо того чтобы усиливать их страхи, следует дать им знание и уверенность, что позволит процессу развиваться в максимально комфортном и естественном для них темпе.

Многого можно было бы достичь, изменив отношение к процессу Кундалини сначала среди переживающих его людей, а в конечном счете и в обществе в целом. Это пошло бы на пользу не только этим людям, но и всем нам, кто нуждается в образцах для собственного духовного поиска. Некоторые другие культуры являются более продвинутыми, чем наша, в отношении понимания позитивной ценности духовно или психически развитых людей.

Так, на острове Бали состояние транса у детей выполняет важную приспособительную функцию. В некоторых частях Африки транс, который нужен для пробуждения Кундалини, является социально и религиозно необходимым явлением.

В Южной Африке у одного из племен, живущих в пустыне Калахари, состояние, которое западная психиатрия, вероятнее всего, назвала бы "острой шизофренией", является необходимой предпосылкой для посвящения в колдуны.

Необходимо сказать здесь о многих творческих людях, которые в настоящее время страдают из-за тех ошибок, которые мы, как профессиональные психиатры, допустили в прошлом. И мы обязаны приложить все усилия, чтобы исправить эти ошибки. В настоящее время в нашем обществе такие харизматические и странно ведущие себя люди, как шаманы, впадающие в транс медиумы и "масты" ("опьяненные Богом"), вполне могут оказаться в ситуации принудительной госпитализации.

Возможно, сейчас есть много людей, находящихся в подобной ситуации, которых можно было бы отыскать и освободить, найдя им более позитивное применение в нашем обществе. Проблема состоит в том, чтобы распознать их среди других пациентов наших психиатрических учреждений. С этой точки зрения полезным образцом для изучения является работа Мехера Бабы с "мастами". Если правда, что "рыбак рыбака видит издалека", то люди, уже пережившие на собственном опыте процесс физио-Кундалини, могли бы найти себе особое и неоченимое применение в качестве помощников в такого рода проекте.

Многие из тех, кто подвергается этому процессу, временами чувствуют себя совершенно безумными. Если они ведут себя хорошо и сохраняют молчание, им удастся избежать того, что их назовут шизофрениками, госпитализируют или будут лечить успокаивающими препаратами. Тем не

менее их изолированность и чувство отделенности от других людей может причинять им много страданий. Мы должны донести до таких людей, до их семей и до всего общества информацию, чтобы помочь им осознать свою ситуацию как благословение, а не проклятие.

Конечно, мы не должны больше подвергать людей, которые, возможно, находятся в разгаре этого процесса возрождения, лекарственной или шоковой терапии — подходам, находящимся на противоположном полюсе по отношению к творческому саморазвитию.

Эти люди, хотя они и сбиты с толку, запуганы и дезориентированы, уже подвергаются изнутри терапии, которая далеко превосходит любое лечение из тех, которые мы пока что умеем применять извне.

**Энн Армстронг**

**ВЫЗОВ ПСИХИЧЕСКОГО РАСКРЫТИЯ:  
ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ**

*Наше нормальное бодрствующее сознание, рациональное сознание, как мы его называем, это не более чем один специфический тип сознания, в то время как со всех сторон его окружают, отделенные от него тончайшей из ширм, потенциальные формы совершенно иного сознания. Мы можем идти по жизни, не подозревая об их существовании; но примени мы необходимый стимул — и они тут как тут во всей своей полноте.*

Уильям Джеймс. Многообразие религиозного опыта

*Когда кризисы духовного раскрытия происходят в благоприятных обстоятельствах и им позволяют достичь своего естественное завершения, они могут приводить к очень разным результатам. Их исход зависит от истории индивида, его личностных качеств, предрасположенности и жизненной ситуации. Порой процесс, инициируемый духовным кризисом, просто улучшает качество жизни, исцеляя разнообразные эмоциональные, психологические и физические проблемы или позволяя человеку иметь лучший "образ себя" и в большей степени быть в ладах с собой. В силу подобных изменений значительно возрастает способность радоваться повседневной жизни.*

*Однако во многих случаях успешное разрешение кризиса связано с появлением неких новых способностей или талантов. У некоторых людей, которые преодолели и интегрировали духовный кризис, внезапно развиваются удивительные художественные таланты, которые могут находить свое выражение в живописи, скульптуре, литературе, танцах или в оригинальных изделиях прикладного искусства. Другие при аналогичных обстоятельствах могут открыть в себе неожиданные способности работать с людьми в качестве консультантов или целителей.*

*В числе изменений, которые могут происходить, следует упомянуть отчетливое обострение интуиции. Разнообразные парапсихологические феномены являются обычными спутниками острых стадий процесса, и умеренное повышение интуитивных способностей относится к числу его долговременных последствий. Однако изредка кризис трансформации может приводить к развитию подлинного парапсихического дара. В этом случае интуитивные способности оказываются настолько устойчивыми и надежными, что их можно использовать для парапсихического консультирования\*.*

*Мы выбрали для нашей антологии историю Энн Армстронг, известного американского экстрасенса, чей талант постепенно раскрывался на протяжении нескольких лет напряженного эмоционального, физического и духовного кризиса. Она и ее муж Джим — наши близкие друзья, и мы неоднократно имели возможность воочию убедиться в ее экстраординарных качествах: в необыкновенной достоверности и точности ее психических прозрений, в ее скромности и сдержанности, в прочной связи с повседневной реальностью и в высоких этических нормах.*

*Энн Армстронг работает в качестве трансперсонального консультанта, и ее психическое руководство принесло неоценимую пользу тысячам клиентов со всего мира. Супруги Армстронг проводят занятия во многих центрах Северной Америки и Европы, где они обучают людей умению находить и развивать свои собственные интуитивные способности.*

*Рассказ от первого лица является гораздо более непосредственным способом общения, чем информация из вторых рук. История Энн Армстронг служит уникальной иллюстрацией необходимости отличать драматические преобразующие и целительные процессы, обладающие позитивным потенциалом, от психических расстройств, которые необходимо контролировать с помощью подавляющего медикаментозного лечения. Ее рассказ — прекрасный пример эффективной поддержки, которую может оказывать восприимчивый и знающий супруг в ситуации, когда недоступна квалифицированная профессиональная помощь.*

Возможно, именно мой собственный опыт заставил меня осознать, как много людей вовлечены в процесс духовного кризиса; или, может быть, дело в том, что сейчас его переживает большая доля населения, чем тридцать или сорок лет назад. Когда со мной начало происходить то, что, как я теперь знаю, было первоначальными симптомами расширения сознания, казалось, что среди людей, чья профессия — помогать другим, не было никого, к кому можно было бы обратиться за советом. Мы все находимся в процессе духовного раскрытия — в этом смысл нашего бытия. Этот процесс захватил мое внимание, когда мне было около тринадцати лет, проявившись в том, что

тогда посчитали нервным срывом. Мне бы хотелось поделиться кое-чем из этого опыта, поскольку он иллюстрирует один из путей, по которым может идти процесс духовного раскрытия.

Мы с Джимом начали встречаться, когда я училась в старших классах и все еще жила дома. Мы часто обсуждали с ним эзотерические темы, медитацию, парапсихологию и духовное развитие, но, поскольку я воспитывалась в католической семье, я мало что могла с этим поделать, пока мы не поженились и я не обрела свободу заниматься духовной практикой по собственному выбору. Однако, вскоре после того как мы поженились, я записалась в классы духовного развития, организованные Братством розенкрейцеров Ошенсайда в Калифорнии. Я окунулась в изучение эзотерики и начала дважды в день заниматься медитацией. Через несколько месяцев у меня начали появляться некоторые весьма странные переживания, но, поскольку у меня уже был кое-какой необычный опыт, когда я была моложе, я не придавала этому особого значения.

“Нервный срыв”, который у меня был в тринадцать лет, сопровождался некоторым нарушением зрительного восприятия и чувством дезориентации. Но в этот раз симптомы несколько отличались. Я ощущала головокружение и дезориентацию при ходьбе, но когда ложилась, то чувствовала, будто я разделяюсь на две части. Теперь я понимаю, что у меня были внетелесные переживания. В маленьком поселке Ута, где мы жили, не было гуру или духовных учителей — никого, кто мог бы объяснить или помочь мне понять, что со мной происходит.

Это разделение начиналось всякий раз, когда я оставалась в покое или сосредоточивалась на чем-либо. Оно ощущалось так, будто каждая клетка моего тела начинала работать быстрее. Затем внезапно успокаивалось, и я обнаруживала, что одна часть меня смотрит на какую-то другую часть. Это могло столь же легко случаться на лекции или в кинотеатре, как и дома, во время медитаций. Выходя из тела, я ощущала абсолютное спокойствие — прекрасное чувство, но я не могла им наслаждаться, поскольку была очень напугана. Я не знала, сошла ли я с ума, или у меня галлюцинации. Если я смогла выйти из своего тела, то войду ли я в него обратно? Я делала все, что мне казалось логичным в той ситуации, — ходила к врачам, принимала всякие таблетки. Врачи говорили, что у меня невращения, о чем я и так уже знала, но они не говорили, что у меня духовный кризис или духовное раскрытие.

В какой-то момент я осознала, что до того, как я начала изучать те странные и экстраординарные идеи, которые принес в мою жизнь Джим, стала думать и медитировать над ними, я могла по крайней мере нормально функционировать. С семи лет меня преследовали мигрени, у меня были астма, сенная лихорадка, а потом — нервный срыв, но я по крайней мере могла продолжать функционировать. Таким образом, полагая, что именно медитация является причиной моих текущих проблем, я прекратила свои эзотерические занятия и начала работать в саду и на кухне — делать все, что угодно, чтобы обрести почву под ногами и сосредоточенность. Но многие из симптомов оставались без изменения. Я продолжала чувствовать, будто мои ступни находятся в нескольких дюймах над землей, я все время ощущала тошноту, а мигрени, которыми я страдала на протяжении пятнадцати или шестнадцати лет, стали еще более сильными и частыми, пока я не начала жить с постоянной головной болью. Единственным лекарством, которое я могла принимать, был аспирин, а он не слишком помогал. Головные боли стали настолько сильными, что мне казалось, что я сойду с ума. Меня обследовали, чтобы выяснить, нет ли у меня опухоли в мозгу или чего-то еще другого, что могло бы вызывать такую боль, но врачи не могли найти для нее никаких причин.

На протяжении последующих пятнадцати лет мое здоровье постоянно ухудшалось. Неполный перечень моих недугов включал в себя астму, сенную лихорадку, зуб, прогрессирующую истерию и почти непрерывные головные боли. Как мне казалось, я исчерпала все возможности в попытках выздороветь. В клинике Майо в Рочестере (штат Миннесота) мне предложили сделать пару операций, но не могли дать никакого объяснения головным болям. Я была почти готова сдаться.

В течение пятнадцати лет после моих первых эпизодов внетелесного опыта мы много раз меняли место жительства. В конце концов мы оказались в Калифорнии, в городе Сакраменто. В соседнем доме поселилась молодая семья, и вскоре обнаружилось, что жена соседа, подобно мне, страдает мигренями. Однажды она пришла к нам в полном ликовании — у нее больше не болела голова! Местный врач, который использовал гипноз, подверг ее возрастной регрессии к тому времени, когда у нее был травмирующий конфликт с матерью, и через несколько сеансов ее головные боли прекратились. Естественно, она хотела, чтобы я также обратилась к ее врачу с целью избавиться от своих мигреней.

Внешне все выглядело прекрасно, но я читала где-то в эзотерической литературе, что никогда нельзя доверять контроль над собой кому бы то ни было, и особенно — гипнотизеру. Чтобы развеять мои опасения, эта женщина дала мне небольшой самоучитель по гипнозу. И в одно

дождливое воскресное утро я попросила Джима загипнотизировать меня. Он подумал, что головные боли окончательно свели меня с ума. Когда он воспринял меня всерьез, я объяснила ему, что произошло с нашей соседкой, но добавила, что не хочу, чтобы меня гипнотизировал кто попало. Я доверяла ему и хотела, чтобы это сделал он. Потом я сказала, что у меня даже есть книга, которую он может прочесть, чтобы разобраться, как это делается.

Прочитав пару страниц из середины книги, где речь шла о "методах", Джим приступил к первому гипнотическому сеансу. Сеанс закончился тем, что у меня произошла истерика, вызванная его вопросами о некоторых событиях моего детства, но Джим как-то умудрился вернуть меня к душевному равновесию. После того как он прочитал еще пару страниц, мы попробовали снова, но не смогли пойти дальше истерических рыданий. Так что мы пришли к выводу, что гипноз тоже не помогает. Тогда мы еще не знали, что это было лишь началом, а не завершением процесса. А на следующей неделе, благодаря любопытному стечению обстоятельств, мы вступили в местный клуб гипноза. В последующие недели мы проводили все свободное время, изучая и практикуя методы гипноза. Затем в одну из ночей, когда я была в измененном состоянии сознания, Джим убедил меня, что какая-то часть моего существа знает причину головных болей и что все, что нам нужно, — это найти ключ. Затем, благодаря небольшому умению и большому везению, он вернул меня в то, что казалось прошлой жизнью, которую мы оба, по терапевтическим соображениям, условились воспринимать как нечто реальное.

Мне казалось, будто я проснулась в теле крупного мужчины 2000 лет назад, на дыбе для пыток в римской тюрьме. Но в то же самое время я осознавала себя как "Энн". Таким образом, я могла одновременно ощущать себя этим здоровенным мужчиной и анализировать ситуацию с точки зрения "Энн", живущей в XX веке. Мужчина, которого пытали, был атлетом, жившим во времена Цезаря. Он оказался замешан в какой-то политической интриге, и его собирались убить, потому что он не хотел открывать некие секреты.

В дополнение к терапевтической практике, которой мы с Джимом занимались дома, я также пару раз в неделю ходила на частные сеансы к гипнотерапевту — инструктору клуба гипноза. В течение последующих недель и Джим, и Ирен (гипнотерапевт) множество раз возвращали меня к рождению в той жизни и заставляли снова проживать ее до самой смерти, пытаясь разрядить травматические события и заставить меня опознать римского солдата, который руководил пыткой.

Оказалось, что самые значительные прорывы произошли, когда мы работали с Джимом. Неделями я очень ловко избегала узнавать моего мучителя. Я могла описывать причудливую римскую военную форму, от сандалий до ремня шлема под подбородком; затем перескакивать через лицо и описывать шлем с ярким плюмажем, так и не взглянув в лицо римскому офицеру. Наконец после недель терапевтической работы я опознала римлянина, который был моим мучителем и убийцей, — это был Джим.

Я не знаю, было это моей прошлой жизнью или нет, но это оказалось прекрасным терапевтическим инструментом, который позволял мне сказать: "Меня мучают". Я всегда позволяла другим управлять своей жизнью и никогда не высказывала своего мнения, но при этом обижалась. Я чувствовала, что у меня нет никакой власти, что я всегда была жертвой. Джим не знал этого, так как я никогда даже не намекала о том, что испытываю неудобство. Но этот новый опыт дал мне способ высказываться, быть смелой, быть прямой и честной впервые в моей жизни.

Джим и Ирен продолжали работать со мной, все глубже погружаясь в эту мою "прошлую жизнь" в поисках ответов. Почти сразу после того, как я опознала своего мучителя и рассказала об этом, головные боли стали менее частыми, пока примерно через шесть месяцев или даже меньше я от них полностью не избавилась. Несколько недель спустя после того, как я узнала в своем мучителе Джима, он спросил меня как-то ночью, когда я была в измененном состоянии сознания: "Была ли у тебя когда-нибудь жизнь, в которой ты была счастлива?" Почти сразу я почувствовала, будто нахожусь в теле маленькой храмовой танцовщицы в Сиаме, танцующей перед огромной золотой статуей Будды. Джим сказал мне, чтобы я, оставаясь в измененном состоянии, встала и исполнила ритуалы, которым, по моим словам, меня обучали с раннего детства. Я пела голосом такой тональности, к которой не смогла бы даже приблизиться в своем нормальном состоянии, и исполняла красивые храмовые танцы и сложные ритуальные движения руками в течение 45 минут, к полному изумлению той части меня, которая была свидетелем этой сцены. Эту мою жизнь мы также рассматривали как вполне реальную и прослеживали от рождения до смерти, чтобы извлечь из этого опыта как можно больше мудрости.

Потом однажды, попив чаю с одной из дам, посещавших класс гипноза, я стала ее гипнотическим субъектом и обнаружила себя в парализованном теле беспринципной древнеегипетской женщины. Она была высокой, темной и, по-видимому, обладала парапсихическими способностями, которые использовала для обретения и сохранения власти. Мне не хотелось вновь переживать жизнь этой женщины, поскольку я боялась заразиться ее

порочными склонностями. Но Ирен, мой терапевт, решила использовать именно эту прошлую жизнь для большей части моей терапии, вероятно, из-за содержащихся в ней тем добра, зла и вины и из-за парапсихических способностей этой древнеегипетской женщины.

Ирен никогда не говорила, что у меня, возможно, активизируются определенные парапсихические способности, но она исподволь начала предлагать мне для чтения книги о жизни Эдгара Кейси, наиболее подробно изученного и описанного экстрасенса в мире. Таким образом, основной упор в терапии, связанной с этой “прошлой жизнью”, делался на том, чтобы убедить меня, что если я действительно была этой безнравственной женщиной с этими странными парапсихическими способностями, то зато теперь я являюсь моральным и высокоэтичным человеком, который будет использовать парапсихические способности в конструктивных целях.

Если взглянуть на психологическую значимость этих трех “прошлых жизней”, можно было бы сказать, что жизнь римского атлета дала мне возможность возродить в себе такие мужские качества, как воля к власти, смелость, сила и верность. Маленькая танцовщица из Сиамы позволила мне восстановить женственность, духовность, грацию, художественные умения и таланты. А порочная древняя египтянка навсегда закрепила в моем сознании знание о том, как не подобает использовать парапсихические способности. Но в то же время она дала мне ощутить могущество этих способностей, если они используются на благо эволюции сознания.

Гипнотическая индукция, вероятно, была лишь способом вернуть меня в медитативное состояние, от которого я отказалась пятнадцать лет назад. Посредством гипноза меня “заманили” войти в сходное состояние с помощью технических средств. Через пару месяцев я обнаружила, что больше не нуждаюсь в гипнозе, чтобы заниматься своей терапией. Мне было достаточно просто лечь или сесть, закрыть глаза, сделать пару глубоких вдохов — и я была готова приступить к работе. Я продолжала заниматься интенсивной терапией с Джимом и Ирен около года. К концу этого времени все мы заметили, что мое здоровье существенно улучшилось. Головные боли исчезли, зуб больше не беспокоил, мне больше не нужна была истерэктомия, а весна пришла и прошла практически без сенной лихорадки и астмы. Так что мы знали, что находимся на верном пути.

Ирен, мой гипнотерапевт, понимала, что в течение многих месяцев я в большей или меньшей степени самостоятельно проводила свою собственную терапию, задавая вопросы и получая на них собственные ответы. Она также сознавала, что я начинаю демонстрировать впечатляющие парапсихические способности. Так что однажды она сказала: “Тебе удавалось очень эффективно добывать информацию для собственного исцеления. Как ты думаешь, смогла бы ты получать информацию, чтобы исцелять кого-то еще?” Сама мысль об этом меня напугала. Но ради эксперимента она дала мне папку и попросила, чтобы я просто подержала ее в руках — не читая ее содержимое — и посмотрела, не придет ли мне что-либо на ум. Она сообщила мне лишь имя клиента и больше ничего. Я взяла папку, закрыла глаза, и через несколько секунд у меня появилось чувство, будто у меня в голове несколько отделений. По настоянию Ирен я “входила” в каждое из этих отделений и описывала и отреагировала то, что я чувствовала.

Находясь в одном из отделений, я чувствовала и вела себя как важная персона, у которой нет детей, много денег, роскошные наряды, дорогая машина и такой же дом. В другом отделении я становилась неряшливой домохозяйкой, у которой несколько детей, ни на что не годный муж, унылый дом и поношенная одежда. Когда я перемещалась в следующее отделение, я чувствовала себя настоящей кокеткой. Все мое внимание было, казалось, сосредоточено на поиске “кого бы соблазнить”. Четвертое отделение, судя по всему, содержало в себе личность отчаявшейся, бедно одетой художницы — ни мужа, ни работы, одни лишь проблемы.

После того как я в течение 45 минут описывала и разыгрывала эти несколько личностей, Ирен остановила меня и объяснила, что это — поведение одной из ее клиенток. В своей повседневной жизни и в процессе терапии она проявляла эти и другие личности. Ее отчаявшийся муж никогда не знал, какой из этих личностей она будет, когда он придет с работы домой. Она неоднократно пыталась соблазнить предыдущих терапевтов-мужчин, а работая с Ирен, входила в образы всех этих личностей и еще двух других. Прежде чем разрешить мне просмотреть папку, Ирен спросила меня, не могу ли я догадаться, почему ее клиентке было нужно демонстрировать эти несколько личностей. Она выслушала меня и успешно использовала информацию, которую я ей сообщила, в последующих психотерапевтических сеансах.

Хотя мое собственное исцеление было еще далеко от завершения, Ирен попросила меня начать работать “за сценой” в ее офисе с трудными случаями. Тогда она могла бы использовать полученную информацию в своей терапии с клиентами. Я занималась этим почти год, прежде чем набралась смелости встречаться с клиентами лицом к лицу. Но даже тогда я всегда работала с закрытыми глазами, чтобы на меня не повлияли реакции пациента на информацию, которую я

ощущала. Так я начала заниматься трансперсональным консультированием и к настоящему времени делаю это уже почти двадцать пять лет.

Следующая стадия моей терапии, или обучения, началась примерно через год после моего первого гипнотического сеанса. К этому времени было ясно, что мое осознание вышло за пределы нашего обычного, так называемого реального мира. Стало совершенно очевидно, что я могла получать информацию, в норме недоступную для нашего привычного мозга/разума. Я могла ощущать некое присутствие за пределами нормального диапазона зрения, могла задавать вопрос, и на него тут же появлялся ответ. Затем как-то раз во время утренней медитации у меня возникло ощущение такого рода сильного присутствия, и я получила четкое телепатическое сообщение, что мне следует выделять два-три часа в день для "обучения". На следующий день это "обучение" началось. И снова я чувствовала или сознавала присутствие некой формы разума за пределами моего собственного. Было бы неточно говорить, что я что-то "видела", разве что так, как видят сны. Телепатическое общение скорее было ощущением "непосредственного знания".

Обучение началось с дыхательной тренировки — разнообразных упражнений, которые день ото дня становились все сложнее и напряженнее. Затем шли йогические асаны. Я никогда даже не слышала этого слова, но инстинктивно знала, что нужно делать. Когда представлялась возможность, Джим делал упражнения вместе со мной. Казалось, я знала наперед, что мне предстоит делать, и попевала за инструкциями. Наряду с этим я получала наставления относительно питания, сна, мышления и эмоционального поведения, методов медитации. Короче говоря, меня обучали тому, как жить более продуктивной жизнью. Так как я не находила в этих инструкциях ничего, что бы противоречило здравому смыслу и логике, и поскольку мое здоровье за предыдущий год существенно улучшилось, я без колебаний следовала им. Это было все равно что иметь собственного, частного гуру. Ирен была настолько заинтригована, узнав об этом новом этапе моего развития, что время от времени приглашала меня приходить к ней в офис в часы моего ежедневного обучения. Через месяц или около того дыхательные упражнения и йогические асаны стали очень сложными. Джим покупал и брал на время книги по йоге и пранаяме, просто чтобы понять, что за инструкции мне давались. В большинстве случаев мы могли идентифицировать упражнения и позы.

Примерно через месяц после начала йогической тренировки я стала очень ясно осознавать некое присутствие во время обучения. Ощущение было настолько живым, что я могла во всех подробностях "видеть" лицо и головной убор. Примерно в полуметре сверху и справа от моей головы появлялось красивое лицо индуса в тюрбане. Судя по всему, от него и исходило мое обучение. Я также обнаружила, что всякий раз, когда я нуждалась в прояснении почти любого вопроса, я могла вытянуть руки ладонями вверх и тут же ощущала прилив энергии, проходящей через мое тело. Затем появлялось это красивое лицо и информация начинала течь в мое сознание.

Это продолжалось много месяцев, но однажды я вытянула руки — и ничего не произошло. Я была опустошена. К тому времени, когда Джим пришел в тот вечер домой, я была в состоянии депрессии. Прямого канала связи с "источником" у меня больше не было. Что я сделала неправильно? Джим слушал меня несколько минут, а потом напомнил мне, что в течение многих месяцев я получала информацию от этого "гуру" и пропускала ее через себя, не принимая на себя ответственность за ее содержание. Он предложил мне помедитировать над этим некоторое время. Я так и сделала. Я медитировала около часа, действительно вызывая перед своим взором все те необычные вещи, которые случились со мной за последнюю пару лет, всю ту помощь, которую я получила, и то, что я сделала с информацией, которая была мне передана. Вдруг снова появился мой друг индус, улыбнулся мне, как бы говоря: "Ты все поняла — итак, до свиданья, детка", затем помахал на прощание рукой и исчез. Но я почувствовала, что он вошел куда-то в глубины моего существа. Возможно, именно оттуда он в свое время и появился.

Хотя мы жили в окружении "добропорядочных" соседей (психиатр с одной стороны, и профессор философии — с другой), тем не менее стали распространяться слухи о моем замечательном выздоровлении и об интересных вещах, которые мы делали. Вскоре начала собираться небольшая неформальная группа — "Клуб вечеров по пятницам". Обычно, пока все собирались, возникали спонтанные дискуссии. Затем мы медитировали в течение 10—15 минут, прося, чтобы нам была дана информация, полезная для нашего духовного роста на данном этапе нашей жизни. Когда я была собранной и испытывала соответствующее побуждение, я могла начать импровизированную лекцию, которая, как мне казалось, отвечала текущим потребностям нашей группы. В течение нескольких лет темами для таких лекций были эзотерические учения, проблемы питания, психология, комментарии по поводу экономической, политической и социальной ситуации, но всегда под углом зрения того, как жить более полезной и продуктивной жизнью. И я не припоминаю, чтобы в этих лекциях я давала информацию, которая была бы явно неверной или

вводящей в заблуждение. Хотя излагавшийся мною эзотерический материал выходил за рамки большинства известных мне текстов, в целом он не противоречил классическим эзотерическим учениям, будь то христианский мистицизм, каббала, тантрический буддизм, эзотерические аспекты ислама и индуизма или учение мексиканского индейца яки дона Хуана.

Во время сеансов передачи знания я сохраняла полный контакт с окружающим, но почти или совсем не думала. Однако, судя по всему, существовали различные уровни осознания и передачи. Самый низкий уровень имел место, когда мне что-нибудь показывали, а потом я использовала свой собственный словарь и способность составлять из слов фразы, чтобы описать, что я видела. Наивысший уровень был налицо в тех случаях, когда, несмотря на то что я полностью осознала себя и все окружающее, слова просто сами складывались у меня в горле без какого бы то ни было сознательного усилия. Я буквально не знала, какое слово будет следующим. Я могу припомнить, что много раз говорила что-то вроде "Теперь я хочу сказать о следующих пяти вещах", при этом не имея ни малейшего понятия о том, что будет представлять из себя первая из этих вещей, а тем более — остальные четыре. Джим впоследствии обнаружил, что если этот материал перепечатать с магнитофонной записи, то он почти или вовсе не потребует редактирования — он практически не содержит ошибок. И разумеется, между этими двумя полюсами было много промежуточных состояний.

Я также обнаружила, что в этой более тонкой сфере существуют все возможные градации чистоты. Однажды я вошла в глубокий транс и около получаса вещала голосом проповедника о вечных муках в адском огне. Когда я вернулась в обычное состояние и прослушала магнитофонную запись, я была шокирована тем религиозным мусором, которому позволила прозвучать. Я больше никогда не позволяла случаться чему-либо подобному. Но я обнаружила, что чем больше я проясняю свои собственные психологические проблемы, тем более качественными становятся мои лекции. Я также полагаю, что именно по этой причине у меня не было неприятного опыта в этой области уже в течение пятнадцати или двадцати лет.

Я чувствую, что человечество может получать огромную поддержку из этой более тонкой сферы, если оно должным образом подготовится к получению такой помощи. Но здесь необходима разборчивость. К материалу, полученному из психической сферы, следует относиться столь же критически, как и к информации из более мирских источников, а быть может, даже и строже. Беспринципные сущности, обитающие в этих эфирных сферах, готовы воспользоваться личными слабостями начинающего экстрасенса. Массу примеров тому дают наши психиатрические заведения. Менее вопиющими примерами того же рода являются те встречающиеся на каждом углу "экстрасенсы", которые берутся решить все ваши финансовые, брачные, сексуальные, профессиональные и духовные проблемы за любую плату — от 5 до 250 долларов.

Интенсивное обучение, которое началось примерно через год после моего первого эксперимента с измененными состояниями сознания, продолжалось более шести лет. В дополнение к спонтанной лекционной работе, которую я проводила в "Клубе вечеров по пятницам", мы с Джимом проводили дополнительные консультации несколько раз в неделю. Весь этот учебный материал записывался на пленку. Кое-что мы затем редактировали и перепечатывали для нужд нашей группы, кое-что переписывали на кассеты, но большая часть служила нам лишь в качестве ориентиров в духовной практике и образе жизни. Так что мы с Джимом абсолютно уверены, что существует реальная возможность выхода за пределы системы мозг/разум и получения информации, полезной для собственного развития человека — физического, психического, эмоционального и духовного.

Я хочу еще раз повторить, что в этой области необходимы разборчивость, скептицизм и логический анализ. Одаренные экстрасенсы вовсе не являются Божьими посланниками. Они — просто представители человеческой расы, которые по той или иной причине мельком увидели сферу, лежащую за пределами физической реальности. Поскольку большинство людей хотят, чтобы кто-нибудь другой решал за них все их проблемы и говорил им, как нужно жить, для одаренного экстрасенса существует благодатная почва. Так много людей просто ждут, чтобы кто-то питал их эго и давал им всю силу, которую они готовы принять. Если у человека начинается процесс психического раскрытия, ему следует благоразумно и осмотрительно использовать получаемую информацию для улучшения своей собственной жизни. Если в результате обретения парапсихических или интуитивных способностей человек становится значительно лучше, то он может подумать о том, чтобы поделиться этим с другими людьми — если его об этом попросят.

**Кейс Томпсон**

**ОПЫТ ВСТРЕЧИ С НЛО  
КАК КРИЗИС ТРАНСФОРМАЦИИ**

*Они не касались меня, но протягивали свои руки, как будто хотели помочь мне. Кажется, там какой-то помост... и я ступаю на него. Над ним свет. И он яркий-яркий, и из него выходят эти световые полосы. Кажется, будто он поднимает меня вверх!.. Свет становится все ярче и ярче... Меня заливают свет... яркий белый свет. Я просто стою там. У меня нет чувства опасности. Он как будто не причиняет боли. Он не горячий. Это просто белый свет, повсюду вокруг и на мне...*

Из рассказа Бетти Андреассон и ее встрече  
с обитателями НЛО в 1967 г.  
"Дело Андреассон"

*Хотя вопрос о существовании разумной жизни за пределами нашей планеты остается открытым, яркие и убедительные переживания общения и встреч с неземными существами являются крайне распространенными. Они принадлежат к числу наиболее интересных и интригующих феноменов в трансперсональной сфере. Становится все более очевидным, что эти феномены заслуживают серьезного изучения независимо от того, отражают они объективную реальность или нет.*

*Переживания встреч с внеземным разумом разделяют многие важные характеристики с мистическими переживаниями и могут приводить к такому же смятению и психодуховному кризису. Самое интересное и многообещающее направление изучения НЛО переместилось от жарких споров о том, действительно ли Землю посещали пришельцы из других миров, в сторону исследований опыта НЛО как увлекательного самостоятельного феномена.*

*Кейс Томпсон — горячий исследователь психологических характеристик подобного опыта. Он имеет диплом университета штата Огайо по английской литературе и является крайне восприимчивым и широко мыслящим автором, изучающим новые направления в современной философии, психологии, психотерапии, науке и духовности. Его статьи регулярно появляются в таких изданиях, как "Common Boundary" (где он является одним из постоянных редакторов), "Esquire", "New Age", "Utne Reader", "San Francisco Chronicle", "Yoga Journal". Он также пишет еженедельные обзоры для "Oakland Tribune", постоянно касаясь тем, отражающих "дух современной науки и возникающую науку о духе".*

*Живя в Милл Вэлли в Калифорнии, Томпсон с огромным интересом следил за развитием трансперсональной психологии — дисциплины, которая впервые зародилась в районе залива Сан-Франциско. Его особенно заинтересовала расширяющаяся область ее контактов с передовыми достижениями естественных наук. Его тесная связь с Эсаленским институтом в Биг Сюре (Калифорния) позволила ему близко ознакомиться с разнообразными методами психотерапии.*

*Глубоко изучив гипноз и гештальттерапию, Томпсон использовал эти два подхода для изучения глубинного значения неординарных состояний сознания — области, которая в течение многих лет была предметом его страстного интереса. Переживания встреч с НЛО и контактов с внеземным разумом представляются ему особенно загадочным и интригующим явлением. В настоящее время Томпсон работает над книгой "Пришельцы, ангелы и архетипы", в которой исследует мифологический аспект феномена НЛО.*

*Хотя статья Томпсона посвящена специфическим проблемам людей, имевших опыт, связанный с НЛО, темы, которые он затрагивает, рассматривая подобные эпизоды как разновидность посвящения, представляют интерес для всех, кого коснулся духовный кризис.*

Из всех трудных вопросов, которые задают люди, имевшие личный опыт близких контактов с НЛО, быть может, самый озадачивающий и самый распространенный — почему это произошло именно со мной? Этот вопрос красной нитью проходит через ставшее бестселлером повествование Уитли Стрэйбера о своем опыте похищения экипажем НЛО ("Communion", 1987) и через хронику такого рода явлений, составленную Бадом Хопкинсом ("Intruders", 1987)\*.

Именно на этом чувстве избранности — по какой-то неизвестной причине и для осуществления какой-то неизвестной миссии или цели — я и намерен остановиться. Из множества разговоров с лицами, которые пытались — как мне казалось, очень смело — осмыслить свой опыт и разобраться в нем, я заключил, что вопрос обычно формулируется таким образом: был ли призван или посвящен? Если да, то кем или чем? С какой целью? Недавно я предпринял изучение антропологических данных, чтобы лучше понять стадии, структуру и динамику церемоний

посвящения и выяснить, есть ли смысл говорить о параллелях между посвящением в рамках человеческой культуры и человеческим опытом встречи с непознанным Другим, именуемым НЛО.

Здесь меня интересует, что именно люди *сообщают* о своем *опыте*, а не то, что является объективной истиной в последней инстанции. Это последнее представляет собой отдельную тему, обсуждение которой увело бы меня в совершенно ином направлении.

Мой подход — феноменологический. Я принимаю в качестве первичной данности то, о чем *воспринимавший НЛО человек сообщает как о собственном опыте*. Я предоставляю другим делать выводы о природе реальности, лежащей в основе и выступающей в качестве причины “просто явлений”. Эта проблема неизменно чревата предположениями относительно того, что может, а что не может быть реальным, тогда как при моем подходе эти предположения выносятся за скобки. Это открывает возможность для непредвзятого исследования опыта встреч с НЛО и других экстраординарных явлений, свободного от метафизических пристрастий и убеждений об исключительной важности того или иного вида данных.

Интенсивность экзистенциального или трансперсонального кризиса, который может быть связан с переживанием встречи с НЛО, по-видимому, не зависит от того, чувствует ли субъект такого опыта, что он взаимодействует с традиционным непознанным летающим объектом, или же у него “парапсихическое”, “имагинальное”, “архетипическое”, “околосмертное”, “внетелесное” или “шаманское” переживание. По-видимому, аутентичность такого рода опыта в основном зависит от того, в какой степени человек воспринимает свое взаимодействие с инопланетными существами, объектами или “присутствием” как вполне вещественное и фундаментально реальное или даже “более реальное, чем сама реальность”. Если эти условия выполняются, то глубина трансперсонального кризиса, связанного с переживанием встречи с НЛО, по-видимому, также не зависит от того, воспринимает ли человек “обитателей НЛО” как жителей “космоса”, “параллельного мира”, “коллективного бессознательного”, “небес”, “ада” или каких-то иных божественных сфер. Именно эти характерные особенности описаний я взял за основу при изучении инициационного характера переживаний контактов с НЛО.

Профессор Арнольд Ван Дженнеп определил ритуалы перехода как “церемонии, сопровождающие любое изменение места, состояния, общественного положения и возраста”. Наш путь от рождения к смерти перемежается рядом решающих переходов, отмеченных соответствующими ритуалами, предназначенными для того, чтобы прояснить значение индивидуума или группы для всех членов сообщества. Такими ритуализированными переходами являются рождение, достижение половой зрелости, брак и принятие той или иной религии, включая приобщение к различным тайным школам. К этому списку я добавляю новую категорию опыта — встречу человека с НЛО, поскольку это взаимодействие имеет множество структурных и функциональных аналогий с традиционными видами инициаций.

Глядя на то, что я считаю основным парадоксом взаимодействия человека и инопланетного существа, а именно на устойчивую неразрешимость загадки НЛО с точки зрения общепринятых представлений и моделей в сочетании с продолжающимся проявлением этого феномена во все более причудливых формах, трудно избежать впечатления, что сама напряженность этого парадокса уже оказала инициационное воздействие. В то время как спор между убежденно верующими и неверующими в НЛО продолжается с предсказуемой банальностью, наши личные и коллективные системы верований изменились неуловимым, но чрезвычайно важным образом.

Мы даже не заметили, как человеческая мифологическая структура претерпела фундаментальный сдвиг. Опросы общественного мнения и другие способы измерения коллективного пульса свидетельствуют, что в настоящее время больше людей, чем когда-либо, считают само собой разумеющимся, что мы не одиноки во Вселенной. Само нежелание со стороны НЛО ни оставить нас в покое, ни сделать решающий шаг к сближению приучило нас — если угодно, инициировало нас — рассматривать самые невероятные возможности в отношении того, кто мы по своей глубинной природе и каковы могут быть определяющие условия игры, которую мы называем реальностью.

Ван Дженнеп показал, что все ритуалы перехода состоят из трех стадий: разделения, маргинальности и соединения, или завершения. Первая стадия — разделение — связана с отстранением индивида или группы от прежних общественного положения или “культурной формации”, с отрешением или отходом от предшествующего состояния. Например, юношу, который проходит посвящение в мужчины в традиционной культуре, вынуждают оставить свое само-отождествление в качестве “мальчика” у двери помещения, где проводится ритуал.

Вторая стадия — маргинальная — предполагает вхождение в состояние жизни на границе, между, в промежутке — не вполне здесь, но и не вполне там. Маргинальность (это состояние называют также “лиминальностью”, от латинского слова “*limen*” — “порог”) характеризуется возникающим у человека глубоким чувством неопределенности в отношении того, кто он на самом

деле. Юноша уже больше не мальчик, но пока еще не стал мужчиной через посредство специально предназначенного для этого ритуала.

Тогда соединение — это время восстановления целостности, но по-новому, переходя из пограничья к новому состоянию бытия. Это завершение, или кульминация, процесса. Теперь юноша обрел право называться и считать себя мужчиной.

Джозеф Кэмпбелл — на сегодняшний день, возможно, наиболее плодотворный и проницательный “картограф” мифологических областей — много писал о разнообразных формах, которые может принимать стадия разделения. В своем классическом труде “Герой с тысячей лиц”, посвященном универсальным мифам о путешествии героя, Кэмпбелл писал: “Герой предпринимает путешествие из мира повседневности в мир сверхъестественного чуда”. Какое великолепное и лаконичное описание первых моментов встречи с НЛО — хотя, разумеется, НЛО ни разу не упоминаются в книге Кэмпбелла. Далее он говорит об этой первой стадии путешествия как о “зове к приключению”, который означает, что:

“Судьба позвала героя и сместила его духовный центр тяжести из ограниченного мирка его социума в область неизвестного. Эта роковая область, таящая как сокровища, так и опасности, может быть представлена в разных формах: как далекая страна, лес, подземное, подводное или заоблачное царство, таинственный остров, высокая горная вершина или состояние глубокого сна. Но это всегда область странно изменчивых и полиморфных существ, невысказанных мучений, сверхчеловеческих свершений и необычайных наслаждений. Герой может по своей воле пуститься навстречу этому приключению, как это сделал Тесей, когда прибыл в город своего отца — Афины и услышал ужасную историю о Минотавре; или же он может быть перенесен или послан в далекие края какой-либо благосклонной или злобной силой, как это случилось с Одиссеем, которого влекли через все Средиземное море ветры разгневанного бога Посейдона. Приключение может начаться и с простой оплошности, как это случилось с принцессой в сказке “Царевна-лягушка”, но герой может и просто случайно проходить мимо, когда какое-то преходящее явление захватывает его блуждающий взор и уводит его от привычных человеческих путей. Примеры можно умножать до бесконечности, собирая их из всех уголков земли”.

Я позволил себе процитировать этот длинный отрывок, так как был очарован множеством параллелей между “зовом к приключению” в мифологии и многочисленными примерами из области НЛО, когда индивид бывает призван “из ограниченного мирка его социума в сферу неизвестного”. Многие контактеры открываются встрече с обитателями НЛО с любопытством и даже с возбуждением; похищенных уносят прочь против их воли. Я встречал многих людей, которые считают, что “соприкоснулись” с НЛО в результате своего рода ошибки или просто потому, что они жили своей жизнью и занимались своими собственными делами.

В любом случае “герой” (он же “контактер” или “похищенный” — для целей нашего исследования эти термины равнозначны) отделяется или отстраняется от коллектива, от основной массы, неким могущественным и меняющим всю его жизнь образом. Это подводит нас к довольно часто встречающейся реакции на “зов к приключению”: отказу от зова. Потому что отделение от коллектива нередко бывает пугающим, и герой просто говорит: “Черт возьми, нет, я не пойду” или, точнее, “я не *шел*”.

В терминах опыта встречи с НЛО это означает, что “контактер” или “похищенный” делает вывод (нередко, чтобы сохранить рассудок), что “Это не могло быть реальным... Со мной этого не могло случиться... Это был всего лишь сон... Если я не буду думать и говорить об этом, быть может, это просто пройдет”. Отказ от зова, пишет Кэмпбелл, отражает надежду героя на то, что его привычную систему идеалов, добродетелей, целей и предпочтений можно закрепить и сохранить в безопасности посредством акта отрицания. Но на подобное везение рассчитывать бесполезно: “День и ночь героя преследует божественное существо, являющееся образом живой самости в замкнутом лабиринте его собственной расстроенной психики. Все пути к вратам уже закрыты: выхода нет”.

Великие религиозные и философские традиции мира по-разному описывают этот решающий момент, который мы можем назвать “борьбой с собственным ангелом”. Существо (или существа), которое охраняет преддверие, не позволяет воспользоваться никакими обходными путями: путь наружу — это путь через него. Божественный Другой в любом из всех своих обликов нередко требует чего-то, что представляется неопытному неприемлемым; и в то же время отказ в этой новой и непривычной области кажется невозможным. Ощущение ужаса нередко бывает ошеломляющим, как пишет Уитли Стрэйбер о своем похищении обитателями НЛО.

“Уитли” перестал существовать. Осталось лишь тело в состоянии столь огромного страха, что он накрыл меня, как толстый удушающий занавес, превращая паралич в состояние, казавшееся близким к смерти. Я не думаю, что при этом переходе уцелела моя обычная человеческая природа”.

Как графически точно изображено состояние человека, насильственно отделенного от глубочайшего ощущения самого себя абсолютно чужеродной силой и оставленного в подвешенном состоянии на неопределенной границе бытия. Переживания, описанные Стрэйбером, типичны для многих, хотя и не для всех “похищенных” НЛО.

Имеем ли мы право предполагать, что во встречах людей с инопланетянами на карту поставлена определенная концепция человечности? Кажется более чем вероятным, что широко распространенное в нашей культуре двойственное отношение к реальности феномена НЛО отражает наше коллективное ощущение, что ставки в этой игре действительно высоки. Встречая взгляд Другого, мы невольно обращаемся к горькому признанию Райнера Марии Рильке: “Нет такого места, которое не смотрит на тебя: ты должен изменить свою жизнь”.

Как культуру — быть может, как вид — нас роковым образом влечет, манит к себе это таинственное неизвестное; и в то же время страх, пережитый Стрэйбером, принадлежит не ему одному. Признавая длительное существование того, что Стрэйбер называет “феноменом пришельцев”, мы вынуждены допускать, что, как он сам говорит, “мы вполне можем быть чем-то отличным от того, чем мы сами себя считаем на этой земле, в силу причин, которых мы пока не можем знать и понимание которых будет для нас грандиозным испытанием”.

У тех из нас, кого не похищали и кому не досаждали пришельцы, отказ от зова может быть гораздо более тонким. Многие, чей контакт с Другим является телепатическим или характеризуется визионерскими феноменами с мифологическими мотивами, могут обнаружить, что на первых порах они сопротивляются своему опыту, просто отключаясь от него и стараясь не обращать на него внимания. Кто из нас захочет отказаться от привычного и безопасного представления о том, кто мы такие на самом деле? Всех нас преследует присутствие нашей Тени, того, что внутри и вокруг нас отказывается легко покоряться жадной центральной точке, именуемой “эго”. В то же время чем дольше живешь, тем труднее становится игнорировать постоянные уговоры Другого, жаждущего признания и возврата на главное и деятельное место в нашей жизни.

Древние знали о том, как важно сохранять близкие отношения и общение со своим двойником (*daemon*), которого латиняне называли “*genius*”, христиане — “ангел-хранитель”, шотландцы — “*reflex man*”, норвежцы — “*vardogr*”, а германцы — “*doppelganger*”. Идея состояла в том, что если позаботиться о развитии своего “гения”, это духовное существо будет помогать человеку на протяжении всей смертной жизни и в последующем существовании. Люди, которые не уделяли внимания своему личному Другому, в следующей жизни становились злыми и коварными сущностями, именуемыми “лярвами”, которые парят по ночам над испуганными спящими, доводя их до безумия.

В конечном счете герой преодолевает свой отказ принять зов, так как *не* принять его просто невозможно. И мы решаем работать с последствиями опыта встречи с НЛО, или идти духовным путем, или принять то, что представляется нам личным призванием, когда осознаем, что принятие зова все же менее болезненно, чем пугающие последствия ухода из коллектива, стада или чего угодно другого, что человек склонен считать своим предыдущим образом жизни. Парацельс писал, что у каждого из нас два тела: одно — составленное из элементов, и другое — из звезд. Принятие “зова к приключению” — в форме ли “признания” своей встречи с НЛО, околосмертного переживания или какого-то иного столкновения с экстраординарной реальностью — равносильно решению начать жить в своем Звездном Телe.

Это подводит нас ко второй, и в некотором смысле даже более трудной, стадии инициации: жизни в неопределенности — ни здесь, ни там. Именно на этом переходе между разными состояниями бытия я и хочу остановиться подробнее, просто потому, что здесь, по моему мнению, скрыты необъятные творческие возможности и гигантский потенциал, несмотря на то что большинство из нас склонны переживать открытость и восприимчивость как пустоту и потерю. Виктор Тернер в своем классическом эссе “Посередине и между: лиминальный период в ритуалах перехода” пишет, что основная функция перехода между двумя состояниями — сделать человека невидимым. В церемониальных целях неопита — то есть того, кто проходит инициацию, — считают формально “мертвым”. Иначе говоря, его нельзя отнести ни к старой, ни к новой категории. Он невидим — его не видят.

Бад Хопкинс в своей книге “Незванные гости”, где он исследует подробности нескольких случаев “НЛО-похищений”, приводит пространный отрывок из письма, которое он получил от молодой

женщины из Миннесоты, которую, по ее словам, дважды похищали НЛО — первый раз в детстве, а затем уже во взрослом возрасте. Эта женщина настолько отчетливо описывает экзистенциальный кризис, переживаемый “похищенными”, что я хочу привести здесь довольно длинную цитату из ее письма:

“Для большинства из нас это начиналось с воспоминаний. Хотя некоторые из нас частично или полностью помнили свой опыт, гораздо чаще нам приходилось разыскивать его там, где он был похоронен в форме амнезии. Нередко мы достигали этого с помощью гипноза, который был для многих из нас новым переживанием. Сколь смешанные чувства мы испытывали, встречаясь с этими воспоминаниями! Заново переживая эти травмирующие события, почти все мы без исключения испытывали ужас и чувство подавленности их воздействием. Но было и неверие. *Это не может быть по-настоящему. Должно быть, мне это снится. На самом деле этого не происходит.* Так начинались колебания и сомнения в себе, сменявшие друг друга периоды скептицизма и веры, когда мы пытались согласовать эти воспоминания со своим ощущением того, кто мы есть и что знаем. Нередко мы чувствовали себя безумными; мы упорствовали в своем поиске “настоящего” объяснения. Мы пытались догадаться, что с нами было не так, отчего эти образы выходили наружу. *Почему мой разум вытворяет это со мной?*”

Это женщина показывает, что вполне хорошо понимает чувства, связанные с тем, что сообщение об опыте, не согласующемся с “общепринятой реальностью”, делает такого человека “невидимым”:

“И потом, существовала проблема того, как говорить о нашем опыте с другими людьми. Разумеется, многие из наших друзей проявляли скепсис, и хотя нас задевало их неверие — чего же еще мы могли ожидать? Порой мы и сами до сих пор бываем скептиками или же были ими в прошлом. И реакции окружающих были отражением наших собственных реакций. Люди, с которыми мы об этом говорили, одновременно и верили и сомневались, они были сбиты с толку и искали других объяснений, как когда-то и мы сами. Многие были непреклонны в своем отрицании самой возможности похищений, и какие бы слова они ни употребляли, подразумеваемый подтекст был вполне ясен: *Я лучше тебя знаю, что реально, а что нет.* Мы чувствовали, что попали в порочный круг, который, казалось, был создан для нас, похищенных, скептическим отношением общества:

Почему ты веришь, что тебя похищали?  
Потому, что ты сумасшедший.  
Откуда мы знаем, что ты сумасшедший?  
Потому что ты веришь, что тебя похищали.

...Трудным путем, методом проб и ошибок, мы узнавали, кому можно и кому нельзя доверять. Мы учились видеть тонкое различие между скрытностью и “приватностью”. Но многие из нас испытывали сильное чувство изоляции. Мы чувствовали боль от того, что были другими, как будто мы просто “считались” нормальными. Некоторые из нас пришли к трудному осознанию, что нет вообще никого, с кем бы мы могли быть в полной мере самими собой, а это ужасно одиноко”.

Итак, многие “контактеры” и “похищенные НЛО”, наряду с теми, у кого были непосредственные и непроверяемые переживания Таинства, опыт Божественного, знают, что значит быть “невидимым” для тех, кто не испытал подобного зова, или для тех, кто все еще отказывается от него. Эту неопределенность особенно остро переживают те, кто вернулся с порога смерти. Эти люди были объявлены “клинически мертвыми” и совершили полет через туннель, населенный призывавшими их существами из света, только чтобы снова вернуться к жизни с необъяснимым и лучезарным ощущением бытия и цели существования. Многие из тех, кто прошел подобную “инициацию, говорят, что больше не чувствуют себя людьми в том же самом смысле, как раньше. Неопределенность возрастает, когда семья, друзья и всевозможные авторитеты скептически относятся к этому опыту.

Когда я неофициально обсуждал эти идеи с людьми, прошедшими инициацию НЛО, все они признавались в *чувствах*, типичных для маргинального мира. Это выглядит так, будто неопит краешком глаза замечает нечто столь значительное, что определенные “факты жизни”, предшествовавшие этому опыту, более не являются исключительно верными. Часто он или она болезненно переживают, когда другие не замечают, что правила игры изменились или что старые

правила всегда были лишь одним из многих способов организации восприятия, а отнюдь не непоколебимыми “законами природы”.

Оборотной стороной неудобств и разочарований маргинальной жизни является сфера восприятия, доступная для тех, кто хочет в нее войти: невозможность самоопределения — это также и свобода от необходимости цепляться за какую-то одну само-тождественность. Жизнь “ни тут, ни там” в сфере незнания и неопределенности может сделать доступными новые прозрения, новые способы “построения реальности”. В этом смысле опыт встреч с НЛО способствует “демонтажу культуры”, подталкивая нас к пересмотру удобных представлений о якобы бесконечной пропасти между разумом и материей, духом и телом, мужским и женским началами, природой и культурой и другими привычными противоположностями.

Жизнь в неопределенности маргинальной стадии можно считать изгнанием из рая, а можно — освежающей свободой от необходимости придерживаться конкретного и одномерного понимания сохраненного рая. Мы можем оплакивать утрату ясных границ между “черным” и “белым”, “верным” и “неверным”, “нами” и “ими”, или же мы можем добровольно войти в маргинальную, “лиминальную” сумеречную область бытия, открывая для себя своих тайных демонов и ангелов, глядя им в лицо — если решимся — столь же яростно, как они смотрят на нас.

Короче говоря, эту игру можно описать словами “решиться войти в парадокс и жить в нем” или, как говорит мой друг Дон Майкл, “приземлиться на обе ноги, прочно стоящие в воздухе”. Многое можно сказать об этом месте, где размытые края представляют не только проблему восстановления порядка, но и возможность поиграть в безграничной и многообразной изменчивости Матрицы Творения. Это место, где царит Трикстер\*, отчасти Мать Тереза, отчасти Малыш Герман\*\*, где, как в сказке братьев Grimm, “Железный Джон”, мокрый, волосатый Дикий Человек, найденный на дне пруда, оказывается имеющим некую особую связь с сокровищем. Как правило, чувствуешь определенную пустоту, осознавая, сколь упорно наше иудео-христианское наследие отрицало саму возможность связи между чувственной жизнеутверждающей дикостью и переживанием сакрального.

Как ясно показывает продолжающееся “пограничное” осознание феномена НЛО начиная с конца 1940-х годов, существует и коллективное измерение маргинальности. Нравится это нам или нет, но наша культура — человеческая культура — также существует в промежуточном состоянии, на краю. Хайдеггер когда-то сказал, что мы живем в такое время, когда старые боги умерли, а новые еще не родились, а Юнг считал феномен НЛО фундаментальным символом “перемен в конstellляции психических доминант, архетипов, или “богов”, как их когда-то называли, и эти перемены вызывают или сопровождают устойчивые трансформации коллективной психики”.

Но как нам обосновать и реализовать эти идеи? Начиная с того места, где мы находимся — здесь, заделывая “трещину в космическом яйце”. По определению, переходные состояния являются текучими и не так легко поддаются классификации в статических или структурных терминах. Так обстоит дело и с “НЛО-инициацией”. Многие из тех, кто прошел через такую инициацию, чувствуют, что они перестали существовать. На самом деле они перестали существовать на том уровне, который был для них привычным и удобным. Так и наша культура вышла за ограду, за пределы комфорта и безопасности ньютоно-картезианского дуализма. “Ни одно живое существо, — говорил философ Кумарасвами, — не может достичь более высокого уровня своей природы, не перестав существовать”.

Люди, имевшие близкие контакты с НЛО, рассказывают мне, что были вынуждены примириться с мыслью о том, что мир не так прост, как им казалось, когда они росли под опекой мамы и папы. Они вынуждены были осознать, что мир полон бездонных пропастей и безграничных перспектив. Каким образом опыт встреч с НЛО приводит к такому осознанию? Я не знаю наверняка, но подозреваю, что это как-то связано с посвящением в тайну, с некоей космической шуткой, когда для того, кто “слишком много увидел”, возвращение в мир наивного ньютоновского атомистического мышления — уже не самый достойный выбор.

Может быть, НЛО, околосмертный опыт, явления Девы Марии и другие современные шаманские видения в той же мере являются для нас толчком к переходу на следующий уровень сознания, как быстро расцветающие сексуальные влечения служат толчком для перехода тинэйджеров из детства в юность. И то и другое знаменует собой смерть предыдущего наивного способа существования. Привилегией молодости — молодого человека, молодой планеты, молодой души — является вера в то, что мы сможем вечно оставаться невинными. Но как только перейден порог, за которым начинается сфера промежуточного бытия — “ни здесь, ни там”, — мы можем избежать умирания предыдущих само-отождествлений, лишь выбрав путь ложного бытия, основанного на отрицании.

Мне представляется совершенно уместным, что НЛО поставили в тупик академическую науку и государственные исследовательские комиссии. Само это “непрохождение” наших познавательных

сигналов можно было бы счесть — если мы на это решимся — чудесной возможностью *прекратить* попытки “собрать Шалтая-Болтая” и вместо этого начать удалять из каналов связи шум и помехи, те искажения, которые порождает индивидуализированное, ограниченное, эго-ориентированное сознание, ошибочно принимающее себя за весь мир. Позволяя “космическому яйцу” оставаться разбитым, мы обретаем возможность начать освобождаться от отбросов профанированной культуры, от образа жизни, основанного на отрицании симбиотических взаимоотношений с нашей планетой, Геей\*, чей обращенный к нам непрерывный поток сообщений мы притворно будто бы не слышим благодаря особому измененному состоянию сознания, которое мы называем “рациональным умом”.

Я полагаю, что мы немногого добьемся, поджидая абстрактного “решения” проблемы НЛО, как будто такое решение могло бы быть отдельным или отделимым от самого нашего познавательного усилия. Мы забрели далеко от того, чем были одарены с рождения, — от непосредственно переживаемого присутствия *mysterium tremendum\*\**, тайны бытия, которая приводит в дрожь, — и только мы можем повернуть ситуацию в обратную сторону. Теренс Мак-Кенна\*\*\* так говорит об этом: “Гнозис — это привилегированное знание, достойное смелых”. Сможем ли мы набраться смелости, чтобы обрести истинное знание?

Джозеф Кэмпбелл называет того, кто переходит от обыденной реальности к контакту со сверхъестественными чудесами, а затем обратно к обыденной реальности, Господином Двух Миров. Свободно переходя туда и обратно через границы между мирами, от времени к безвремению, от поверхностных проявлений к их глубинным причинам и обратно, Господин знает *обе* реальности и не оказывает исключительного предпочтения ни одной из них. Кэмпбелл пишет:

“Ученику даровано видение, превосходящее масштабы обычной человеческой судьбы и равносильное проблеску сущностной природы космоса. Не его личная судьба, а судьба человечества, жизни в целом, атома и всех солнечных систем открылась ему; и причем в форме, подходящей для человеческого понимания, то есть в антропоморфном виде: Космический Человек”.

Обратите внимание, что Кэмпбелл настаивает на том, что преображающее видение открывается “в форме, подходящей для человеческого понимания”. Среди всего прочего это предостерегает нас от чрезмерного “раздувания эго”, нередко сопутствующего опыту встреч с НЛО, особенно в случаях “контактерства”. Именно потому что встреча с НЛО представляется абсурдной с точки зрения обычного, “непосвященного” сознания, этот опыт (и тот, кто пережил его) будет осмеян обществом. Когда чувства обиды из-за отторжения наслаиваются на рану, нанесенную вдребезги разбивающим реальность переживанием встречи с НЛО, такой человек испытывает соблазн компенсировать то, что его представляют *менее чем* нормальным, претендуя на *сверхнормальность* и порой принимая на себя роль космического пророка, которому открылись некие новые вселенские горизонты.

Всем тем из нас, кто пережил какой-либо неординарный опыт, следует остерегаться этой тенденции. Мы должны помнить, что быть невидимым для культуры в целом может оказаться в той же мере благословением, как и проклятием, что, когда человека игнорируют и ни в грош не ставят, это может послужить для него побуждением избрать другой, тайный путь. Тонкий, неуклонный, незаметный путь. Это невидимый путь обретения новых возможностей, медленный путь алхимии. Работа души требует времени. Это значит, что мы должны намеренно не торопиться, особенно в условиях нашей сверхактивной, экстравертной, светской культуры. И коль скоро мы занялись исследованием экстраординарных феноменов, обесцениваемых общественным сознанием, нам следует спросить себя, действительно ли бремя непризнания со стороны непосвященных тяжелее бремени попыток убедить их, что мы пережили опыт, который, по крайней мере косвенно, делает нас в чем-то “особенными”.

Лично я предпочитаю первый путь за то чувство свободы от необходимости знать, что такое реальность, которое он дает. Ибо в той мере, в какой опыт встреч с НЛО является “срывом” со старых якорей, он также предоставляет возможность расти за пределы принятых нашей культурой категорий, задавать вопросы о вещах, которые мы когда-то принимали на веру, и обрести перспективу на еще более масштабный переход, нежели тот, что происходит в нас самих, — переход к новому способу бытия всего человечества.

Могу сказать, что мне посчастливилось встретить нескольких “НЛО-посвященных”, которые, подобно тем, кто приобщился к таинству сакрального другими путями, стали Господами Двух Миров именно потому, что сумели преодолеть иллюзию, что их опыт — позитивный или негативный — принадлежит им или даже что все это произошло *лично* с ними. Уитли Стрэйбер, который действительно воспринял свой опыт как личную встречу с НЛО, в одном месте в своей

книге "Приобщение" признает, что когда он спрашивал своих похитителей: "Почему именно я?", ему ответили: "Потому что у тебя горел свет — мы увидели свет".

Для *моего* эго это, безусловно, было бы ударом — Уитли сказали, что у его дома остановились не потому, что намеревались возвести его в сан воплощенного божества Новой Эры, и даже не для того, чтобы вдохновить его на написание бестселлера, книги-исповеди о переживаниях "похищенного" НЛО. К нему заглянули просто потому, что он оставил включенным свет в гостиной! Здесь — опять великолепная возможность извлечь максимум из своей "невидимости", позволив опыту встречи с НЛО высвободить в себе новые уровни эго-отождествлений, личных ограничений и страхов. "Его личные амбиции полностью рассеялись, — пишет Кэмпбелл, — он больше не пытается жить, но добровольно отдается всему, что может начать в нем происходить; он становится, так сказать, анонимным".

Как же может человек "анонимно" жить в мире, в такой близости от тайны экстраординарного знания? Прислушайтесь, что говорит как раз на эту тему религиозный мыслитель Шанкарачарья:

"Порой глупец, порой мудрец, порой обладающий царственным величием, порой бродяга; порой неподвижный, как питон, порой источающий благожелательность; порой почитаемый, порой гонимый, порой безвестный, — так живет человек, достигший самореализации, всегда наслаждающийся высшим блаженством. Так же как актер — всегда человек, надевает ли он костюм своего персонажа или снимает его, так и совершенный постигающий Вечное — всегда Вечное, и ничего более".

Часть III

БУРНЫЕ  
ПОИСКИ СЕБЯ:  
ПРОБЛЕМЫ  
ДУХОВНЫХ  
ИСКАНИЙ

**Джек Корнфилд**

**ПРЕПЯТСТВИЯ И ПРЕВРАТНОСТИ  
В ДУХОВНОЙ ПРАКТИКЕ**

*Только в той степени, в какой человек снова и снова подвергает себя уничтожению, в нем может возрасти то, что неразруσιμο. В этом достоинство отважного... Только если мы рискуем неоднократно пересекать области уничтожения, наш контакт с Божественным Существом, которое за пределами уничтожения, становится прочным и устойчивым. Чем больше человек научается открыто противостоять миру, который угрожает ему изоляцией, тем больше раскрываются перед ним глубины Первоосновы Бытия и возможности новой жизни и Становления.*

Карлфрид Граф фон Дюркхейм. Путь преображения\*

*Хорошо известно, что на духовном пути существуют разнообразные трудности и ловушки и что систематическая духовная практика изредка может приводить к серьезным психологическим и даже физическим проблемам. У великих пророков, святых и учителей всех религий узловые моменты духовного развития были связаны с драматическими переживаниями, которые с традиционной точки зрения следовало бы считать психотическими.*

*Драматическим примером подобной ситуации может служить видение Будды о встрече с властелином мировой иллюзии Кама Марой и с демоническими призраками, которые пытались помешать ему достичь просветления. В Новом Завете описан похожий эпизод из жизни Христа, связанный с его искушением дьяволом. Биографии христианских святых, отцов Церкви и монахов изобилуют яркими эпизодами необычайных видений, в которых фигурируют как обитатели преисподней, так и небесные существа.*

*Бесчисленные дополнительные примеры можно найти в жизни индуистских святых, тибетских учителей буддизма, мастеров дзэн и выдающихся представителей других религий. Наиболее известным современным описанием превратностей духовного путешествия является автобиография Свами Муктананды "Игра сознания". Духовный дневник Ирен Твиди "Дочь огня" и серия бестселлеров Карлоса Кастанеды показывают, что проблемы и ловушки духовного ученичества в высшей степени актуальны для современных искателей.*

*В нашей антологии эту важную проблему препятствий и трудностей духовного пути обсуждает Джек Корнфилд. По своим личным и профессиональным качествам Корнфилд особенно подходит для этой задачи, поскольку за его плечами как традиционное психологическое образование, так и многолетняя духовная практика в качестве монаха в различных странах Востока.*

*Корнфилд с ранних лет был очарован азиатской философией и культурой. После специализации в области азиатских исследований и китайского языка во время учебы в Дартмутском колледже, он отправился в Азию, где более шести лет изучал теорию и практику буддизма, сначала как мирянин, а затем как посвященный монах. Он провел это время в Таиланде, Бирме и Лаосе, в буддийских обителях и лесных монастырях, получив основное обучение в традиции двух наиболее выдающихся учителей буддизма Теравады, почитаемого Ачан Ча (Achan Chah) и почитаемого Махаши Сайадау (Mahasi Sayadaw) из Бирмы.*

*После своего возвращения в Соединенные Штаты он получил докторскую степень\* в области клинической психологии в Сэйбрукском институте и работал психологом и учителем медитации. В последующие годы он много раз возвращался в Азию для дальнейшего ученичества с другими наставниками в различных монастырях Индии и Шри-Ланки. Во время Камбоджийского кризиса 1979 г. он работал добровольцем с обитателями лагеря для беженцев.*

*Корнфилд является одним из основателей Института Наропы, первого буддийского университета на Американском континенте, а также основателем Общества интуитивной медитации в Барре (Массачусетс) и центра "Скала Духа" в Вудаке (Калифорния). На протяжении многих лет он проводил интенсивные семинары по буддийской медитации по всему миру, а также активно занимался писательской работой. Среди его книг следует отметить "Путеводитель по медитационным храмам Таиланда" (Guide to Meditation Temples of Thailand), "Буддийские учителя современности" (Living Buddhist Masters), "Спокойный лесной пруд" (Still Forest Pool) и "В поисках сокровенной мудрости" (Seeking the Heart of Wisdom).*

*В последние годы Корнфилд обосновался в Калифорнии, где он живет со своей женой Лианой и дочерью Кэрлайн, которых он шутливо называет своими главными гуру. Джек Корнфилд обладает уникальной и редкой способностью уравновешенного сочетания глубоких духовных переживаний и прозрений с обычным повседневным существованием.*

*В своем эссе для этой книги Корнфилд рассматривает проблему осложнений медитации и духовного пути с точки зрения буддийской традиции вообще и, в частности, основных учений школы Теравада. Он обсуждает физические затруднения, психологические помехи, энергетические состояния и общую последовательность изменений восприятия, которые возникают в процессе интенсивной буддийской практики. Время от времени он вкратце касается индуизма, христианского мистицизма и шаманских традиций.*

*Тема, которую Корнфилд исследует в своем эссе, является чрезвычайно важной в свете растущей на Западе популярности различных форм духовной практики и того факта, что духовный рост неотделим от физических и эмоциональных испытаний. Знание картографии этих опасных территорий оказывает бесценную помощь в духовном пути.*

В этом сообщении\* я бы хотел обратиться к тому, какого рода проблемы и затруднения ожидают человека, вставшего на путь систематической духовной практики. Быть вовлеченным в такую практику — одно из глубочайших, волнующих, напряженных, чудесных и трудных приключений, которые мы, как человеческие существа, можем предпринять. Это то путешествие, в котором человек может исследовать самые удаленные внутренние области сознания, пробуждаясь к бесчисленному множеству частей самого себя и перенося свои ум и сердце к самым пределам возможности их проникновения в нашу глубокую связь со всей Вселенной.

Однако это необязательно легкое или спокойное путешествие. Я слышал историю о Чогьям Трунгпа Рингпоче, который однажды, проводя лекцию в Беркли, сел перед большим залом, полным людей, которые заплатили по пятнадцать долларов, чтобы увидеть его, и спросил их: "Кто из вас только начинает духовную практику?" Несколько людей подняли руки. Он сказал: "Хорошо. Я предлагаю вам уйти домой. Там, за дверью, вам возвратят ваши деньги, и вы сможете уйти домой сейчас и не начинать этот очень трудный и страшный процесс". Он продолжал: "Он гораздо труднее, чем вы считаете, начиная его. Как только вы его начали, остановиться уже очень трудно. И потому мой вам совет — не начинать. Лучше не начинать вообще. Но если уж вы делаете это, то лучше заканчивать".

Ибо нередко случается, что люди в своей духовной практике или в ходе повседневной жизни сталкиваются с такими этапами своего внутреннего развития, когда все рушится.

Конечно, такие кризисы переживают не только люди, занимающиеся систематической духовной практикой, но и многие другие, кто в ходе своей жизни обретает естественное духовное пробуждение. Такие кризисы могут вызывать многие причины, такие, как смерть близкого человека, рождение ребенка, мощные сексуальные переживания, пребывание на пороге смерти или осознание в результате внетелесного опыта, что вы не являетесь своим физическим телом. Иной раз толчком к ним могут послужить озарения, возникающие во время пребывания в горах, трудный развод или какая-нибудь угрожающая жизни болезнь вроде рака.

Все великие духовные традиции уделяют внимание проблемам или ловушкам духовного пути. В христианской традиции этому посвящен один из величайших текстов — "Темная ночь души" св. Иоанна Креста, в котором он говорит о той темной ночи, через которую человек проходит после первоначального пробуждения в Свет. Евагриус\*, писавший по-латыни и бывший наставником монахов, один из ранних египетских "отцов-пустынников", написал целый трактат\*\* о демонах, которые проявляются, когда человек уходит в пустыню, чтобы стать отшельником и предаваться медитативной практике. Это демоны гордыни, демоны страха, демоны жажды, приходящий в полдень демон сна и другие.

В восточной традиции также существуют аналогичные описания разного рода ловушек — первоначальных трудностей, ловушек привязанности, ловушек ложного просветления. В традиции дзэн возникающие видения и свет именуются *makyo* или "иллюзией". Это своего рода сверхиллюзия: то, в чем мы уже находимся и что воспринимаем, считается разновидностью иллюзии, а *makyo* — это иллюзия за пределами всего этого\*.

Каким образом человек начинает обращать внимание на ловушки и трудности духовного пути? Я бы хотел начать свой ответ с краткого изложения основных буддийских учений, которые говорят о самых первых ловушках и трудностях практики. Это будет краткий обзор, без особых подробностей, так как более конкретную информацию можно найти в современной литературе по буддизму, особенно в сочинениях Джозефа Голдстейна, Стивена Левина и в книгах тибетских учителей, таких, как Чогьям Трунгпа Ринпоче. Давайте кратко рассмотрим, что делать с первыми препятствиями и болезненными ощущениями в теле, и затем перейдем к более крайним, восхитительным и пугающим разновидностям видений и состояний и к тем трудностям, что изредка

возникают перед людьми в процессе более интенсивной или более продвинутой духовной практики.

Когда человек начинает духовную садхану — будь то буддийская медитативная практика или какая-либо другая систематическая дисциплина, тренирующая осознание и сосредоточение, — она переносит человека в настоящее. Это — первый элемент любой духовной практики, техника, которая фокусирует и успокаивает блуждающий, колеблющийся ум.

Войти в настоящий момент — значит сделать первый шаг в духовные сферы, потому что духовные сферы нельзя найти ни в прошлом, ни в будущем. Прошлое — это просто память, а будущее — только воображение. Настоящий момент открывает ворота для входа во все области сознания, которые находятся за пределами наших обычных повседневных дел. Пребывание “здесь и теперь” требует успокоения ума, сосредоточенности и внимания. В казино Лас-Вегаса давно бытует фраза: “Ты должен присутствовать, чтобы выиграть”. Вы должны присутствовать в казино, и вы должны присутствовать, быть “здесь и теперь” в своей медитативной практике.

Для начала человек следует определенной дисциплине, следит за своим дыханием, выполняет визуализацию, совершает медитацию любящей доброты или какую-то иную из многих возможных форм практики для сосредоточения и развития внимания. Это более полно вводит нас в настоящий момент нашего тела и нашего ума. Что начинает случаться, когда мы уделяем этому внимание? Прежде всего в теле возникают физические затруднения. Есть три типа болезненных ощущений, которые могут при этом появляться.

Бывают физические боли, которые указывают на то, что вы просто неправильно сидите, так что вам следует найти способ сидеть удобно. Затем, бывают боли, которые возникают от непривычной позы. Позу приходится терпеливо растягивать, пока колени, тело и спина не привыкнут к такому положению при медитации, в котором мы можем позволить раскрываться телесным энергиям без лишних движений. Так достигается укрепление и сведение воедино тела и ума.

Третья и наиболее интересная разновидность болезненных ощущений — это боль от высвобождения разнообразных напряжений и зажимов в теле, от выхода на поверхность глубоких паттернов блоков и связанных энергий в нашем теле, которые накапливаются в ходе реакций повседневной жизни. У каждого из нас есть области такой зажатости: челюсти, шея, лицо — любое место, которое твердеет и накапливает напряжение в стрессовых ситуациях. При неподвижном сидении мы начинаем чувствовать или осознавать эти паттерны энергии или зажимы. По мере того как они высвобождаются, они могут вызывать боль и вибрацию, а порой также и мощные образы из прошлого. Это могут быть образы хирургических операций, или катастроф, или моментов, когда мы сердились и загоняли свой гнев внутрь, или прошлых травм и даже прошлых жизней. В процессе раскрытия тела возникают и проявляются все виды прошлых ситуаций.

Большинству людей, которые провели в медитации хотя бы один день, знакомы эти разнообразные виды физических болей. Один из первых этапов практики состоит в том, чтобы научиться сидеть удобно и неподвижно, переживая эти физические раскрытия со спокойной уверенностью. После первоначального этапа физических затруднений появляются препятствия или трудные состояния ума, которые приходят, когда человек начинает сосредоточиваться. Собрать или успокоить ум, который вначале подобен дикой обезьяне или рыбе, выброшенной на берег и бьющейся на сухой земле, — это трудный процесс. Вы даете уму простое задание: “Ум, следи, пожалуйста, за дыханием”. Слушает ли он вас? Примерно пару секунд. Моя дочь, которой год и четыре месяца, вообще говоря, ведет себя лучше, чем мой ум, а она сейчас находится на той стадии, когда говорит “Нет, нет, нет” очень часто. Она даже может проснуться посреди ночи, начать ворочаться в полусне, шуршать одеялом, потом говорит: “Нет, нет, нет” — и снова засыпает.

Быть может, вы уже заметили, что ум ведет себя гораздо хуже. Его не тренировали на протяжении десятилетий, на протяжении миллионов его мгновений, если не на протяжении многих жизней. И когда начинается процесс собирания ума, он оказывается очень трудным делом. Для него необходимо отказаться от нашей привычки постоянно блуждать в прошлом и будущем. Он также требует от нас готовности принимать те переживания, от которых мы обычно бежим прочь. О возникающих в практике пяти видах типичных затруднений, которые Будда называл “пятью препятствиями”, написано во многих книгах. Их хорошее описание можно найти в книге Джозефа Голдстейна “Опыт прозрения” (*The Experience of Insight*). Эти пять препятствий хорошо знакомы всем, кто занимался сидячей медитацией.

Дух работы с этими препятствиями хорошо иллюстрирует рассказ ученика Гурджиева. В общине Гурджиева был старик, с которым никто не мог ужиться. Он был несносным, шумным и дурно пахнущим нарушителем спокойствия и спорщиком. В конце концов после многих месяцев препирательств с другими членами общины он пришел в уныние, успокоился и уехал один жить в

Париж. Когда Гурджиев услышал об этом, он отправился прямо в Париж, нашел этого старика и с трудом убедил его вернуться назад, пообещав ему много денег — большую ежемесячную стипендию. В то время как все остальные платили за свое обучение, этому человеку платили за то, что он вернулся. Когда ученики увидели, что он вернулся, и обнаружили, что ему на самом деле за это платят, вся община пришла в смятение. Они говорили: "Что же вы делаете?" Гурджиев объяснил: "Этот человек — как дрожжи для хлеба. Если бы его здесь не было, вы бы не смогли действительно понять, что такое терпение, что такое любящая доброта или сострадание. Вы бы не научились справляться со своим гневом и раздражением. Поэтому я привез его сюда, и вы платите мне, чтобы я вас учил, а я плачу ему за помощь".

Практика работы с блокировками и препятствиями состоит в том, чтобы позволять им возникать и осознанно их наблюдать. Мы используем возможность непосредственно изучить свой гнев, страх и желания и научиться относиться к ним без отождествления с ними, без сопротивления им и без того, чтобы быть захваченными этими чувствами. А для этого требуется весьма основательная практика.

Для того чтобы работать с препятствиями, мы должны их четко идентифицировать. Первое из них — это *желание и хотение*. Второе — их противоположность, каковой является *отвращение*, — гнев и неприязнь, осуждение и страх, все те состояния, которые отталкивают переживания. Следующая пара — это *сонливость, отупение и апатия*, или сопротивление переживаниям, и их противоположность — *возбуждение и беспокойство* ума. Пятое — это *сомнение*, та часть ума, которая говорит: "Я не могу этого делать. Это слишком тяжело, а я слишком беспокоен, и вообще это неподходящий день для медитации. Мне следует подождать медитировать. Я подожду до вечера. Утро — неподходящее время. Быть может, мне следует заняться чем-нибудь чуть более развлекательным, типа суфийских танцев. А так следить за дыханием слишком скучно и слишком надоедает".

Когда мы начинаем работать с препятствиями, мы в действительности их изучаем, наблюдая их и позволяя им становиться частью медитативной практики. Когда возникает желание, мы начинаем исследовать желающий ум посредством внимательности (*mindfulness*). Мы отмечаем: "Желание, желание" — и ощущаем его качество. Наблюдать желание — значит переживать ту часть себя, которая никогда не удовлетворена, которая всегда говорит: "Если бы только я мог как-нибудь по-другому видеть, слышать, обонять, осязать, воспринимать на вкус, чувствовать, чтобы это делало меня счастливым; если бы у меня были какие-то другие отношения, другая работа, какая-то более удобная подстилка, место, где меньше шума, где прохладнее или где теплее, другая одежда для медитации и если бы я немного больше поспал прошлой ночью, тогда бы я мог хорошо медитировать..." Все эти вещи приходят в виде желания. "Если бы только у меня сейчас было что-нибудь поесть, я бы поел, и тогда я был бы удовлетворен, и тогда я смог бы достичь просветления".

Наш метод работы с желанием состоит не в том, чтобы осуждать его, а в том, чтобы обращать внимание на состояние ума, связанное с желанием, смотреть на него, переживать его и называть его "голод, хотение". Так мы можем научиться полностью осознавать состояния ума, подобные желанию, не будучи захвачены ими врасплох, и находить способ наблюдать их с полной свободой своего внимания. Это приносит подлинное понимание.

Так же обстоит дело и с работой с гневом, отвращением или страхом. Возможно, нам придется наблюдать страх восемь раз, прежде чем он станет нам хорошо знакомым, или даже сто или двести раз. Но если мы сидим и каждый раз, когда приходит страх, отмечаем: "Страх, страх" — и позволяем себе с внимательностью наблюдать дрожь, и холод, и замирание дыхания, и образы, и просто не отвлекаемся от них, тогда однажды страх возникнет, а мы скажем: "Страх, страх, я тебя знаю, ты мне хорошо знаком!" Все отношение к страху изменится, и мы будем видеть в нем безличное состояние, которое, как радиопередача, приходит на время и проходит; и мы будем более свободными и мудрыми в своем отношении к нему.

Легко говорить: "просто наблюдать с уравновешенным и спокойным вниманием", — но это не всегда легко сделать. На одном довольно длительном ретрите\*, который я вел в Калифорнии, присутствовало несколько терапевтов, получивших подготовку в традиции "первичного крика"\*\*. Они работали методом высвобождения напряжений и катарсиса и обычно каждое утро отводили некоторое время на то, чтобы освободиться и покричать. Посидев несколько дней, они сказали: "Она не действует, эта ваша практика". Я спросил: "Почему не действует?" Они отвечали: "Она наращивает нашу внутреннюю энергию и гнев, и нам нужно место, чтобы выражать ее. Нельзя ли нам использовать медитационный зал в определенное время дня, чтобы кричать и освобождаться? Потому что, когда мы удерживаем ее в себе, она начинает нас отравлять".

Мы предложили им вернуться и все равно продолжать сидеть в медитации — ведь, наверное, не убьет же их эта энергия. Мы просили их сидеть и наблюдать, что происходит, потому что они здесь

для того, чтобы научиться чему-то новому. Они так и сделали. И через несколько дней они вернулись и сказали: "Поразительно!" — "Что поразительно?" — спросил я. — "Она изменилась!" Гнев, страх, желание — все эти вещи могут быть источником мудрости, если их наблюдать, потому что, когда мы их наблюдаем, они приходят в соответствие с определенными условиями. И когда они приходят, они воздействуют на тело и ум определенным образом. Если мы не захвачены ими врасплох, мы можем наблюдать их, как наблюдали бы бурю, и тогда они, побыв некоторое время, уходят.

Когда мы приобретаем навык наблюдения этих препятствий, делая это внимательно и тщательно, мы обнаруживаем, что никакое состояние ума, никакая эмоция и никакое чувство в действительности не длятся более пятнадцати или тридцати секунд, прежде чем смениться какими-то другими. Но чтобы это заметить, нужно смотреть действительно внимательно. Мы могли испытывать гнев, и затем, если мы действительно наблюдаем "Гнев, гнев", совершенно неожиданно мы обнаруживаем или понимаем, что это больше не гнев, он теперь превратился в обиду. Обида остается какое-то время, а потом превращается в жалость к себе. Потом мы наблюдаем эту жалость к себе, и она превращается в подавленность, и мы немного наблюдаем подавленность, и она превращается в раздумья, а те затем — снова в гнев. Если мы смотрим на свой ум, мы видим, что он постоянно меняется, и это служит нам уроком непостоянства, подвижности и отсутствия необходимости в отождествлении.

Сходным образом, когда возникают сонливость или беспокойство, человек наблюдает за ними внимательным взором, с сердечной чуткостью и заботой. Важно давать им проявляться, наблюдать сонливость, открывать ее природу и видеть, не состоит ли она отчасти в сопротивлении, просто сидеть и говорить: "Что тут такое происходит, что я клонюсь ко сну?" Посмотрите, можете ли вы к этому пробудиться.

То же самое и с беспокойством. Если вы очень беспокоитесь, вы отмечаете: "Беспокойство, беспокойство", чувствуете его, и, если оно очень сильно, позволяете себе сдаться и говорите: "Ладно, я просто умру. Я буду первым медитатором, кто умер от беспокойства", — и позволяете ему охватить вас, и смотрите, что происходит.

Посредством систематической работы с препятствиями, вы откроете для себя способ относиться к ним мудро и с меньшим отождествлением, не будучи слишком ими захваченными. И наконец, то же самое и для сомнения. Вы можете научиться наблюдать, как оно приходит и уходит, не отождествляясь с ним и не придавая ему особого значения.

На будущее вам нужно знать, что существует также ряд противоядий для этих препятствий. Для желаний противоядием является размышление о непостоянстве всего сущего и о смерти. Противоядие для гнева — любящая доброта, для которой, однако необходимо достижение определенной степени всепрощения. Для сонливости противоядием служит пробуждение энергии посредством определенных поз, визуализации и дыхания. Для беспокойства — достижение покоя или сосредоточения с помощью специальных внутренних техник успокоения и расслабления. А для сомнения противоядием являются вера или вдохновение от чтения или беседы с мудрым человеком или от чего-то еще, что вы сами для себя найдете.

Это краткое перечисление типичных препятствий, с которыми вы можете столкнуться, начиная свою практику. Если у вас нет подготовки и навыка, чтобы помочь вам работать с ними, они могут казаться непреодолимыми и чересчур трудными, и вы можете захотеть остановиться. Именно поэтому мы нуждаемся в учителе и в систематической подготовке, чтобы начать работу со своим умом: наш ум и силы, с которыми мы сталкиваемся, могут приводить нас в сильное замешательство.

Когда кто-то начинает буддийскую практику, он слышит об основных корнях человеческих затруднений, выражающихся в "жадности, ненависти и заблуждении". Именно от них все неприятности. Мы можем сказать: "О, всего лишь наше желание и отвращение, наши антипатии и невежество — и немножко неясности ума. Это не так страшно". Но после того как мы некоторое время посидим в медитации, мы обнаруживаем, что жадность означает противостояние привязанности в глубочайшем смысле, что наши желания — это первичные силы огромной мощности и что ненависть открывает в нас бешеную ярость, которая способна вести себя подобно Атилле или Гитлеру. И все это есть в уме каждого человека. Жадность подобна голоду ко всему миру, глубочайшей форме голода. Заблуждение — это самое темное замешательство и невежество.

Эти силы невообразимо могущественны. Это те силы, которые вызывают в мире войны. Именно они создают нищету и голод в одних странах и изобилие в других. Именно эти силы вызывают вращение того, что называется "колесом сансары", миром бесконечного повторения рождений и смертей. И человек сталкивается с ними, когда пытается с сосредоточенным вниманием жить в мгновении настоящего.

Работать с ними — нелегкое дело. Это всегда трудно, а временами кажется просто невыполнимым. И все же именно в такие моменты мы учимся. Томас Мертон\* как-то сказал: “Истинной молитве и любви человек учится в тот час, когда молитва становится невозможной, а сердце обращается в камень”. Порой, если, сталкиваясь с самыми трудными из препятствий, вы позволяете себе быть с ними, приходит подлинное открытие сердца. Это подлинное открытие сердца, тела и ума происходит, потому что мы наконец перестаем убегать от нашей скуки, или от нашего страха, или гнева, или боли.

В дополнение к описанию пяти препятствий, буддийские учения также предлагают следующие пять способов систематической работы с трудными энергиями, когда они возникают. Для целей этого эссе я ограничусь их упоминанием без подробного разбора.

Первый способ состоит в том, чтобы, когда возникает какое-либо затруднение — наподобие сильного желания, страха или гнева, — просто *позволять ему идти своим путем* (let it go)\*\*. Или если вы не можете позволить ему идти своим путем, *позвольте ему быть* (let it be). “Позволять быть” — это просто лучшее выражение того же принципа, потому что обычно, когда мы слышим “позволить (чему-то или кому-то) идти своим путем”, мы понимаем это как способ от чего-то или кого-то избавиться\*\*\*. Но в действительности мы не можем просто избавляться от своего затруднения. Поступать так означало бы лишь усиливать гнев; это все равно что говорить: “Мне это не нравится”. Но это то же самое, что избавляться от собственной руки: ведь наше затруднение — в определенном смысле такая же часть нас самих. Поэтому в отличие от “позволять (чему-то) идти своим путем, проходить”, “позволять (чему-то) быть” означает видеть это что-то как оно есть — со всей ясностью. Это что-то — страх, или гнев, или радость, или любовь; подавленность, или ненависть, или ревность. Есть еще что-то ускользающее. Есть суждение относительно всего этого. Потом еще есть жалость к себе, есть восторг. Все это просто состояния ума. Это ум, универсальный ум, в котором содержатся все эти вещи, и наша задача — научиться относиться к собственному уму с состраданием и мудростью.

Второй шаг, если мы не способны позволить чему-то просто быть, состоит в том, чтобы это *сублимировать*. Это означает взять энергию своего затруднения и преобразовать ее внутренне или внешне. Например, работая с гневом внешним образом, мы в качестве способа преобразования и использования энергии могли бы пойти и нарубить дров. Аналогичным образом для внутреннего преобразования существуют специальные упражнения, с помощью которых можно перемещать энергию в теле из того места, где она захвачена, туда, где она найдет более полезное выражение. Например, энергию похоти и навязчивого сексуального желания можно внутренне переместить в сердце, где она становится энергией желания соединения, но через посредство сострадания или заботы. Внутреннее преобразование является более трудным.

Третий способ подхода к трудностям — должным образом использовать *подавление*, которое коварно, но порой может быть очень полезным. В качестве примера возьмем такой случай. Женщина-хирург ссорится со своим мужем, и в этот момент ее пейджер подает сигнал — ей надо идти прямо в больницу на операцию; она нужна там для проведения операции на сердце или на легких. Это неподходящий момент, чтобы продолжать разбираться в том, что происходит у них с мужем. Сейчас надо отложить все это в сторону и делать операцию и только позднее, когда позволят обстоятельства, пойти домой и продолжить диалог, который требует разрешения.

Так и в духовной практике бывают моменты, когда уместно на время подавлять или оставлять без внимания особо трудные энергии и ждать более подходящих обстоятельств, спокойных и поддерживающих. Это может быть спокойный период работы с учителем или терапевтический сеанс — все, что угодно, что может помочь нам разобраться с ними умело и мудро.

Дополнительные способы работы с затруднениями заключаются в изучении их с помощью воображения или в их внимательном (mindfull)\* и осторожном *отреагировании*\*\* . Эти практики, которые мы упоминаем последними, являются более трудными и более тантрическими по своему характеру, поскольку требуют для своего выполнения крайней осторожности и внимания — в противном случае они способны только усилить желание или придать больше силы гневу\*\*\*. Итак, четвертый способ — это *отреагирование* в воображении. Вы позволяете себе полностью представлять себе действие со всеми его последствиями. Например, в случае гнева вы можете видеть, как вы кого-то избиваете, а в случае жадности вы представляете себе, что удовлетворяете это желание, будь то секс, еда, любовь или что угодно другое. Получите это в избытке и вообразите, каково это, а потом посмотрите на себя после того, как вы вволю этого имели. Допуская и преувеличивая эти чувства, вы потом можете научиться тому, что значит освободиться от них.

Пятый способ в этом перечне — самый тантрический. Это *отреагирование состояния ума*. Конечно, в некотором смысле это именно то, что мы так или иначе делаем в большинстве случаев. Но здесь это означает “Отреагируй с осознанием, с внимательностью”, и потому уделяй внимание

управлению автомобилем, оплате счетов или окружающим людям. Это нередко вызывает у людей подлинные затруднения и потому требует обсуждения.

Освоение этого метода достигается в первую очередь через "заземление" и посредством практик, которые более полно переносят наше внимание на тело и пробуждают нижние чакры. Для этого надо больше ходить и выполнять другие физические упражнения, а также переносить внимание на живот, а не позволять ему сосредоточиваться вверх, в голове, глазах или носу. Иначе практики становятся "головными", визионерскими, психическими и односторонними. Крайне важно интегрировать "высшие" чакры и состояния в тело этого физического воплощения.

Такая *неуравновешенность психического и физического* представляет собой типичное явление и встречается даже у тех людей, которые в своей практике относительно уравновешенны. У очень уравновешенного практикующего процесс интеграции может занимать лишь несколько дней. Но когда мы предпринимаем интенсивное и сосредоточенное внутреннее путешествие во время "ретрита", нам приходится встраивать в систему процесс повторного ввода\* и способ интеграции опыта или по ходу дела, или в конце.

Второй тип возникающих трудностей — это *неспособность принять решение*. У многих людей, которые в течение какого-то времени занимаются духовной практикой, появляется тенденция к ухудшению памяти и развитию всевозрастающей неспособности принимать решения. В крайних случаях они могут превращаться в "духовных инвалидов" — бесхарактерных, слабых и нерешительных. Они могут продолжать думать: "Да, конечно, все идет как надо, и мы просто подождем и посмотрим, что Бог нам уготовил". Такие люди не способны действовать и жить в контексте работы, семьи и человеческих отношений или отвечать себе на вопросы типа: "Куда мне следует идти?" и "Что мне дальше делать?"

Это происходит по двум причинам. Одна из них — это дезориентация, которая возникает, когда мы во время ретрита, в ашраме или даже дома уделяем много времени медитации, поскольку наше внимание при этом обращено не на мир, а на некоторый иной набор переживаний и объектов соотнесения. Вторая и весьма важная причина состоит в том, что духовная практика зачастую может действительно подрывать мотивации, связанные с миром. Мы направляем свою мотивацию на поиски открытия того, как может происходить рост сознания или как развивать свой ум и чувство всеобщей любви. Пока вы сосредоточены на всем этом, ваша мотивация найти работу уменьшается. Вы "убавили горелку" вашего интереса к мирскому.

Так возникает альтернативный набор ценностей, который приводит многих учеников к конфликтной ситуации, когда они возвращаются в мир. Мы должны отдавать себе отчет, действительно ли мы хотим получить посвящение, отвергнуть мир и жить в монастыре. Если нет, то нам придется примириться с трудной задачей — духовно жить в мире. Это тоже часть естественного процесса развития духовной практики и вид затруднений, с которым приходится работать и который следует для себя понять людям, находящимся на пути.

Третий тип трудностей возникает из-за того, что при сосредоточении *мыслительные процессы останавливаются*. И когда замедляется процесс мышления, который является основой для сравнения, используемого в принятии решений, бывает трудно даже четко мыслить. Без ясного мышления мы чувствуем опустошенность или смятение и действительно не способны что-либо решать.

Четвертый тип трудностей состоит в том, что, когда мы обучаемся равномерному вниманию, наш ум входит в состояние, где он *и не стремится к приятному, и не противится неприятному*; это уравновешенный вид осознания, необходимый для внутреннего исследования. Однако он отличается от той формы внимания, которая требуется для принятия решений по поводу карьеры, женитьбы, ухода за домом или автомобилем. Тот, второй вид внимания, именуемый "направленным" или "умелым", мудрым размышлением или мудрым действием, нередко не усиливается (а временами даже ослабевает) в результате медитации.

Тот вид внимания, который развивается во внутренней медитации, в большей степени является пассивным вниманием, где активный компонент — это просто ясность вашего наблюдения и исследования, не включающая в себя активный элемент выбора или принятия решения.

Способ работы с этими затруднениями, когда они возникают, состоит в том, чтобы в своей практике развивать "заземленность". Есть много упражнений и способов медитации, которые могут возвращать нас назад и соединять нас с нашим телом и земным планом существования. Кроме того, требуется готовность смотреть на свои привязанности и отдавать себе отчет в том, что, если только мы не собираемся выбрать жизнь монаха или монахини, нам приходится возвращаться и жить в мире. Это означает, что мы снова должны включить наш мыслительный механизм, чтобы обдумывать свою жизнь — смотреть на ситуацию с деньгами, на специфические нужды нашего общества и на то, как мы собираемся в нем жить. Когда ум успокоен, иметь дело со всеми этими вещами поначалу, может быть, действительно несколько болезненно. Это повторное прохождение

через область смятения и боли, вызванных необходимостью согласиться с тем, что мы — ограниченные существа, живущие в физической реальности, и мы должны быть готовы к этому, чтобы наше сердце открылось, а разум был способен в полной мере возвратиться в мир.

Еще одно затруднение по окончании ретрита или после интенсивной внутренней практики возникает у тех людей, которые обнаруживают, что они использовали практику как способ бегства от действительности, как способ отказа или подавления в своей жизни. Многие ученики использовали медитацию не только для раскрытия внутренних пространств и для нахождения внутренней уравновешенности, но также и для бегства от действительности. Мы боимся мира, боимся полноты жизни, боимся отношений с другими, боимся работы или боимся каких-то аспектов того, что означает быть живым в физическом теле, и мы бежим от этого в медитацию. Всякий, кто занимался практикой какое-то время, вероятно, найдет определенный элемент этого в своем сердце и в своем уме.

Мы должны понимать, что медитацию, как и любой вид терапии или дисциплины, можно использовать умело — для освобождения, для открытия сердца. Ее можно также использовать и защитным образом, в угоду эго и нашим страхам. Мы можем успокаивать себя, так что нам не приходится иметь дело с определенными трудностями; следить за своим дыханием, так что мы даже не чувствуем определенные трудные эмоции; или уделять внимание свету, так что мы можем избегать определенных аспектов своей “тени”, своей темной стороны.

Существует прекрасное описание того, как духовная практика может использоваться не по назначению — для укрепления эго или для создания нового, улучшенного образа себя; все это ясно изложено в книге Чогьяма Трунгпа Ринпоче “Преодоление духовного материализма”. Внешне, посредством эмоций и в особенности посредством привязанности к новым идеалам и взглядам мы можем бессознательно создавать имитацию духовности, используя ее внешние формы, убеждения и практику медитации в качестве места, где можно укрыться или искать безопасности от постоянно меняющегося мира.

По мере того как мы совершенствуемся в своей практике, нам приходится выявлять и осознавать свои попытки бегства, имитации или укрытия, если мы хотим прийти к более полному чувству свободы. Те, кто не признает этого после некоторого периода практики, могут застревать на одном месте и становиться “хроническими медитаторами”, которые внутренне ощущают подавленность, потому что реальный процесс роста остановился, однако внешне следуют всем формам и идеалам практики и притворяются, что полностью себя в ней реализуют. Эти проблемы нуждаются в изучении и требуют искренней прямоты, чтобы человек мог снова открыться росту подлинного духовного раскрытия.

Помимо всего прочего каждый человек привносит в практику свой собственный невротический стиль. В буддийской психологии это описывается на основе трех фундаментальных факторов: жадности, отвращения и путаницы мыслей, тогда как другие системы выделяют иные невротические категории. Чтобы избежать этой опасности, мы должны осознавать свой основной невротический стиль, и тогда он не становится для нас ловушкой в нашей практике.

В противном случае люди, склонные к жадности, окажутся жадными к духовному опыту, к духовному знанию, к духовным друзьям, формам жизни и обрядам, не видя в том невротического аспекта. Сходным образом те, кому свойственно проявлять отвращение и кто обычно относится к опыту с неприязнью, могут использовать практику, чтобы порицать мир и пытаться бежать от него, или как способ считать многие другие жизненные пути неправильными. Люди, для которых типичны смятение и путаница в мыслях, подвергаются опасности увязнуть в сомнении или в его противоположности — “слепой вере”, которая приносит им облегчение, но не служит просветлением. Следует также понимать, что каждая из этих ловушек представляет собой не только опасность, но и великолепную возможность для внутреннего развития. Посредством развития осознания каждый из невротических стилей может быть преобразован в полезные, положительные качества. Многие из лучших книг, посвященных Тантре, описывают этот процесс.

Тем не менее мы пока еще нередко сталкиваемся с фактами использования медитации для бегства от мира или ее неправильной интерпретации, усиливающей страх и изоляцию. Нас учат, что в результате медитативной практики возникают божественные качества *любящей доброты, невозмутимости, радости за другого и сострадания*. Но у всех этих качеств есть ближайшие враги, которые маскируются под них так, что их легко спутать, и потому существует систематическое учение о том, как их распознавать и не попадаться к ним в ловушку.

Ближайшим врагом любящей доброты является *привязанность*. Возникая, она маскируется под любящую доброту, но в действительности это — состояние желания или хотения каких-то событий или людей, а не любви к ним. Оно порождает ощущение отделенности, и потому мы чувствуем, что

нуждаемся в ком-то или чем-то, а не просто открыто любим этого человека, эту вещь или это событие.

Сходным образом ближайшим врагом сострадания является *жалость*, которая говорит: "О, эти бедные люди, они страдают!", как если бы они в чем-то отличались от нас самих. Она разделяет нас, тогда как подлинное сострадание различает, что все мы варимся в одном котле, что мы все страдаем, что мы все — часть единого сердца матери мира и что, подобно ей самой, каждый из нас наделен определенной мерой космической боли. У каждого из нас есть определенное количество страдания. Это неотъемлемая часть того, что значит "иметь сердце" и "быть живым". Как говорится, все мы призваны встречать это радостью вместо жалости к себе, учиться относиться к этому открыто, а не со страхом.

Третий ближайший враг — это враг невозмутимости, имя которому — безразличие. Безразличие говорит: "Мне все равно; я буду оставаться спокойным в глубине себя и забуду обо всем остальном. В любом случае все это — "пустое". Если один брак не получается, я женюсь на ком-нибудь другом. Если эта работа не получается, я найду другую. Я не привязан ни к чему". Вы, вероятно, уже слышали такой тон или такие фразы. Это не невозмутимость, а безразличие. Каждый из этих трех врагов маскируется под любовь, или сострадание, или невозмутимость, но все они основываются на разделении, неведении и страхе.

Подлинная духовная практика и подлинная невозмутимость — это не устранение из жизни, а уравновешенность, которая полностью и всецело относится к жизни. В своей практике человек раскрывает тело, ум и сердце и в определенном смысле становится более прозрачным, способным уравновешенно воспринимать жизнь, полнее, чем когда-либо. Духовное раскрытие — это не уход в какие-то воображаемые пространства или в безопасную пещеру. Это не отталкивание, а принятие всего опыта жизни с мудростью и сердечной добротой, без какой бы то ни было отделенности.

К настоящему моменту мы уже научились разбираться с предварительными затруднениями в нашей практике. Мы можем иметь дело с болью, мы знаем разницу между невозмутимостью и безразличием, и мы научились тому, как работать с препятствиями. Помните, что они вовсе никуда не делись; они здесь очень надолго. Даже когда я спрашиваю группу весьма продвинутых учеников: "С какими трудностями вы работаете?", они неизбежно отвечают: "Лень, страх, жадность, гнев, заблуждение, самоосуждение" — все тот же старый набор. Кажется, и начинающие, и продвинутые в этом одинаковы. По мере того как вы совершенствуетесь, вы учитесь тому, как относиться к этим проблемам более мудро, но пройдет очень длительное время, прежде чем они перестанут возникать.

Но все же на этой стадии сердце и ум более спокойны и способны мудро и с внимательностью относиться к тому, что возникает в настоящий момент. Тогда мы можем решить заняться дальнейшей практикой. Чтобы предпринимать это путешествие, необходимо обрести основание добродетели и утвердиться в основной морали непричинения вреда другим. Традиционных буддийских предписаний пять: 1) не убивать, 2) не красть, 3) не говорить лжи или слов сплетни и провокации, 4) воздерживаться от неподобающего сексуального поведения и от сексуальной активности, которая приносит страдание или вред другому человеку и 5) воздерживаться от интоксикантов, которые ведут к неосторожности или к утрате осознания. Мы должны понимать, что практика неотделима от нашей жизни, и потому нам следует проверять свою жизнь на наличие областей конфликта и бессознательности. Мощным средством приведения своего образа жизни в гармонию с окружающим миром является следование принципу непричинения вреда другим существам. В ином случае наш ум окажется полным противоречий, вины и осложнений. Следование этому принципу — способ успокоения сердца и непричинения вреда самому себе, равно как и другим. Есть много важных учений о том, как применять предписания по моральному совершенствованию для развития осознания и отношения к жизни с благоговением и любовью.

Без этих предписаний в качестве меры предосторожности невозможно предпринимать глубокое духовное путешествие. Некоторые из пионеров современной западной духовной практики, особенно кое-кто из тех, кто использовал психоделические вещества и другие мощные средства, временами попадали в серьезные неприятности из-за того, что не понимали важности этого принципа непричинения вреда другим или самому себе неправильными словами, мыслями и делами или неправильным использованием секса и ядовитых веществ. Эти правила поведения являются основой для успокоения ума, основой для того, чтобы жить в гармонии с растениями, животными и всей планетой. Они становятся основой для нашего разрыва с самыми мощными силами жадности, ненависти и заблуждения. Почти все случаи нарушения этих предписаний бывают связаны с тем, что ум наполняет одна из этих сил — жадность, ненависть или заблуждение, нередко помимо нашего желания. Когда бы это ни случалось, источник сознания — в соблюдении предписаний. Основой для дальнейшего безопасного продвижения в духовной

практике является внимательное отношение к своим словам, мыслям, делам, к своей сексуальности и к использованию ядовитых веществ.

Вторая предпосылка, составляющая основу для дальнейшей практики, состоит в том, чтобы отдавать себе отчет, что практика первоначально может использоваться для создания чувства благополучия и восторга, духовной раскрепощенности и наслаждения жизнью. Однако существуют два уровня духовной практики. На первом уровне мы успокаиваем себя, занимаемся йогой, раскрываем свое тело, делаем те или иные дыхательные упражнения, повторяем "АУМ" перед обедом, дружески относимся к людям и следуем простому и более нравственному образу жизни. Все эти вещи — развитие добродетели, нравственная жизнь, успокоение и сосредоточение ума — ведут нас к восторгу и радости. Они приносят в нашу жизнь счастье и гармонию.

Второй вид духовной практики, ее следующий уровень, предпринимают те, кто заинтересован в практике ради освобождения, ради достижения глубочайшего рода свободы, возможной для человеческого существа. И этот уровень практики не имеет ничего общего со счастьем или комфортом в обычном смысле.

Практика начинается с добродетели, сосредоточения и успокоения, с расслабления тела, раскрытия сердца и развития любящей доброты. Но затем, когда мы готовы идти глубже, она означает открытие всего внутреннего мира. Для этого нам необходимо быть в равной степени готовыми принимать наслаждение и боль, открываться и прикасаться к тому, что Зорба\* называл "полной катастрофой", и прямо смотреть на свет и тени сердца и ума.

Предположим, мы хотим это сделать. Мы уже научились тому, как работать с препятствиями, мы обладаем добродетелью и умением действовать в мире, не причиняя ему вреда; в качестве основы для практики, мы начали сосредоточивать свой ум и не поддаваться беспокойству, страху и желанию, мы научились обращать внимание и более пребывать в настоящем моменте. Что же происходит дальше?

После этого нередко бывает так, что у нас действительно начинает развиваться сосредоточенность, и при дальнейшей тренировке ум начинает более устойчиво фиксироваться на объекте медитации — будь то дыхание, визуализация, свет или что угодно иное. Когда эта устойчивость ума нарастает, она становится воротами для проявления большинства духовных сфер.

По мере развития сосредоточения начинает возникать огромное многообразие так называемых духовных переживаний. Многие из них фактически являются просто побочными эффектами медитации, и чем лучше мы их понимаем, тем меньше будем увязать в них или ошибочно считать их своей целью. Давайте обсудим, что может возникать по мере развития более сильного сосредоточения.

Прежде всего, у многих людей будет возникать экстаз. Экстаз имеет пять традиционных уровней. Хотя экстаз возникает у многих людей, он чаще встречается во время интенсивных и длительных ретритов, продолжающихся десять или более дней, однако у некоторых людей он также приходит и в процессе обычной ежедневной практики. Он возникает не у всех и вовсе не обязательно предшествует обретению мудрости. Но на определенных этапах практики он все же возникает у многих людей.

Этот процесс нередко включает в себя сильную дрожь и даже мощное высвобождение физических энергий в теле, называемое *крийя*, которое может оказаться пугающим. Это может происходить в различных формах. Иногда *крийи* проявляются как одиночные произвольные движения или как высвобождение некоего узла напряжения. В другой раз они могут носить характер драматических сложных движений, которые продолжаются несколько дней. Я помню, как во время участия в качестве монаха в продолжавшемся целый год ретрите в тайском монастыре я занимался медитацией, каждый час чередуя сидение и ходьбу, в течение примерно восемнадцати часов в день. Однажды пришло мощное высвобождение, и мои руки начали трепыхаться, как будто я был цыпленком или какой-то другой птицей. Я пытался остановить их и едва мог это сделать, но стоило мне хотя бы немного расслабиться, как они продолжали хлопать. Потом я пошел к своему учителю. Он сказал: "Осознаешь ли ты эти движения?" — "Конечно", — отвечал я. "Нет, — сказал он, — действительно ли бдительно твое сознание? Ведь тебе они не нравятся, ты хочешь, чтобы они прекратились". "Да, вы правы", — сказал я. Он сказал: "Тогда возвращайся обратно и просто наблюдай их". Два дня я сидел в медитации и наблюдал за взмахами своих рук.

Важно понимать и с уважением относиться к тому, насколько глубокими могут быть наши паттерны зажатости. Существуют очень основательные виды высвобождений и раскрытий в теле, которые происходят на протяжении месяцев и лет практики. Некоторые глубочайшие виды телесной работы происходят, когда мы безмолвно сидим и энергия нашей телесной системы раскрывается и уравнивает сама себя.

Могут возникать и многие другие виды экстаза, наподобие приятного трепета, проходящего по всему телу, вибраций, пощипываний или "иглолочек". Иногда это ощущение, будто по всему телу ползают муравьи или другие насекомые; порой вам очень жарко, как будто ваш позвоночник в огне. Это может чередоваться с ощущениями холода, начинающимися как легкий озноб и превращающимися в очень основательное ощущение глубокого замерзания. Вы можете также видеть свет разных цветов: вначале он обычно бывает голубым, зеленым или пурпурным. Затем, по мере усиления сосредоточения, появляется золотой и белый свет и, наконец, очень мощный белый свет. Это может быть похоже на светящийся вам прямо в лицо прожектор приближающегося поезда или на то, будто все небо озарено ослепительным белым солнцем. Или все ваше тело может растворяться, превращаясь в свет. Таковы некоторые уровни экстаза, возникающего не только у йогов, но и у людей Запада, которые занимаются интенсивной практикой. В таких состояниях нет ничего необычного для людей, которые достаточно овладели умением сосредоточения.

Кроме того, может иметь место целый ряд изменений восприятия. Например, тело может казаться очень длинным или очень коротким. Вы можете почувствовать, что вы тяжелы как камень или что на вас наезжает колесо. Или вам может казаться, что вы парите и вам приходится открывать глаза, чтобы взглянуть и убедиться, что вы действительно по-прежнему находитесь на земле. Это случалось со мной много раз.

Похожие переживания бывают и при занятии ходячей медитацией. Можно ходить и быть настолько сосредоточенным на своих шагах, что кажется, будто вся комната начинает качаться, как если бы вы были на корабле во время шторма; вы ставите ногу на пол и чувствуете, будто вы пьяны или движетесь. Или происходит растворение, и все начинает мерцать, превращаясь в свет.

Все это может происходить. Иногда кажется, что ваш нос расположен за пределами тела и что ваше дыхание происходит в четырех футах от вас; или же что ваша голова повернута назад. Порой возникает и физическая боль, в частности, при открытии различных чакр. Подобно физическим ощущениям могут высвобождаться и мощные внутренние звуки — звон колоколов, звучание определенных нот и тому подобные вещи. Есть сотни видов странных измененных состояний.

Так же обстоит дело и на эмоциональном уровне. По мере углубления в практику может происходить высвобождение сильнейших видов эмоций — отчаяния, восторга, экстаза, очень глубокой печали и многих типов страха. Также могут быть беспокойство, раскаяние и вина из-за чего-то в прошлом или тревога за будущее. Появляется возможность раскрытия главного бессознательного хранилища эмоций. Поначалу эмоции очень резко меняются, и требуется руководство умелого учителя, чтобы помочь человеку пройти через все это с чувством уравновешенности. Помимо этого могут быть видения прошлых жизней, величественных храмов, сцен из других культур, или вещей, которых вы никогда не видели, а также света различных цветов. Такие состояния черпают свое содержание в коллективном бессознательном, где хранятся все видения человечества, и они могут проявляться при медитации.

Происходит чрезвычайное раскрытие органов чувств, которые могут становиться невероятно тонкими. Ваша способность ощущать запахи, видеть или слышать намного превосходит возможности обыденного восприятия. Помню, я как-то обходил окрестности со своей чашей для подаяний. Обычно я слишком хорошо ощущаю запах из-за своей аллергии. Но в то утро все было так, как если бы я был самой чувствительной собакой-ищейкой. Когда я шел по улицам, через каждый фут или два до меня доносились различные запахи: готовящейся пищи, дерьма на тротуаре, свежей краски на стене дома, мимо которого я проходил, древесного угля, который кто-то жег в маленькой китайской лавке. Это было совершенно необычное переживание — идти через мир, преимущественно состоящий из запахов. Я почти ничего не видел и не слышал, потому что запахи были слишком сильны. То же самое может случаться со слухом или зрением, но за пределами всего этого существует еще и психическое раскрытие, когда человек способен видеть, обонять или осязать даже то, что находится за пределами настоящего момента, видения прошлых жизней, будущих событий и тому подобные вещи.

Все это большое разнообразие необычных переживаний служит причиной повторяющихся затруднений и ловушек на пути духовного путешествия. Главная трудность, связанная с этими измененными состояниями, состоит в том, что люди либо пугаются этих переживаний, либо сопротивляются им и пытаются их оценивать: "Мое тело растворяется; у меня "иглопочки"; я горю; мне слишком холодно; звуки слишком громкие; слишком много внутренних звуков, и они мне мешают". Это вызывает отвращение, напряженность и боязнь этих переживаний. Каждый раз, когда мы сопротивляемся им, мы попадаем к ним в ловушку — и из-за страха и непонимания можем бороться с ними долгое время. Если же мы не боимся этих переживаний и получаем от них удовольствие, мы можем попасться в ловушку противоположной реакции — стать в равной степени сильно к ним привязанными. Поскольку многие необычные переживания света и экстаза и другие

подобные феномены очень приятны и даже кажутся важными в процессе медитации, мы склонны немедленно привязываться к ним, а поскольку они кажутся нам прекрасными, мы пытаемся удерживать и повторять их. Эти попытки повторить их называются медитацией "ради утешительного приза".

Вы можете испытать такое переживание и затем, в следующей медитации, изо всех сил стараться вернуть его снова. Вы принимаете позу, которая кажется вам правильной, и дышите так же, как в прошлый раз. Вам может это удастся, но, делая это, вы не позволяете себе открыться следующему переживанию. Это полностью вас останавливает. Фактически правильный путь состоит в том, чтобы позволить происходить всему, а процесс пробуждения включает в себя раскрытие всех областей ума и тела и обретение свободы.

Будда провозглашал, что единственная цель его учения — не добродетели, не добрые дела, не экстаз, или прозрение, или блаженство, а Совершенное Раскрытие Сердца, действительное освобождение бытия в любой сфере. Это и только это может быть целью всякого истинного учения.

Естественно, медитация будет порождать переживания успокоения и экстаза и непринужденности, равно как и другие, более необычные феномены. Будучи в чем-то благотворными, они в действительности должны считаться побочными эффектами на пути. Сосредоточение, свет, экстаз, восторг, видения — все эти состояния называются "извращениями прозрения". Они названы так потому, что, хотя они и являются позитивным результатом медитации, когда они возникают, мы склонны рассматривать их как "я" или "мое", отождествляться с ними и привязываться к ним. Тогда мы увязаем в них и не учимся тому, что значит настоящая свобода.

Поэтому есть необходимое понимание, которое должно приходиться на этом этапе медитации, являющемся общим камнем преткновения, понимание того, что подлинная свобода приходит, только если позволять происходить *всему*, что наличествует в настоящий момент, вне зависимости от того, прекрасно оно или болезненно. Для этого требуется усвоить тот факт, что, когда мы наблюдаем свое переживание с бдительным и мудрым вниманием, с ним могут происходить три вещи: оно проходит, или некоторое время остается без изменения, или становится хуже. Но это не наше дело! Наша задача — переживать феноменальный мир во всем его бесконечном богатстве, — видеть его, слышать, обонять, ощущать на вкус, осязать, думать о нам, — и находить свободу и величие сердца посреди всего этого ошеломляющего чувственного изобилия.

Научиться иметь дело с возникающими новыми феноменами — великий этап в нашей практике; обычно для этого требуется руководство искусного учителя. Когда мы уже научились наблюдать, не запутываясь в "извращениях прозрения" и не привязываясь к ним, течь вместе со всеми этими положительными переживаниями, тогда могут возникнуть более глубокие уровни прозрения и вместе с ними — новые трудности.

На этом этапе важно отметить, что далеко не у каждого в его духовной жизни могут быть такие переживания и что они отнюдь не являются необходимыми. Они должны быть не источником сравнения или суждения, а всего лишь напоминанием об одном аспекте духовного путешествия, где одни люди попадают в ловушку, а другие — освобождаются. Но эти интенсивные переживания являются лишь одним из аспектов этого путешествия — и могут даже не быть самыми важными.

В практике существует много различных циклов. Некоторые из вещей, с которыми человек сталкивается в самой обычной, повседневной практике, могут быть не менее, а быть может, и более глубокими и существенными, чем эти измененные состояния. Но все равно, для нашей духовной практики очень важно знать, что делать с разнообразными измененными состояниями сознания, когда они возникают.

На этой стадии продолжения практики, а у некоторых людей, пожалуй, и раньше может возникнуть целый ряд мощных энергетических феноменов, иногда называемых "пробуждением Кундалини". По сути это означает просто глубокое раскрытие энергетических центров тела — чакр с одновременным открытием "нади" — энергетических каналов в теле. Хотя существует основной паттерн этого явления, оно может происходить многими различными путями.

Иногда при углублении сосредоточения в медитации тело человека начинает гореть или появляются ощущения тепла, покалывания и вибрации в позвоночнике. Временами человек может действительно ощущать, как энергия физически движется в его теле в виде огня, пульсаций или вибраций, спонтанно проходя через заблокированные каналы, чтобы открыть и освободить их. Эти энергетические раскрытия могут занимать часы, недели или месяцы. Все это — часть психофизического процесса раскрытия и очищения.

Когда раскрываются различные чакры, возникает широкое разнообразие необычных физических феноменов. В горле могут быть напряжение и кашель — мне приходилось видеть людей, которые сидели и судорожно глотали в течение нескольких дней подряд. Начало раскрытия

нижних чакр может быть связано с напряжением и страхом; могут возникать тошнота и рвота. При раскрытии сексуальной чакры возникают другие переживания, включающие в себя видения различных видов сексуального взаимодействия, а также сильные волны вождения и экстатического восторга.

Когда открывается сердечная чакра, человека наполняют любовь и нежность, но они обычно сопровождаются значительной болью. На многих ретритах люди, в особенности врачи и медицинские сестры, приходили ко мне и просили: "Не могли бы вы вызвать "скорую помощь"? У меня сердечный приступ. Я врач, я знаю эти симптомы и понимаю, чем это может закончиться". Или же: "У меня боли здесь, и эта боль отдается в руку"; "У меня была ангина, и она сейчас резко усилилась", и тому подобное. И почти всегда это было связано с открытием сердечной чакры.

Обычно я говорю этим людям: "Может ли быть лучшее место для того, чтобы умереть, чем ретрит? Не правда ли?" Пока мы еще никого не потеряли, хотя однажды это может случиться. Но все равно, очень важно, чтобы у человека открылось сердце. Поэтому я говорю: "Возвращайтесь и продолжайте сидеть в медитации. Ваше сердце либо раскроется в вашем теле, либо вне вашего тела".

Есть много разновидностей переживаний чакр. Высвобождающаяся энергия может становиться очень мощной; порой ее проходит через тело так много, что человек не может спать несколько ночей. Все тело вибрирует. Бывает, что оно на протяжении недель как будто наполнено огнем, а зрительное восприятие меняется почти так же сильно, как при воздействии ЛСД. Глаза могут воспаляться и болеть, и возникают многие другие симптомы.

Коль скоро речь идет о ловушках и затруднениях, совершенно естественно спросить: что делать, когда человек доходит до предела, до такого уровня высвобождения энергии, когда он уже не в силах работать с ним умело? Ответ таков: постараться замедлить процесс и сосредоточиться на выполнении базовых, приземленных вещей. Принимать душ, много бегать, ходить, заниматься упражнениями тай цзи; копать землю в саду и делать все, что связано с землей. Внутренне переносить свое внимание вниз по телу, визуализировать землю, делать массаж или другую работу с телом, использовать любые движения, которые помогут его освободить. В тяжелых случаях переживания Кундалини хорошо помогает акупунктура, особенно если ее проводит тот, кто знает, как уравнивать элементы в системе акупунктуры. Заземлению также помогает перемена диеты и употребление плотной пищи, зерновых и мяса. Выполняйте те виды действий, которые замедляют процесс и возвращают человека назад, на землю.

Иногда такие переживания могут становиться чрезвычайно мощными. На одном трехмесячном ретрите в нашем центре в Массачусетсе был молодой человек, изучавший каратэ. Он принадлежал к числу чрезмерно рьяных молодых последователей духовного пути и в какой-то момент на этом ретрите решил во что бы то ни стало достичь просветления. Вопреки инструкции он сидел без движения с раннего утра целый день и всю следующую ночь. На следующее утро он встал и пришел в обеденный зал после непрерывного сидения на протяжении 24 часов.

Он пережил ощущения огня и интенсивной боли; в таких случаях сознание в какой-то момент становится почти оторванным от своего отождествления с физическим телом. Боль, огонь, жар и все прочее становятся настолько сильными, что сознание буквально выпрыгивает из тела. Есть много более мягких путей для приобретения внетелесного опыта, но с этим человеком это произошло очень резко, и он оказался наполненным огромной энергией. И в середине комнаты, где мы обедали, он вдруг полностью отключится — это был временный психоз, вызванный Кундалини. Он начал орать и двигаться, как в упражнениях каратэ, но в три раза быстрее обычного. К нему невозможно было подойти. Вокруг него были все эти люди, которые сидели в безмолвии на протяжении двух месяцев. Вся комната была заполнена его энергией, и в безмолвии можно было почувствовать страх, который начал зарождаться во многих людях, ставших чувствительными от столь продолжительной медитации и подавленных такой энергией.

После того как он начал издавать звуки, он сказал: "Я смотрю на каждого из вас и вижу не только тело, но и всю череду прошлых жизней человека, на которого смотрю". Он жил в совершенно другой сфере сознания, которой достиг, доведя свое тело до предельного стресса. Но он вообще больше не мог сидеть неподвижно или сосредоточиваться и испытывал сильный страх из-за своего возбуждения и маниакального состояния, в котором оказался. Он как будто временно впал в безумие.

Что нам было с ним делать? Мы предложили ему бегать, поскольку он все-таки был атлетом. Он пробегал по десять миль в день, утром и вечером. Мы изменили его питание: в то время как другие участники ели вегетарианскую пищу, ему мы давали мясо, хлеб и гамбургеры. Мы заставили его часто принимать ванну и душ. Он прогуливался, а потом копался в саду. Примерно через три дня его состояние пришло в норму. Хотя его опыт, возможно, был настоящим

психическим и духовным раскрытием, он не был получен естественным и сбалансированным образом, а потому его было невозможно интегрировать.

На определенных этапах медитации могут возникать состояния, напоминающие психоз. На наших ретритах на протяжении последних двенадцати лет побывало много тысяч людей. Лишь примерно у шести из них были психотические срывы. В основном это были люди, которые ранее уже подвергались госпитализации по поводу психических заболеваний. Многие люди с историей клинического лечения, начиная заниматься медитативной практикой, будут обнаруживать, что у них повторяются их так называемые психотические переживания. Это почти неизбежно случается в духовной практике, потому что в ней то, чего мы больше всего боимся, в конце концов всегда выходит наружу. Это все равно что говорить: "Не думай о белом слоне".

Когда мы становимся безмолвными, это всегда тут как тут. По большей части люди способны заново переживать эти прошлые травмы в контексте безопасности и уравновешенности ретрита. Медитация дает достаточную поддержку для того, чтобы люди могли вспоминать свои больные места и снова прикасаться к источникам страха, обнаруживая, что это всего лишь еще одна часть их ума. Но у небольшого числа людей интенсивная медитация может заново активировать психоз, и они оказываются выброшенными из тела и неспособными нормально относиться к происходящему.

Эти случаи включают в себя слуховые и зрительные галлюцинации, столь сильные, что ученик не способен приостановить их достаточно надолго, чтобы поесть или с кем-нибудь поговорить. В других случаях проявлялись мания преследования, бессонница, различные формы паранойи и страх. Хотя мы, как правило, советуем ученикам продолжать медитировать и проходить через свои переживания, в этих немногих крайних случаях мы пытаемся их успокоить или заземлить — и замедлить процесс. Если это оказывается неэффективным, один из наших знакомых психиатров прописывает небольшую дозу транквилизаторов, чтобы вернуть человека к норме. Двое из людей, о которых я упоминал, после этого были госпитализированы на несколько недель. Как правило, мы используем медикаментозное лечение для того, чтобы вернуть человека на землю, потому что у нас нет реабилитационного стационара, чтобы продолжать с ним работать.

Существует статья психиатра Роджера Уолша, в которой он описывает свою работу со многими людьми на различных буддийских и индуистских ретритах, в том числе и на одном, проводившемся Рам Дассом. Ретрит Рам Дасса был первым, где Уолш увидел, как кто-то отключился и сказал: "Ладно, посмотрим, как Рам Дасс будет работать с психотиком духовным способом". Как рассказывал Уолш, этот молодой человек бредил и нес высокопарную чушь, а Рам Дасс делал все, что мог, говоря нараспев и пытаясь его центрировать и успокоить. Затем этот парень стал буйствовать, а когда они попытались его удержать, он ударил Рам Дасса в живот. На этом этапе Рам Дасс решил использовать транквилизатор. Хорошенького понемножку. Хотя я не приветствую частое и неразборчивое применение этих лекарств, бывают обстоятельства, когда для них тоже находится место.

Основным принципом здесь, как и в случае с крайними формами феноменов Кундалини, является заземление. Когда я работал в психиатрической больнице, было ясно, что пациенты не могли медитировать; многие из них уже слишком заблудились в собственном уме. Фактически теми, кто более всего нуждался в медитации, были сотрудники больницы — врачи, медсестры, социальные работники, у многих из которых были свои напряженные моменты и страхи в отношении затруднений их пациентов. Но пациентов, на том уровне, на котором они находятся, надо не пытаться учить медитации, а заставлять перестать сидеть неподвижно. Для них полезная медитация — работать в саду, соприкасаться с землей, использовать свои руки, заниматься йогой, возвращаться в свое тело и заниматься любой физической деятельностью, возвращающей ум обратно на землю. При медитации мы стараемся не вызывать у людей внетелесный опыт, а, напротив, добиваться, чтобы они ощущали, что более полно находятся в своем теле.

В традиции дзэн есть ясный текст, касающийся психоза, порождаемого медитацией, который можно найти в книге "Пещера тигра". Это история одного из наиболее выдающихся японских мастеров дзэн, Хакуина, который вступил на путь практики и после упорных усилий под руководством великого мастера дзэн пережил опыт просветления, когда ему было всего тридцать лет. На протяжении нескольких месяцев он испытывал глубокую радость и чувство умиротворения в спокойствии леса. Но вскоре после этого он обнаружил, что больше не пребывает в гармонии. "Действие и покой. Я не был свободен предпринимать что-либо или отказываться от этого. Я думал: "Лучше я снова смело погружусь в мою практику и посвящу ей всю свою жизнь". Стиснув зубы и сверкая глазами, я стремился освободить себя от этого нового прилива мыслей и бессонницы".

Но безуспешно. Стало хуже. Его рот горел, ноги мерзли, а в ушах стоял грохочущий звук, подобный звуку потока. Даже после того, как его первое сатори, или просветление,

засвидетельствовал мастер дзэн, ничто из того, что он мог сделать, не могло этого остановить. Он пишет, что обливался потом, а глаза его были полны слез, и, хотя он пытался вылечиться, все это продолжалось. Тогда он отправился за помощью к лучшим мастерам дзэн и целителям того времени, но никто не мог помочь ему.

Наконец кто-то сказал: "Мы слышали о старом даосском отшельнике в горах, который может знать секрет, как помочь твоей медитации". Хакуин взобрался на гору, чтобы увидеть даосского отшельника, который вначале даже не хотел говорить с ним. Поэтому Хакуин упорно сидел снаружи, около пещеры отшельника, пока тот не понял, что перед ним настоящий монах с действительной проблемой. В конце концов отшельник заговорил с ним и спросил о его проблеме. Хакуин описал затруднения, которые он испытывал.

Отшельник дал ему ряд наставлений, коротко обрисованных в этом тексте, которые посвящены прежде всего двум аспектам заземления и балансировки внутренней энергии. Одно из них касается переноса внимания от верхней чакры, где оно теряется и покидает тело, вниз, в область живота, используя живот и особое дыхание для заземления энергии в физическом теле. Во-вторых, отшельник дал Хакуину ряд визуализаций, основанных на внутренней даосской йоге, для того чтобы создать сбалансированный источник энергии и направлять ее по всему телу. С помощью этого метода и некоторых других упражнений, полученных от отшельника, Хакуин не только восстановил свое равновесие, но и фактически достиг более глубокого уровня просветления и стал великим учителем, особенно умелым в работе с теми, кто испытывал трудности в практике медитации.

Так что эти затруднения случаются не только в наши дни; существуют описания этих трудностей, которые составили йогины, сталкивавшиеся с ними во все времена и во всех главных школах духовной практики. Чтобы дать дальнейшее представление о более глубоких уровнях затруднений в медитации, я бы хотел описать последовательность состояний, с которыми человек сталкивается в продвинутой буддийской практике. Когда практикующий добился устойчивой медитации и посредством силы сосредоточения прошел через различные трудности и препятствия, он достигает уровня, который называется "сосредоточение доступа" (access concentration). "Сосредоточение доступа" означает стадию, на которой человек получает доступ к более глубоким областям прозрения. На этом этапе человек также может направлять сознание в области поглощения вплоть до уровня космического сознания. Эти уровни поглощения, или дхайаны, начинаются, когда ум наполняется восторгом и светом, а большинство мыслей и внешних восприятий прекращается. Практикующий может входить в них посредством сосредоточения на любящей доброте, на определенном цвете, с помощью какой-либо мантры или визуализации либо работая с дыханием. Пути и практики, связанные с вхождением в эти состояния высшего сосредоточения, хорошо описаны в буддийском тексте "Путь очищения"\*.

Как правило, этих уровней практики трудно достичь вечно занятым западным людям, хотя те, кому сосредоточение дается легко от природы, могут добраться до них за несколько недель интенсивной практики. Одно из затруднений, возникающих в связи с этими состояниями, заключается в том, что, хотя ум становится очень спокойным и умиротворенным, это не является достаточной причиной для возникновения прозрения. Столь полное сосредоточение временно приостанавливает страхи и беспокойства и подавляет желания и планы, но когда мы выходим из этого состояния умиротворения, затруднения сразу возникают вновь.

Поэтому Будда советовал устанавливать определенные уровни сосредоточения и использовать их не для обретения временного умиротворения, а для того, чтобы полностью исследовать тело и ум. Человек достигает уровня концентрации "доступа", где существует великая устойчивость, где ум не колеблется и где почти нет мыслей. На этой стадии осознание абсолютно полно пребывает в настоящем моменте и его затем можно направлять на меняющиеся чувственные переживания, на дыхание или на тело, раскрывая более глубокие уровни прозрения. Оно будет обнаруживать постоянно меняющийся опыт физического тела и быстрых психических событий, которые возникают и взаимодействуют почти автоматически. Можно заметить движения тела, обусловленные состояниями ума, и возникновение состояний ума, обусловленных органами чувств. Все это выглядит как явно непрерывный и безличный процесс.

Когда наблюдение и постижение меняющихся тела и ума в первый раз становится устойчивым, возникает великое чувство свободы и радости, которое Даниел Голмен в своей книге "Медитативный ум" (в первом издании — "Многообразие медитативного опыта") описывает как псевдонирвану. Здесь человек переживает состояние радости, уравновешенности, сильной веры, сосредоточенности и внимательности ума. В то же время эти состояния, которые являются важными плодами практики медитации, содержат в себе новую опасность, называемую *извращением прозрения*. Впервые переживая их, человек восторгается ими и привязывается к ним, пытаясь удержать их и считать их целью медитации. В самих этих состояниях нет ничего плохого

или неправильного, но они являются камнем преткновения в практике, потому что мы за них цепляемся. Так что теперь должно прийти глубокое понимание того, что подлинный путь к освобождению состоит в том, чтобы позволять проходить *всему*, даже состояниям и плодам практики, — чтобы быть открытым тому, что лежит за пределами этих очень ограниченных тела и ума. Тогда практика продолжает углубляться.

Мы достигаем уровня, где возникают извращения прозрения и где мы отказываемся от них. Мы говорим: "Я не собираюсь привязываться к свету, невозмутимости и экстазу или к чувству внутренней силы. Я не собираюсь привязываться ко всем этим вещам, но буду позволять им свободно приходить и уходить". Дон Хуан в книгах Кастанеды также описывал эти опасности как привязанность к возникающим ясности и силе. На этом этапе могут возникать чувство всепоглощающего благополучия, или необычайная вера, или видения прошлых жизней.

Все это нам нужно оставить. И когда это сделано, мы переходим на следующий уровень — темной ночи. Позволение всему происходить приводит нас к открытию гораздо более глубокого уровня и к ряду мощных новых восприятий. Уровень сосредоточенности и внимания становится еще большим, и мы действительно видим и чувствуем, как весь мир начинает растворяться перед нами.

На что бы мы ни обращали внимание, весь мир, который мы видим, слышим, обоняем или осязаем, начинает исчезать. Мы смотрим на кого-то, видим, как они появляются, видим, как они уходят. Мы отворачиваемся от этого образа — и просто видим, как он растворяется и появляются какие-то следующие вещи; мы отворачиваемся от них — и видим как и они исчезают. Приходят звуки — и мы чувствуем, как они звенят у нас в ушах и исчезают момент за моментом. Ощущения, вкус, запах, мысли — на что бы мы ни обратили наше внимание, возникает чувство растворения.

У большинства людей вместе с этим растворением спонтанно приходит сильное чувство беспокойства и страха, а иногда даже переживание ужаса. Когда мы наблюдаем, как свет и цвета и чувственные объекты возникают и растворяются, исчезает не только внешний мир; внутренний мир также начинает растворяться, и мы полностью утрачиваем чувство соотнесенности с чем-либо. Мы спрашиваем: "Ну хорошо, а кто я во всем этом? На что бы я ни смотрел, вещи начинают растворяться". На этом этапе могут возникать очень могущественные видения. Иногда это видения своей собственной смерти или смерти других людей, войн, умирающих армий или кладбищ. Иногда мы смотрим на свое тело и видим, как его части начинают растворяться и распадаться, как если бы это был труп. Это непреодолимые видения, в которых мы видим все более и более ясно, не только как мир начинает свое существование — эту часть мы уже видели прежде, — но и как он неумолимо исчезает.

Вместе с этим приходят чувство ужаса, чувство тревоги и очень глубокое понимание страдания. Может возникнуть необычайно сильная симпатия к печали мира. Это не только страдание оттого, что в нашей жизни были болезненные вещи, или оттого, что приятные вещи исчезают, так что мы не можем их удержать, но и страдание оттого, что все, что мы создавали или любили, приходит к концу. Кажется, будто все, что бы ни было в мире наших чувств — члены нашей семьи, любимые нами люди, наше собственное тело, — все это будет утрачено.

В этой области ужаса иногда могут случаться периоды настоящей паранойи. На что бы мы ни смотрели — все вызывает страх. Если мы выходим за дверь, что-нибудь может появиться и переехать нас. Если мы пьем воду, мы думаем о том, что в ней есть микробы, от которых мы можем умереть. На определенных стадиях этой темной ночи все становится потенциальным источником смерти или разрушения.

В равной степени могут возникать периоды клаустрофобии и угнетенности. Мне бы не хотелось сейчас слишком вдаваться в детали, поскольку это не всегда происходит в точности одинаково. Я не хочу, чтобы люди думали, что это в точности то, что будет происходить с ними. Некоторые люди особенно сильно переживают какой-то один аспект; другие люди проскакивают этот этап или же вообще идут иным путем в своей практике. Но исчезновение материальности и надежности тела и мира, страх и чувство глубокого страдания являются общими переживаниями. В конечном счете они приводят к новому уровню очень глубокой невозмутимости и непривязанности.

Из всего этого возникает глубокое желание избавления. Мы говорим: "Я бы хотел относиться к этому миру по-другому, нежели я это делал раньше. Я хочу действительно найти свободу, которая не связана со зрением, слухом, обонянием, вкусом и осязанием или с этим отдельным чувством самого себя, тела и ума".

На этой стадии может также возникать чувство того, насколько трудно отказаться от собственного "я", именуемое "скатыванием с циновки". Возникает ощущение, что мы не способны сделать это, что это слишком тяжело, что мир слишком сложен и что клубок наших отождествлений со всеми этими вещами слишком запутан. Нам кажется, что мы не можем найти какой-либо выход. Нам хочется только бросить все и уйти домой.

Эти стадии растворения и сильного страха весьма коварны, и с ними нелегко работать. Поэтому так важно иметь учителя; иначе мы застреваем в них, или теряемся, или испытываем подавленность, или бросаем практику. И если мы оставляем практику на любой из этих стадий — стадии страха или стадии клаустрофобии, — поскольку они затрагивают очень глубокий уровень сердца и бессознательного ума, они становятся как бы подводными течениями в нашем бессознательном и могут продолжаться месяцы и годы, пока мы не сделаем что-либо, чтобы вернуться на этот уровень и разрешить его проблемы.

То же самое может происходить с людьми во время ЛСД-путешествий, когда они могут иметь очень глубокие, но трудные переживания, которые оказываются незавершенными. Этот привкус незавершенности остается близко к поверхности и может быть причиной подавленности, страха или гнева на протяжении очень длительного времени. Таким людям обычно приходится с помощью глубинной терапии, медитации или психоделиков возвращаться, опускаясь до этого уровня, и приводить его к разрешению.

На этих стадиях очень важно работать с учителем, который понимает, что значит проходить через них. Проходить через них означает достигать такого места, где мы можем смотреть им прямо в глаза и говорить: "Это тоже пройдет", не противясь им и не цепляясь за них. Мы смотрим на ужасы и радости с равно открытым сердцем и умом, и мы отказываемся от своих глубочайших привязанностей.

Когда мы наконец можем сделать это, возникает самая прекрасная и глубокая невозмутимость, где все, что появляется, поет одну и ту же песню — песню пустоты. В ней говорится: "Все это появляется само по себе, в этом не за что ухватиться, и ничто из этого не есть "я" или "мое". Это просто мир феноменов, мир сознания, где происходит игра света и тьмы. В нем нет никакого чувства отдельности, никакого чувства самого себя".

Это просто моменты видения, слышания, обоняния, вкуса, осязания и психических событий, ясно понимаемые как *anicca*, *dukkha* и *anatta* — непостоянные, неудовлетворительные и непостижимые. Мы не можем ухватиться за них и сказать: "Здесь я буду счастлив". С этой точки зрения все движения тела и ума обладают изначально присущей им нереальностью и неудовлетворительностью.

Этот уровень невозмутимости и уравновешенности приносит вид глубокого покоя, в котором ум становится подобным хрустальному кубку или небу, в котором все вещи уравновешены. Человек становится полностью прозрачным, как будто все явления просто проходят через ум и тело и человек оказывается пустым пространством. Вся тождественность смещается и раскрывает пустотную или подлинную природу ума перед тем, как мы оказываемся пойманными в теле и отождествляемся с ним, думая: "Это и есть я", и затем начинаем бояться его потерять, беспокоиться о том, как оно выглядит и оказываемся вынужденными заботиться о нем, что бы мы ни делали.

Долгий и глубокий процесс духовного растворения и раскрытия приводит к тому, что в христианской мистической традиции называется "божественным равнодушием". Это не отсутствие интереса и безразличие, это скорее подобно взгляду Бога, который видит созидание и разрушение, свет и тьму мира с сердцем, объемлющим все это, потому что он и есть все это. Мы видим, что мы — ничто и что мы — всё\*.

Из этого места равновесия, где характеристики непостоянства, отсутствия "я" (*selflessness*) и неудовлетворительности становятся яснее, чем что бы то ни было в мире, наконец возникает возможность освобождения. Мы обретаем вкус того, что значит быть в мире, но не быть пойманным ни единой вещью в нем. Из этого состояния равновесия человек имеет доступ к экстраординарным состояниям ума, где он может войти в пустоту, в которой все вещи просто исчезают и затем снова появляются сами по себе. Вся вселенная приходит и уходит, точно так же, как ум и тело, зримое и слышимое. В этом состоянии человеку открывается понимание полноты и совершенства, изначально присущих всем вещам. Освобождение — это не изменение мира, а прикосновение к его истинной природе.

Это тот опыт, который многие люди обретают в глубокой медитации. Через него они приходят к открытию для себя искусства уравновешенности и величия, которые только возможны для человеческого сердца. Мы знаем, что значит быть свободными от жадности, ненависти, заблуждения, страха и отождествления. И даже если мы не всегда остаемся в этом состоянии, это подобно подъему на вершину горы. Мы почувствовали вкус того, что значит настоящее освобождение, и это оказывает формирующее влияние на всю нашу последующую жизнь. Мы уже никогда не сможем снова поверить, что являемся отдельными. Мы больше никогда не сможем по-настоящему бояться смерти, потому что мы уже умерли. Это называется "умирать прежде смерти", и это приносит самый чудесный вид отрешенности и невозмутимости.

Тогда мы под конец возвращаемся к наиболее простому пониманию учений дхармы. Мы видим их снова и снова, с каждым разом все более глубоко. Мы видим со всей ясностью смысл Благородных Истин, которые открыл Будда: что в жизни существует страдание, что оно присуще самой ее природе и что причиной страдания для нас являются наши привязанности или отождествления. Когда мы обучаемся быть свободными от этого, нас больше ничто не может коснуться. Мы обнаруживаем, что существует подлинное освобождение, которое возможно для любого человеческого существа. Мы приходим к пониманию учений сердца и видим, что сердце способно открыться и вместить всю вселенную. Мы понимаем, что величие сердца таково, что каждая отдельная вещь в жизни, десять тысяч радостей и десять тысяч печалей все могут содержаться в целостности сердца.

Мы, наконец, начинаем понимать, что духовная практика в действительности очень проста — это путь самораскрытия и следования естественному ходу вещей, осознания и непривязанности ни к одной вещи. Как говорил мой учитель Ачан Ча (Achan Chah), "все учение очень просто. Когда я вижу, как кто-то теряется и сворачивает на правую обочину дороги или съезжает в канаву, я кричу: "Возьми левее!" Если тот же человек едет по дороге и вот-вот свернет на левую обочину или попадет в канаву, я кричу: Возьми правее!" Это все, что я делаю. Всякий раз, как вы к чему-либо привязываетесь, откажитесь от этого и возвращайтесь к центру, чтобы видеть движение жизни из того места, где есть ощущение грации, равновесия и открытости".

Но даже после этого гигантского и просветляющего путешествия человек неизбежно возвращается обратно на землю. Очень часто, возвращаясь назад, он снова сталкивается со всеми трудностями путешествия, но он по крайней мере способен привнести в них большее чувство равновесия и неотождествления, непринужденность и мягкость сердца и ума.

В завершение приведу историю о старом китайском монахе, который решил уйти и заняться практикой на вершине горы, чтобы достичь просветления либо умереть. До того он много лет занимался спокойной медитацией в дзэнском монастыре, но так и не стал просветленным. Наконец он пришел к мастеру и сказал: "Могу ли я отправиться на вершину горы для завершения своей практики? Это все, что я сейчас хочу от жизни, — увидеть, что же такое просветление". Мастер, зная, что монах уже созрел, дал ему свое разрешение.

На пути к вершине горы он встретил старика, который шел вниз с большим узлом. В действительности этот старик был бодхисатва Манчжушри. Говорят, что он является тем людям, которые готовы к достижению просветления. Обычно его изображают с мечом, которым он отсекает все заблуждения. Но здесь он был с узлом.

Этот старик спускается с горы и говорит: "Куда ты идешь, монах?" Монах отвечает: "Я иду на вершину горы со своей монашеской чашей и немногими вещами. Я собираюсь сидеть там и либо обрести просветление, либо умереть. Это все, чего я хочу. Я уже долгое время был монахом, и теперь я должен узнать, что же такое это освобождение".

Так как старик выглядел очень мудрым, монах спросил его: "Скажи мне, старик, знаешь ли ты что-нибудь об этом просветлении?" Старик в ответ просто отпустил свой узел, и тот упал на землю. И, как во всех хороших дзэнских историях, в тот же момент наш монах достиг просветления! "Ты имеешь в виду, что это настолько просто — всего лишь освободиться в этот момент и ни за что не хвататься?"

Эту истину нам очень трудно понять, потому что наша привязанность к процессам тела и ума, к физическим и психическим событиям слишком сильна. Мы так сильно стараемся быть сами собой, что требуется целый глубокий процесс, который я описал, чтобы распутать и развязать узел нашего "я". Большинству людей нужен действительно глубокий, систематический и дисциплинированный путь практики, чтобы разбить оковы внутреннего рабства.

В таком процессе человек проходит через все мыслимые области огня и разрушения, через бури и эмоции, через весь спектр искушений, трудностей и препятствий. И в конце мы все равно должны возвращаться. Поэтому, когда новопросветленный монах оборачивается к старику и спрашивает: "Что же теперь?", тот в ответ наклоняется, снова подбирает свой узел и уходит в сторону города.

В этой дзэнской истории — оба аспекта практики. Она учит нас глубокому и естественному освобождению от наших страхов, привязанностей и отождествлений со всеми вещами. Она помогает нам прямо увидеть, что мы не являемся ни этим телом, ни чувствами и ни мыслями — мы просто временно арендуем этот дом. И коль скоро мы это поняли, она учит нас, что мы должны снова войти в мир с любящим сердцем, с вселенским состраданием и с огромным запасом уравновешенности и мудрости. Мы должны подобрать наш узел и нести его обратно в сферы форм, в мир людей. Но теперь мы можем путешествовать, как бодхисатва, — тот, кто пересек территорию жизни и смерти и понимает ее достаточно глубоко, чтобы быть свободным совершенно

Онлайн Библиотека  
<http://www.koob.ru>

по-новому. И из этой свободы нести глубокую мудрость и сердечное понимание и сострадание миру, который столь сильно в них нуждается.

**Рам Дасс**

**ОБЕЩАНИЯ И ЛОВУШКИ  
ДУХОВНОГО ПУТИ**

*Друг, скажи, что делать мне с этим миром,  
за который я держусь и продолжаю цепляться!  
Я отказался от сшитой одежды и ношу рясу,  
но однажды заметил, что она из слишком хорошей ткани.  
Тогда я купил кусок мешковины, но по-прежнему  
щегольски перекидываю его через левое плечо.  
Я сдерживал свои сексуальные желания,  
и теперь обнаруживаю, что сильно зол.  
Я отказался от гнева, и теперь замечаю  
что меня постоянно грызет алчность,  
Я упорно работал, чтобы разрушить алчность,  
и теперь я возгордился собой.  
Когда ум хочет порвать свою связь с миром,  
он все еще держится за что-то одно.  
Кабир говорит: "Послушай, друг мой,  
очень немногие находят путь!"*

Кабир. "Книга Кабира"

*В первой половине этого столетия духовный поиск и его испытания были интересны и важны лишь для узкого круга искателей. Массовая культура была всецело увлечена погоней за материальными ценностями и внешними целями. Эта ситуация начала очень быстро меняться в 60-х годах, которые принесли с собой волну интереса к духовности и эволюции сознания. Среди ее наиболее заметных проявлений были получившие широкое распространение и часто безответственные эксперименты с психоделическими веществами, бурное развитие разнообразных методов глубокого самоисследования, не связанных с наркотиками, наподобие экспириенциальных форм психотерапии и биологической обратной связи, а также новый энтузиазм по отношению к древним и восточным философским идеям и психологическим практикам.*

*Это время необычайного брожения умов и быстрых перемен дало немало ценных уроков для более глубокого понимания тяги к Запредельному и обещаний и ловушек духовного пути. Помимо широко известных курьезов и эксцессов в этом бурном процессе было немало случаев подлинного духовного пробуждения, ведущего к глубоким поискам и к жизни, наполненной служением. В менее драматическом и экзальтированном виде эта волна духовного брожения продолжается и поныне.*

*По-видимому, сегодня все большее число людей переживает постепенное духовное пробуждение, равно как и более драматические формы кризиса трансформации. Для рассказа об уроках этого бурного периода трудно было бы найти человека более знающего и умеющего отчетливо выражать свои мысли, чем психолог, исследователь сознания и духовный искатель Ричард Алперт (Рам Дасс).*

*Алперт получил докторскую степень (Ph.D.) по психологии\* в Стэнфордском университете и затем преподавал в Гарвардском, Стэнфордском и Калифорнийском университетах. В 60-х годах он был одним из пионеров психоделических исследований. Это пробудило в нем глубокий интерес к эволюции сознания и к великим духовным философиям Востока. В это время он опубликовал вместе с Тимоти Лири и Ральфом Метцнером книгу "Психоделический опыт: руководство, основанное на тибетской "Книге Мертвых"\*\*\*.*

*В 1967 г. его личный и профессиональный интерес к духовности побудил его предпринять паломничество в Индию. В небольшой деревушке в Гималаях он нашел своего гуру — Ним Кароли Баба, который дал ему имя Рам Дасс, или Слуга Бога. С тех пор Рам Дасс исследовал широкий спектр духовных практик, включая дзэн-медитацию, суфийские техники, буддизм Тхеравады и Махаяны и различные системы йоги или пути к единству с Богом: через эмоциональную преданность (бхакти-йога), служение (карма-йога), психологическое самопознание (раджа-йога) и активацию внутренней энергии (Кундалини-йога).*

*Рам Дасс внес большой вклад в интеграцию восточной философии и западной мысли. С необычайной прямоотой и великолепным чувством юмора описав все успехи и ошибки собственного поиска, он стал учителем и образцом для подражания. Он щедро делился опытом и информацией в*

публичных беседах, на лекциях и профессиональных конференциях, записал несколько аудио— и видеокассет и опубликовал ряд книг.

Рам Дасс — автор многочисленных статей и книг: "Будь здесь и теперь" (Be Here Now), "Это только танец", "Зерно на мельницу", "Путешествие пробуждения"\*\*\* и "Чудеса любви" (Miracles of Love). Вместе с Полом Гормэном он является автором уникальной книги "Чем я могу помочь" (How Can I Help?), предназначенной для тех, кто помогает людям в кризисных ситуациях. Она написана с духовной точки зрения и дает много ценной информации профессионалам, добровольцам, друзьям и родным. Многие из найденных в ней решений применимы к работе с духовными кризисами.

Рам Дасс многие годы своей жизни посвятил служению людям, которое он считает своей главной йогой, или средством духовного освобождения. В 1973 г. он основал Фонд Священной Обезьяны (Hanuman Foundation) — организацию для помощи духовному пробуждению на Западе и проявления сострадания в действии. В числе направлений деятельности этой организации — проект "Тюрьма-Ашрам", побуждающий заключенных в тюрьмах использовать проводимое там время для духовной практики, и проект "Жизнь и Умирание", а также Центр Умирания, где людей учат сознательно подходить к смерти и умиранию. Рам Дасс также оказывал важную помощь в работе "SEVA Foundation", некоммерческой организации, призванной проявлять сострадание в действии в глобальном масштабе. Она помогает создавать и распределять денежные фонды и персонал для различных проектов духовного служения по всему миру.

За последние двадцать пять лет Рам Дасс стал культурным архетипом подлинного духовного искателя, посвящающего все свое время практике и служению. Ниже приводится адаптированный текст беседы об обещаниях и ловушках духовного пути, которую Рам Дасс провел на 10-й Международной трансперсональной конференции в Санта-Розе (Калифорния), в октябре 1988 г. В ней он рассказал о своем собственном глубоком опыте, а также о работе со множеством людей в Соединенных Штатах и за границей.

В 1960-х годах мы претерпели кардинальный сдвиг в сторону от абсолютной реальности. Мы поняли, что все, что мы видели и понимали, было только одним видом реальности и что существуют иные реальности. За много лет до этого Вильям Джеймс писал, что "наше обычное бодрствующее сознание — не более чем один из типов сознания, в то время как рядом с ним, отделенные от него тончайшей из перегородок, находятся потенциальные формы совершенно иного сознания. Мы можем жить, не подозревая об их существовании, но приложи мы соответствующие усилия — и они тут как тут во всей своей полноте".

Вплоть до 1960-х годов главными носителями духовности и нравственных норм в нашей культуре были организованные религии. Эти организации побуждали людей к моральному поведению посредством страха и интернализированного супер-эго. Священник был посредником между вами и Богом. И именно 60-е годы — сначала с помощью психоделиков — нанесли этой системе сокрушительный удар. Эта эра снова сделала отношения с Богом непосредственным переживанием индивидуума. Конечно, у квакеров, равно как и у других традиций, уже был опыт таких переживаний. Но с точки зрения основного течения культуры в нее пришли новые понятия, духовные по своей сути, но не связанные с формальной религиозностью\*.

Большую часть времени до 60-х годов мистический опыт в нашей культуре преимущественно отрицался или же считался "отклонением". Будучи ученым-социологом, я также относился к нему пренебрежительно. Райнер Мария Рильке говорил об этом времени:

"Единственная храбрость, которая от нас требуется, — это храбрость по отношению к самому странному, самому необычному, самому необъяснимому из того, с чем мы можем столкнуться. В этом смысле человечество всегда было трусливым и наносило жизни бесконечный ущерб. Переживания, именуемые видениями, весь так называемый мир духов, смерть — все эти вещи, так близко родственные нам, в результате ежедневной "счистки" настолько вытеснены из нашей жизни, что чувства, которыми мы могли бы их постичь, отмирают — не говоря уже о Боге".

Но в 60-х годах многие из нас осознавали внутри себя нечто, доселе неведомое. Мы ощущали ту часть нашего существа, которая не была отделена от космоса, и увидели, сколь многое в нашем поведении было основано на желании облегчить боль, происходящую от нашей собственной отдельности. В первый раз многие из нас вырывались из того отчуждения, которое только и знали на протяжении всей своей взрослой жизни. Мы начинали признавать здоровое начало нашего интуитивного сердечного сострадания, которое затерялось за пеленой нашего рассудка и тех

искусственных построений, которые мы создали для объяснения того, кто мы такие. Мы выходили за пределы дуализма и переживали свое природное единство со всеми вещами.

Но интересно, насколько эти идеи вошли в основное русло общественного сознания за прошедшие с тех пор двадцать пять лет. Когда в те дни я проводил лекции, я обращался к аудитории в возрасте от 15 до 25 лет, искателям того времени. Эти лекции напоминали собрание клуба исследователей, и мы сравнивали карты и маршруты наших путешествий. Сегодня, когда я провожу беседы в таких местах, как Де-Мойн, штат Айова, на них приходят пятьсот человек, и я говорю примерно те же вещи, что и двадцать пять лет назад. Я бы сказал, что от семидесяти до восьмидесяти процентов этих людей никогда не курили травку, никогда не принимали психоделики, никогда не изучали восточный мистицизм, но все они согласно кивают. Откуда им знать? Конечно же, причина, по которой они воспринимают подобные вещи, состоит в том, что эти ценности, — связанные со сдвигом от нашего узкого видения реальности по направлению к относительности всей реальности, — вошли сейчас в плоть культуры. Сегодня у нас гораздо больший выбор реальностей, что находит отражение во многих новых видах общественных образовательных организаций.

Чтобы понять, что происходило с нами двадцать пять лет назад, мы начали искать карты, и лучшими из тех, что были доступны для нас в то время, оказались восточные карты, в частности, буддизм и индуизм. В большинстве ближневосточных религий карты непосредственных мистических переживаний были частью эзотерических, а не открытых учений и тщательно охранялись. Каббала и хасидизм не были столь популярны, как теперь. Поэтому в те ранние дни мы обращались к тибетской "Книге Мертвых", к "Упанишадам" и "Бхагавадгите". Мы обращались к различным практикам, чтобы обрести новые переживания или интегрировать свой опыт, полученный в психоделических сеансах.

В начале 1960-х Тим Лири и я повесили на нашей стене в Милбруке схему, геометрическую кривую, показывающую, как скоро все люди достигнут просветления. Правда, эта схема предполагала внесение ЛСД в систему водоснабжения, но в остальном ситуация не представлялась нам слишком драматической. Мощь психоделических переживаний была такова, что коллективное просветление казалось неизбежным и необратимым. Мы окружили себя другими людьми, пережившими трансформацию, и скоро в Гарварде нас стали считать культом, главным образом оттого, что люди, не пережившие такого рода прорыв, больше не могли с нами общаться. Прохождение через переживания на другую сторону изменило наш язык, тем самым создав непреодолимый разрыв.

На еще одном уровне было своего рода наивное ожидание, что процесс трансформации должен немедленно завершиться. Это ожидание опровергалось тем, что мы читали, но нам казалось, что психоделики могут сработать там, где буддизм и индуизм не работали.

Когда Будда, говоря о перевоплощениях, описывал, как долго человечество находится в своем путешествии, он приводил в пример гору в шесть миль высотой, шесть миль длиной и шесть миль шириной. Каждые сто лет прилетает птица с шелковым шарфом в клюве и один раз проводит им по горе. Время, нужное для того, чтобы шарф стер всю гору, и есть то время, которое вы уже находитесь на пути. Если приложить это к собственной жизни, начинаешь понимать, что она короче мгновения ока и каждое рождение — всего лишь момент, подобный застывшей фотографии. С таким пониманием временной перспективы можно расслабиться и убрать схему со стены.

Но в то же время в большинстве духовных учений говорится о безотлагательности\*. Будда говорил: "Работайте как можно усерднее". Кабир писал:

"Друг, жди гостя, пока ты жив.

Бросайся в переживание, пока ты жив...

То, что ты называешь "спасением", относится ко времени до смерти.

Если ты не разорвешь пути, пока ты жив, думаешь ли ты, что духи сделают это потом за тебя?

Идея о том, что душа воссоединится с экстатическим бытием, лишь потому, что тело бренно, — чистая фантазия.

То, что есть теперь, есть и тогда.

Если ты не находишь ничего сейчас, ты просто кончишь жилищем в городе мертвых.

Если ты занимаешься любовью с Божественным теперь, в следующей жизни на твоём лице будет выражение удовлетворенного желания.

Так погружайся в истину, узнай, кто учитель,

Верь в великий звук!"

Так что у нас было желание продолжать то, что мы интерпретировали как обретение духовного пути и превращение его в путь достижения. Есть прекрасная дзэнская притча о парне, который

пришел к Мастеру дзэн и сказал: “Мастер, я знаю, у тебя много учеников, но если я буду учиться упорнее всех, сколько времени понадобится мне, чтобы достичь просветления?” Мастер ответил: “Десять лет”. Парень сказал: “Хорошо, а если я буду работать день и ночь и удвою усилия, сколько мне понадобится времени?” “Двадцать лет”, — сказал Мастер. Парень еще что-то сказал об усилиях и достижении, и тогда Мастер ответил: “Тридцать лет”. Тогда парень спросил: “Почему ты все время добавляешь время?” — “Потому что если ты одним глазом удерживаешь цель, то для работы остается лишь второй глаз, и она безмерно замедляется”, — ответил Мастер.

В сущности, это именно то затруднение, в котором мы оказались. Мы стали так привязаны к тому, куда мы идем, что у нас было мало времени для углубления практики, необходимой, чтобы туда попасть. Но с годами мы вырастали. Мы выработали терпение и в результате перестали высчитывать время. Это само по себе представляет огромный рост для западной культуры. Я занимаюсь своей духовной практикой просто потому, что я ей занимаюсь; что случится, то случится. Достигну я свободы и просветления сейчас или через десять тысяч рождений, это меня не касается. Какая разница? Что мне еще делать?! В любом случае я не могу остановиться, так что для меня это не имеет значения. Единственная забота — следить за тем, чтобы не попасться в ловушку собственных ожиданий относительно результатов практики.

Есть прекрасная история о Насреддине, суфийском мистике, лодыре и разгильдяе. Насреддин зашел к соседу одолжить большой котел для приготовления пищи. Сосед сказал ему: “Насреддин, ты знаешь, что ты совершенно безответственный человек, а я очень дорожу своим котлом. Я не могу тебе его дать”. Но Насреддин настаивал: “Собирается вся моя семья. Мне он действительно нужен. Завтра же я отдам его тебе”. В конце концов сосед нехотя дал ему котел. Насреддин очень бережно понес его домой и на следующий день стоял у дверей соседа с котлом. Сосед был обрадован и сказал: “Насреддин, это замечательно!” Он взял котел и внутри его обнаружил еще один маленький котелок. Он спросил: “Что это?” Насреддин ответил: “У большого котла родилось дитя”. Сосед, конечно, остался очень доволен. Через неделю Насреддин опять пришел к соседу и сказал: “Я бы хотел одолжить твой котел. У меня опять гости”. “Конечно, Насреддин, бери”, — ответил сосед. Насреддин взял котел, но не появился ни на следующий день, ни через день. В конце концов сосед сам пошел к Насреддину и спросил: “Насреддин, где мой котел?” Тот ответил: “Он умер”. Смотрите, как легко ваш собственный ум может вас обмануть.

Начиная с 1960-х годов на Западе один за другим начали появляться восточные духовные учителя. Я помню, как ездил в танцзал Авалон в компании Суфи Сэма, чтобы услышать, как Аллан Гинзберг будет представлять А.С. Бхактиведанту, который собирался читать эту дикую мантру, именуемую “Харе Кришна”. “Битлз” путешествовали на самолете вместе с Махариши Махеш Йоги. Однажды я вместе с группой хиппи из Хэйт Эшбери\* ездил на встречу со старейшинами индейцев хопи в Хота Виллу. Мы хотели устроить совместный сбор хопи и хиппи в Большом каньоне. Мы оказывали им почести, как своим старейшинам, но я не думаю, чтобы они действительно хотели нашего почитания. Потому что, когда мы ездили туда, мы совершали ужасные ошибки — мы давали перья детям, а некоторые из нас занимались любовью на глазах у всех. Мы не умели как следует уважать традиции.

С годами мы научились уважать традиции благодаря нашей связи с восточными учениями. Проблемы с традициями проистекали из вопроса о том, сколь многое из них брать непосредственно и до какой степени их модифицировать. Однако традицию следует менять изнутри, а не снаружи. Но многие люди Запада начали делать нечто иное — они брали традицию из буддизма Махаяны и говорили: “Это хорошо для тибетских буддистов, но в действительности нам следует...” Мы испробовали много таких модификаций, прежде чем полностью поняли практику из глубочайшего источника — и в нас самих и в традиции. Карл Юнг писал нечто подобное о Рихарде Вильгельме в своем предисловии к “И Цзин”. Он называл Вильгельма “гностическим посредником”, говоря, что Вильгельм впитал китайский дух в свою плоть и кровь. Вильгельм преобразовал самого себя так, как было необходимо для понимания традиции.

Но многие из нас столь горячо рвались вперед, что совершали насилие над множеством традиций. Мы отправлялись на Восток и приносили их оттуда, но постоянно приспособливали их для своего собственного удобства и комфорта. У нас на Западе культ Эго. Мы больше всего озабочены тем, что “Я хочу”, “Я желаю”, в чем “Я нуждаюсь”. Эта позиция не является в равной степени верной для восточных культур. Многие восточные духовные практики не сосредоточены на личности и потому не могут быть непосредственно перенесены на Запад.

Поначалу я по-настоящему не понимал важность традиции. Помню, мы как-то организовывали телевизионную передачу с Чогьям Трунгпа Ринпоче. Мы говорили о непривязанности как о крайне желательном качестве ума. Я сказал ему: “Ну хорошо, если вы столь не привязаны, тогда почему вы не отказываетесь от своей традиции?” Он отвечал: “Я не привязан ни к чему, кроме своей традиции”. И я сказал: “Итак, и у вас есть проблема”. Мое суждение проистекало из неспособности

по достоинству оценить ту интимную связь, которая возникает у человека с его практикой. Человек входит в практику как дилетант, почти фанатически привязывается к ней, а потом "выныривает" из нее и продолжает жить в ней как в одежде, уже не будучи к ней привязан.

В 60-х годах нас объединяли наши новообретенные духовные пробуждения и известные нам способы достижения "высших" состояний\*. В то время можно было найти группы, объединявшиеся вокруг сексуальной свободы, наркотиков, пения мантр или медитации. Мы использовали восточные названия, наподобие *сатсанг* или *сангха*, но наши занятия постепенно создавали вокруг себя жесткие границы. Нередко возникало чувство элитарности, разное отношение к тем, кто был, а кто не был частью нашей группы. Бытовало убеждение, что "наш путь" — это единственный путь. Многие из нас теперь признают, как много вреда способна принести подобная позиция исключительности.

Мне вспоминается история о том, как Бог и Дьявол однажды прогуливались по улице и увидели на земле ослепительно сияющий предмет. Бог нагнулся и, подобрав его, заметил: "О, это истина". А Дьявол сказал "Ах да, дай-ка ее мне, я приведу ее в надлежащий вид". Примерно так все и было, когда "истину" начали наделять официальным статусом и упорядочивать в 1970-е годы. Стало модным быть частью какого-либо из этих больших духовных течений (которые были красивыми и поднимали людей на невероятные высоты).

Затруднительное положение возникло из-за того, что многие приезжие восточные учителя вышли из традиций, основанных в первую очередь на безбрачии и аскетизме. Они не были готовы к встрече с западными женщинами, находившимися на пике увлечения сексуальной свободой и феминизмом. Учителя были абсолютно уязвимы и попадались как мухи на мед.

Эти люди были учителями, а не гуру. Учитель указывает путь, в то время как гуру сам и есть путь. Гуру — как зажаренный гусь: гуру уже готов, к нему нечего добавить. Мы, однако, принимали концепцию гуру, ограничивая ее своей потребностью в "хорошем отце"\* в психодинамическом смысле. Мы хотели, чтобы гуру "сделал это с нами", тогда как на самом деле гуру — это скорее *присутствие*, которое позволяет или помогает вам делать вашу работу. В зависимости от своих кармических предрасположенностей вы "делаете это" сами с собой.

Мы постепенно привносили свой оценивающий ум в духовную практику. Лично я постоянно был окружен слухами о том или ином духовном учителе. Казалось, каждый из них становился колоссом на глиняных ногах. Многие из нас постоянно решали, можем ли мы позволить себе принимать учение от кого-то, кто был в наших глазах недостаточно чистым. Мы неправильно понимали концепцию "подчинения" или "капитуляции". Мы думали, что речь идет о подчинении кому-то как человеку, когда на самом деле вы подчиняетесь или вверяете себя истине. Рамана Махарши говорил: "Бог, гуру и душа — одно и то же". Поэтому в действительности вы капитулируете перед своей собственной высшей истиной, или перед высшей мудростью гуру. Капитуляция — очень интересная проблема. Мы на Западе считаем ее очень неприятной вещью. У нас она ассоциируется с образом Макартура и с покорно склоненной головой\*\*. Мы пока еще не доросли до понимания того факта, что безоговорочное подчинение является столь важным аспектом духовного пути.

Когда мы больше узнали о традициях, нам стало ясно, что для того, чтобы усвоить все происходившее с нами под действием психоделиков, мы должны будем пройти серьезное очищение. Поначалу мы относились к этому без энтузиазма, но начинали понимать, что должны перестать создавать карму, чтобы добраться до такого места, где мы могли бы забираться высоко и не падать. Это послужило толчком для увлечения практиками отречения. Было ощущение, что этот, земной план существования — иллюзия и источник затруднений. Все были согласны в том, что в любом случае мы оказались здесь по ошибке. Оставалось лишь любым способом попасть "наверх, вовне", где все было божественным. Люди начинали чувствовать, что если они откажутся от мирских благ, то станут чище и смогут иметь более глубокие переживания. Многие так и поступали, но теперь проблема заключалась в том, что они коллекционировали подобные переживания как достижения.

Майстер Экхарт говорил: "Нам следует практиковать добродетель, а не обладать ею". Мы пытались носить нашу добродетель как нашивки на рукаве, чтобы показать, как мы чисты. Тем не менее наши практики и ритуалы воздействовали на нас, и у нас стало появляться все больше духовных переживаний, вплоть до того, что в какой-то момент все мы оказались в состоянии духовного блаженства.

Мы реагировали на этот опыт восторженно, нас увлекали все эти феномены, возникавшие в результате наших практик, медитации и духовного очищения. Мы были очень уязвимы для духовного материализма. Иметь астральное существо в собственной спальне было для нас почти тем же, что иметь "Форд" в гараже. Традиции предостерегали нас от такого отношения; буддизм, например, предупреждает об опасности увязания в состояниях транса, поскольку там вы переживаете всеведение, всемогущество и вездесущность. Буддизм советует просто признавать

эти состояния и идти дальше. Но искушение цепляться за такие состояния как достижения все равно остается. Очень трудно понять, что в духовной свободе нет ничего особенного, она совершенно обычна, и именно эта обыкновенность делает ее столь драгоценной.

Со всеми этими способностями приходит и огромная энергия, потому что, когда вы медитируете и успокаиваете свой ум, вы настраиваетесь на иные уровни реальности. Если бы вы были тостером, это было бы все равно что воткнуть вашу вилку в розетку на 220 вольт вместо 110— все сгорает. У многих людей были невероятные переживания энергии, или *шакти*, или того, что часто называют Кундалини, космической энергией, поднимающейся по позвоночнику. Я припоминаю, когда это произошло со мной впервые; я думал, что у меня травма, потому что ощущение было очень острым. Когда оно начало подниматься по позвоночнику, казалось, что по спине ползет тысяча змей. Когда Кундалини достигла второй чакры, у меня произошло непроизвольное семяизвержение, а она продолжала подниматься. Я помню, что был всерьез напуган, потому что не ожидал ничего столь ужасающего.

Мне все время звонят по телефону люди, переживающие опыт Кундалини; могу себе представить, сколько таких звонков получает "Сеть поддержки в духовном кризисе" ("Spiritual Emergence Network"). Например, позвонила терапевт из Беркли и сказала: "Эта штука происходит со мной, я езжу на велосипеде по шесть часов в день и не устаю. Я не могу спать, начинаю плакать в самые неожиданные моменты и думаю, что схожу с ума". Я сказал: "Позвольте мне прочесть вам полный список симптомов, у меня есть ксерокопия". Она удивилась: "Я думала, только я одна переживаю такое". — "Нет, — сказал я, — это все задокументировано. Свами Муктанада написал об этом уже давно, и это просто мать-Кундалини делает свою работу. Не волнуйтесь, это пройдет. Просто вдыхайте и выдыхайте всем сердцем и не давайте ему ожесточаться".

Эти феномены начали происходить с нами, и они нас пугали, возбуждали, захватывали и очаровывали, и мы останавливались, чтобы вдохнуть аромат прекрасных цветов. Многие люди, входя в переживания этих планов, привносили туда с собой свое эго; они провозглашали силу, доступную в этих сферах, своей собственной. Потом они впадали в "мессианство", пытаясь убедить каждого и всякого в своей уникальной избранности. Эти эпизоды были для всех очень болезненными.

Я вспоминаю эпизод с моим братом, когда он попал в психиатрическую больницу, потому что считал, что он Христос, и как таковой делал ужасные вещи. Однажды мой брат, я и врач встретились в больничной палате — врач не позволял моему брату ни с кем встречаться без своего присутствия.

Я вошел в рясе, с четками, бородатый, тогда как мой брат был в синем костюме и при галстуке. Он был заперт, а я был свободен, и мы оба понимали юмор этой ситуации. Мы говорили о том, можно ли убедить психиатра, что мой брат — Бог. Все это время доктор что-то писал в своем блокноте, явно чувствуя себя не в своей тарелке, потому что мой брат и я в действительности витали где-то далеко. Затем мой брат сказал: "Я совершенно не понимаю, почему я в больнице, а ты на свободе. Ты выглядишь как псих". Я сказал: "Ты полагаешь, что ты — Христос? Он ответил: "Да". "Отлично, тогда я тоже Христос", — сказал я. "Нет, ты не понимаешь!" — возразил он. На что я ему ответил: "Вот именно потому они тебя и заперли". В ту минуту, когда вы говорите кому-то, что *он* — не Христос, берегитесь.

Многие люди теряли почву под ногами на физическом плане реальности, когда энергия, возникающая из их духовной практики, становилась слишком интенсивной. "Сеть поддержки в духовном кризисе" помогла им вернуться на землю. В Индии людей, переживавших такого рода отделение, называли "опьяненными Божественным". Анандамайи Ма, одна из величайших святых всех времен, была очень достойной бенгальской женщиной, которая провела два года, кувыряясь "колесом" в палисаднике своего дома. Известно, что все это время она ходила без сари. В нашей культуре такое поведение — материал для колонки скандальной хроники. В индийской культуре говорят: "О, это святой, опьяненный Божественным. Мы должны позаботиться о нем в храме".

В нашей культуре мы не имеем системы поддержки для такого рода преобразующей утраты почвы — процесса, через который вам порой необходимо пройти. Разумеется, очень многие люди просто ушли в иную реальность и не вернулись. Полный процесс включает в себя потерю связи с физическим планом, а затем возвращение *назад*, на этот план. В ранние дни вся проблема заключалась в том, чтобы заставить людей выйти *туда*, освободиться от умственных шаблонов и той тяжести, которую они вобрали в свои жизни. Затем вы смотрели вокруг и видели, что все "парят". Я смотрел на половину аудитории, и мне хотелось сказать: "Эй, смелее вверх, все в порядке. Жизнь не так тяжела". Второй половине я был готов сказать: "Давайте соберитесь, выучите свой адрес, найдите себе работу".

Когда духовная практика дает первые плоды, но вы еще не обрели устойчивости в переживании трансформации, ваша вера колеблется, и в избытке плодятся москиты фанатизма. Многие ученики пали жертвой такого рода фанатизма, хотя их учителя уже давно оставили его позади. Когда вы встречаете духовного учителя любой традиции — дзэн, суфизма, индуизма, буддизма или индийского шамана, — вы узнаете в нем такого же человека, как вы сами. Такие люди не сидят без дела, говоря: “Ладно, если ты не следуешь моему пути, значит, ты не достоин”. Но все их непосредственные ученики именно так и поступают; они еще не зашли достаточно глубоко в своей вере или не вышли из нее с другого конца.

Чтобы метод мог работать, он должен на какое-то время поймать вас в ловушку. Вам приходится стать медитатором, но если на этом все кончается, вы пропали. Вы хотите прийти к освобождению, а не к тому, чтобы быть медитатором всю оставшуюся жизнь. Многие люди кончили тем, что остались медитаторами: “Я медитирую уже сорок два года...” Они смотрят на вас честными глазами, они скованы золотой цепью правдоверности. Метод должен поймать вас, и, если он работает, он исчерпает и разрушит сам себя. Тогда вы достигнете другого конца, выйдете из него и будете свободны от метода.

В этом одна из причин, почему столь прекрасна доктрина Рамакришны — вы можете видеть, как он проходит через практику поклонения Кали, выходит с противоположного конца и затем исследует другие методы. Как только вы полностью прошли через свой метод, вы видите, что все методы ведут к тому же самому. Люди спрашивают: “Как случилось, что ты, еврей, практикуешь буддийскую медитацию, а твой гуру — индуист?” Я отвечаю им: “Я не делаю из этого проблемы. Что вас так смущает? Есть только один Бог, у Единого нет имени, а потому нет никакой формы, и это нирвана. У меня с этим нет никаких сложностей”.

Нашему подходу к духовному пути был присущ определенный элемент “правильности”, и были духовные учителя, которые помогали нам преодолевать эту дилемму. Вероятно, более всего помогал мне Чогьям Трунгпа Ринпоче. То, что вам нужно в действительно хорошем учителе, — так это качество плутовства. Не негодяйства, а именно плутовства. Помню, когда я первое лето преподавал в институте Наропа, мне было очень трудно с Трунгпа Ринпоче. Одной из проблем было то, что все его ученики были все время пьяны, занимались азартными играми и ели много мяса. Я думал: “Что же это за духовный учитель?” Я сам прошел индуистский путь отречения. Индуисты всегда боятся переступить через грань и пасть. И вот здесь был этот человек, ведущий своих учеников, как мне тогда казалось, прямо в ад.

Конечно, я был в плену суждений. Когда я взглянул на тех же самых учеников несколько лет спустя, я увидел их выполняющими Сто Тысяч Простираций\* и тяжелейшие духовные практики. Трунгпа Ринпоче провел их через их навязчивые привычки и склонности к более глубоким аспектам практики. Он не боялся, в то время как большинство других традиций избегают такого риска из опасения, что кто-то не выдержит и “сойдет с пути”. Учитель Тантры не боится вести нас через нашу собственную темную сторону. Поэтому вы никогда не знаете, является ли тантрист совершенным учителем или просто человеком, потакающим своим собственным склонностям. Вам никак этого не узнать. Если вы хотите быть свободным, то все, что вам остается, — это использовать этих учителей в полную меру своих сил, и тогда их кармические проблемы не будут вас касаться. В этом секрет выбора учителей, который вы в конце концов для себя открываете.

Однажды вы подходите к такому моменту, когда обнаруживаете, что можете продвигаться вперед на духовном пути лишь с определенной скоростью, зависящей от ваших кармических ограничений. Здесь вы начинаете узнавать временной распорядок духовной работы. Вы не можете опередить самого себя или быть фальшивым святым, потому что это отбрасывает вас назад и бьет по голове. Вы можете подняться очень высоко, но вы можете и упасть.

Есть так много людей, которые говорят, что они “отпали от пути”. Я говорю им: “Нет, вы не отпали от пути. Просто сказался кармический эффект загрязнений. Это все путь, и, коль скоро вы уже начали пробуждаться, вы не можете отпасть от пути. Это невозможно. Куда вы собираетесь падать? Вы собираетесь делать вид, что этого никогда не было? Вы можете забыть об этом на время, но то, что вы считаете забытым, будет возвращаться к вам снова и снова. Поэтому не расстраивайтесь, просто идите вперед и немного побудьте мирским человеком”.

В числе прочего мы ожидали, что духовный путь должен будет сделать нас психологически здоровыми. Я получил психологическое образование и много лет занимался психоанализом. Я преподавал теорию Фрейда; я был психотерапевтом. В течение шести лет я интенсивно принимал психоделические препараты. У меня есть гуру. С 1970 года я регулярно занимаюсь медитацией. Я учил йоге и изучал суфизм, а также многие направления буддизма. За все это время я не избавился ни от одного невроза — ни от одного. Единственное, что изменилось, — так это то, что если раньше мои неврозы были ужасающими монстрами, то теперь они похожи на маленьких бесенят. “А, сексуальная извращенность, давно тебя не видел, заходи, попьем чайку”. Для меня

результатом духовного пути является то, что я теперь располагаю другой контекстуальной системой отсчета, которая позволяет мне гораздо меньше отождествляться с известными мне невротами и с моими собственными желаниями. Если я не получаю того, что хочу, это столь же интересно, как и тогда, когда я это получаю. Когда вы начинаете понимать, что страдание — это милость, вы не можете в это поверить. Вы думаете, что плутуете.

Находясь на духовном пути, вы начинаете испытывать скуку от повседневной жизни. Гурджиев говорил: "Это только начало". Он говорил: "Будет еще хуже. Вы уже начали умирать. До полной смерти пока еще далеко, но все же определенное количество глупости из вас выходит. Вы больше уже не можете обманывать себя так искренне, как раньше. Теперь вы узнали вкус истины".

По мере того как происходит этот рост, ваши друзья меняются, а вы не растете в одном и том же темпе. Так что вы теряете множество друзей. Это может быть очень болезненно, когда люди, которых вы любили, даже состояли с ними в браке, не растут вместе с вами. В эту ловушку угодили многие из нас, чувствующие вину от ухода друзей и понимающие, что мы нуждались в новых типах отношений.

На пути, когда вы больше не можете оправдывать собственное существование своими достижениями, жизнь начинает становиться лишенной смысла. Когда вы думаете, что выиграли, но обнаруживаете, что в действительности не выиграли ничего, вы начинаете переживать темную ночь души, отчаяние, которое приходит, когда все мирское начинает отпадать. Но мы никогда не бываем ближе к свету, чем когда тьма наиболее глубока. В определенном смысле структура Эго основывалась на нашей отдельности и на нашем желании счастья, удобства и домашнего уюта. Трунгпа Ринпоче говорил в своей плутовской манере: "Просветление — это высшее разочарование Эго".

В этом и состоит затруднение. Вы осознаете тот факт, что ваше духовное путешествие принципиально отличается от того, каким виделся вам путь, на котором вы находились. Очень трудно совершить этот переход. Многие этого не хотят делать. Они хотят взять силу из своей духовной работы и сделать свою жизнь приятной. Это прекрасно, и я уважаю это, но это не свобода и не то, что предлагает духовный путь. Он предлагает свободу, но это требует полного подчинения. Подчинения — того, кем вы себя считаете и что вы, по-вашему, делаете — тому, что *есть*. Ошеломляющая мысль — что духовность умирает, превращаясь в вас самого. Но в этом есть смерть, и люди скорбят. Скорбь неизбежна, когда тот, кем вы себя считали, начинает исчезать.

Калу Ринпоче говорил: "Мы живем в иллюзии, внешней видимости вещей. Но существует реальность, и эта реальность — мы сами. Когда вы понимаете это, вы видите, что вы — ничто, и, будучи ничем, вы — все". Когда вы отказываетесь от своей личности, вы становитесь частью всех вещей. Вы пребываете в гармонии, в Дао, в общем порядке вещей.

Махатма Ганди говорил: "Бог требует не менее чем полной самоотдачи в обмен на единственную свободу, которую стоит иметь. Когда человек теряет себя, он немедленно находит себя в служении всему живущему. Это служение становится его возрождением и его радостью. Он становится новым человеком, никогда не устающим от полной отдачи себя Божьему творению".

Мне вспоминается анекдот о свинье и курице, которые гуляли по улице. Они были голодны, и им хотелось позавтракать. Когда они подошли к ресторану, свинья сказала: "Я не войду сюда". "Почему же?" — спросила курица. "Потому что на вывеске написано: "Яичница с ветчиной". — "Ну ладно, войдем и закажем что-нибудь другое", — сказала курица. "Это подходит для тебя, — ответила свинья, — потому что от тебя требуется только частичный вклад, а от меня — полная отдача".

Одна из вещей, которую мы развиваем на пути, — это внутренний свидетель. Способность спокойно наблюдать явления, включая собственное поведение, эмоции и реакции. Когда вы культивируете в себе свидетеля более глубоко, вы как будто живете на двух уровнях одновременно. Есть внутренний уровень свидетеля и внешний уровень желаний, страха, эмоций, действий, реакций. Это одна из стадий процесса, и она дает вам большую силу. За ней есть еще одна стадия — это полная самоотдача. Как говорится в буддийских текстах, "когда ум пристально вглядывается в себя самого, поток дискурсивного и концептуального мышления заканчивается, и достигается высшее просветление. Когда свидетель поворачивается к самому себе, когда он свидетельствует свидетеля, тогда вы уходите за спину свидетеля, и всё просто есть. Вы больше не наблюдаете одну часть своего ума посредством другой. Вы больше вообще не наблюдаете — скорее вы просто есть. Все снова становится простым. Недавно у меня было экстраординарное переживание. Столько лет я пытался быть божественным, а в последнее время получаю огромное количество писем, в которых говорится: "Спасибо вам, что вы такой человеческий". Ну не слишком ли это?!

Одна из самых больших ловушек, в которую может угодить человек Запада, — это наше интеллектуальное понимание, потому что мы хотим знать, что мы *знаем*. Свобода позволяет вам

быть мудрыми, но вы не можете *знать* мудрость, вы должны *быть* мудрым. Когда мой гуру хотел меня осадить, он называл меня "умным". Когда он хотел меня похвалить, он называл меня "простым". Интеллект — прекрасный слуга, но ужасный господин. Интеллект — это орудие нашей отдельности. А интуитивное, сострадательное сердце — это врата, ведущие к единству.

Духовный путь в лучшем случае дает нам шанс вернуться к врожденному свойству сострадания сердца и интуитивной мудрости. Равновесие наступает, когда мы используем наш интеллект как слугу, но не попадаем под власть или в ловушку своего мыслящего ума.

Я здесь попытался показать, что духовный путь представляет для нас благодатную возможность. Тот факт, что мы с вами вообще узнали, что существует такой путь, уже является милостью с кармической точки зрения. Каждый из нас должен довериться себе, чтобы найти свой, уникальный способ пройти этот путь. Если вы станете фальшивым святым, это рано или поздно ударит по вам самому. Вы должны оставаться верным себе.

У нас есть шанс стать той истиной, к которой все мы стремимся. Одна из самых сильных строк у Ганди: "Мое послание — моя жизнь". Один раввин говорил: "Я ходил в соседнюю деревню, чтобы увидеть цадика, рэбби-мистика. Я ходил не для того, чтобы изучать с ним Тору, а чтобы увидеть, как он шнурует свои ботинки". Св. Франциск говорит: "Нет толку ходить проповедовать, если только наше хождение не станет нашей проповедью". Мы должны интегрировать духовность в свою повседневную жизнь, внося в нее невозмутимость, радость и благоговение. Мы должны приносить с собой способность смотреть в глаза страданию и принимать его в себя, не отводя взгляда.

Когда я работаю с больными СПИДом и поддерживаю кого-то из них, мое сердце разрывается, потому что я люблю этого человека, а он так страдает. И в то же время внутри меня спокойствие и радость. Для меня это почти неразрешимый парадокс. Но это и есть настоящая помощь. Если вы всего лишь позволяете страданию захватить себя, вы просто углубляете чужую рану.

Вы духовно работаете над собой ради всех других существ. Потому что, пока вы не разовьете в себе это качество мира, любви, радости, присутствия, честности и истины, все ваши действия будут окрашены вашими привязанностями. Вы не можете ждать просветления, чтобы действовать, и поэтому вы используете свои действия как способ работы над собой. Вся моя жизнь и есть мой путь, и это относится к каждому моему переживанию. Как сказал мне Эммануэль, мой друг-дух, "Рам Дасс, а почему бы тебе не пройти курс обучения? Попробуй быть человеком". Весь наш опыт, возвышенный и низкий, — это курс обучения, и он совершенен. Я приглашаю вас присоединиться ко мне в учебе.

Часть IV

ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ,  
ПЕРЕЖИВАЮЩИМ  
ДУХОВНЫЙ  
КРИЗИС

**Кристина Гроф, Станислав Гроф**

## **ПОДДЕРЖКА В ДУХОВНОМ КРИЗИСЕ**

*Нет, мы не прекратим своих исканий,  
Конец их будет виден лишь тогда,  
Когда наш путь к началу возвратится  
И мы познаем точку отпавленья.*

Томас Элиот. Четыре квартета

Существует множество форм духовного кризиса, характеризующихся разной степенью интенсивности. Таким образом, мера требуемой помощи зависит от ситуации. В некоторых случаях она может ограничиваться специфической поддержкой человека, переживающего кризис; в другой раз может потребоваться участие родных и друзей или групп поддержки. Однако, если процесс протекает особенно остро, может оказаться необходимой и круглосуточная профессиональная терапевтическая помощь. Подход к людям, переживающим кризис, должен быть гибким и творческим, основываться на оценке индивидуальной природы кризиса и использовать все доступные ресурсы.

Важнее всего давать людям, находящимся в кризисе, положительный контекст для их переживаний и достаточную информацию о характере процесса, через который они проходят. Существенно необходимо, чтобы они перестали считать его болезнью и смогли увидеть целостную природу своего кризиса. В этом смысле неоценимую помощь может оказать хорошая литература и возможность общения с людьми, понимающими суть происходящего, особенно с теми, кто успешно преодолел аналогичный кризис.

Огромную помощь человеку в психодуховном кризисе оказывает пребывание в окружении людей, имеющих по крайней мере общее представление о динамике духовного раскрытия. Исход и протекание эпизода существенно зависят от того, будут ли отношения и взаимодействия в узком кругу родственников и друзей заботливыми и поддерживающими либо наполненными страхом, осуждением и попытками оказывать давление.

В идеале семью, близких и друзей следует с самого начала включать в сеть поддержки и снабжать как можно большей информацией о характере ситуации. Кого именно, как и в какой момент следует подключать, зависит от индивидуальных обстоятельств. К числу наиболее важных критериев, которыми мы руководствуемся при принятии решения, принадлежат характер взаимоотношений с человеком, переживающим кризис, общая совместимость личностных черт потенциальных помощников и их отношение к процессу. Помимо чтения книг и обсуждений темы духовного кризиса для тех, кто оказывает помощь человеку, переживающему кризис, важным источником понимания неординарных состояний и их позитивного потенциала может быть участие в группах экспириенциальной терапии.

Во многих случаях значительную помощь может оказать хороший духовный учитель, знающий "внутренние территории" по собственному опыту, или местная духовная группа. Такие люди могут помочь в обсуждении некоторых необычных переживаний и предложить человеку, испытывающему духовный кризис, свои понимание и поддержку. Если процесс протекает не слишком тяжело, хороший контекст для работы с возникающими переживаниями может обеспечивать индивидуальная или групповая духовная практика под руководством опытного учителя.

Было бы идеально иметь сеть групп поддержки, специально предназначенных для помощи людям, переживающим духовный кризис, и их семьям и друзьям, наподобие уже существующих программ в области алкогольной или наркотической зависимости, как, например, "Анонимные Алкоголики". Насколько нам известно, в настоящее время никаких групп подобного рода в сфере проблемы духовного кризиса не существует, хотя при минимальных усилиях такую сеть можно было бы создать довольно быстро.

В том случае если духовный кризис не переходит в экстремальные формы, вышеупомянутых средств может быть вполне достаточно. Многие из тех, с кем случаются необычные переживания, бывают озадачены и сбиты с толку, но при этом все же могут адекватно вести себя в повседневной жизни. Все, что им нужно, — это доступ к правильной информации, периодическое обсуждение проблемы в благоприятной среде и хороший контекст для духовной практики.

При благоприятных обстоятельствах, когда доступны эффективные средства поддержки, возможно справляться даже с более трудными переживаниями, которым человек, находящийся в кризисе, не смог бы противостоять без посторонней помощи. Однако, если процесс становится непреодолимым и серьезно мешает повседневному функционированию, приходится использовать

более специфические терапевтические меры. Хотя многие из описанных ниже методов диагностики и терапии требуют профессионального опыта, основные правила и стратегии, которые мы будем обсуждать, могут быть полезны для каждого, кто желает оказать соответствующую помощь.

Первая, и наиболее важная, задача, стоящая перед тем, кто оказывает помощь человеку в кризисе, — установление доверительных и открытых отношений. На начальном этапе такое взаимопонимание помогает получить отчет о происходящем настолько правдивый и точный, насколько это возможно для человека в данных обстоятельствах. Позднее доверие будет самым решающим фактором в реальной психотерапевтической помощи.

В дополнение к обычным качествам, располагающим к доверию, таким, как подлинная человеческая заинтересованность, цельность личности и общая порядочность, необходимо также основательное знание неординарных состояний сознания на собственном опыте и по работе с другими людьми. Человек, пребывающий в кризисе, бывает очень восприимчивым и немедленно распознает, основывается ли отношение его помощника на подлинном сочувственном понимании или на профессиональном шаблоне, проистекающем из медицинской модели. Личное знание картографии неординарных состояний может оказать огромную помощь в этом процессе.

Следующий шаг в оказании помощи — принятие решения, будет ли в данном конкретном случае более подходящим использование стратегии трансперсональной психотерапии или следует обратиться к обычным методам медицинского лечения. Абсолютно необходимой предпосылкой для этого решения является тщательное медицинское обследование. Мы вовсе не хотим проглядеть и потому оставить без внимания состояния, которые могут быть диагностированы современными лабораторными и клиническими методами и требуют медицинского лечения, наподобие инфекций, опухолей или нарушений мозгового кровообращения.

Если медицинские анализы дали отрицательный результат, следует оценить общий склад личности данного человека и его "стиль переживания". Важно, чтобы человек, находящийся в кризисе, был способен понять, что проблема коренится в его собственной психике, и не "проецировал" ее вовне, обвиняя всех и вся в мире в своих собственных затруднениях. И, естественно, он должен быть готов к встрече с мощными переживаниями.

Когда начинается терапевтическая работа, важно, чтобы человек, находящийся в кризисе, и тот, кто ему помогает, разделяли определенные базовые концепции. Они должны быть согласны в том, что возникающие затруднения — не следствие болезни, а проявления целительного и преобразующего процесса. Они должны считать все кризисные переживания — биографические, перинатальные и трансперсональные — нормальными составляющими человеческой психики. Они должны соглашаться в том, что состояние, в котором находится человек, переживающий кризис, само по себе не является патологическим, хотя и может быть в высшей степени неудобным и неуместным в обычных жизненных обстоятельствах. Столкновение с подобного рода необычными переживаниями следует ограничивать ситуациями, где оно не создает проблем и может встретить поддержку.

Как сознательный мир согласованной реальности, так и архетипический мир бессознательного, являются подлинными и необходимыми аспектами человеческой психики. Они дополняют друг друга, но являются двумя отдельными и очень разными мирами, которые не следует путать друг с другом. Хотя важно признавать обе эти сферы и с разумной разборчивостью — в соответствующем месте и в нужный момент — отдавать должное их требованиям, попытки реагировать на них одновременно сбивают с толку и могут причинять ущерб повседневной жизни.

Это общее понимание сути процесса приводит к сочетанию двух альтернативных стратегий. К первой категории относятся различные подходы, облегчающие развитие процесса и содействующие его оздоровительному потенциалу; они определенно предпочтительнее во всех случаях, когда есть возможность их использовать. Вторая категория включает в себя разнообразные меры ослабления и замедления процесса; их следует применять лишь в ситуациях, когда человек в кризисе связан жесткими требованиями повседневной жизни и обстоятельства не способствуют его углублению в переживания.

К мягким техникам, которые облегчают и ускоряют трансформативный процесс, относятся различные типы медитаций, в том числе медитации в движении, групповое произнесение мантр и другие формы духовной практики. Более радикальный подход предполагает создание ситуаций, в которых человек может погрузиться в себя — предпочтительно с использованием музыки — и дать полную свободу выражения возникающим эмоциям и физическим энергиям: плакать, кричать, трястись или двигаться всем телом, следуя при этом естественному направлению процесса. Работа со сновидениями, экспрессивные танцы, занятия рисованием и живописью, ведение дневника — все это также может помочь ассимиляции внутреннего опыта. Беспокоящие эмоциональные и

телесные энергии могут находить выход в разнообразной физической деятельности, такой, как тяжелая ручная работа, плавание или бег трусцой.

Следующим вариантом из числа стратегий, облегчающих развитие процесса, является систематическая индивидуальная или групповая работа с опытным терапевтом. При духовном кризисе могут быть полезны разнообразные подходы, разработанные гуманистической и трансперсональной психологией, в том числе юнгианское активное воображение, гештальттерапия Фрица Перлза, психосинтез Ассаджиоли, различные неорайхианские техники, терапия "игры в песочнице" Доры Кальф и другие. Поскольку переживания часто имеют существенный психосоматический компонент, неотъемлемой частью всестороннего подхода, духовным кризисам должна быть квалифицированная работа с телом. Здесь также целесообразно использовать акупунктуру, которая может быть чрезвычайно эффективной при удалении энергетических блоков в различных частях тела и способна уравнивать отрицательные эмоции.

Для достижения оптимальных результатов общая терапевтическая стратегия должна удовлетворять определенным базовым критериям. Она не должна быть ограничена беседами и должна создавать возможность полного переживания и непосредственного высвобождения эмоций. Абсолютно необходимо уважительно относиться к целительной мудрости трансформирующего процесса, поддерживать его естественную направленность, почитать и принимать весь спектр человеческого опыта, включая перинатальные и трансперсональные уровни. Разумеется, терапевт должен быть открыт духовному измерению и признавать его важной частью жизни. В противном случае терапевтический процесс будет однобоким и неуклюжим и не сможет выполнить свое назначение.

Мы разработали экспириенциальный метод, который включает в себя все перечисленные выше критерии. Этот подход, известный под названием "холотропного дыхания"<sup>\*\*</sup>, сочетает в себе контролируемое дыхание, побудительную музыку и направленную работу с телом. Он способен активизировать психику и выводить на уровень сознания важный бессознательный материал, делая его таким образом доступным для терапевтического воздействия. В ситуации духовного кризиса, где бессознательное уже активно, эта техника может облегчать и ускорять протекание процесса. Рамки этой статьи не позволяют подробнее останавливаться на этом методе. Все его многообразные аспекты описаны в книге Станислава Грофа "The Adventures of Self-Discovery"<sup>\*\*\*</sup>.

Создание в жизни человека особых ситуаций, где возможно встречать лицом к лицу и прорабатывать проявляющийся бессознательный материал, помогает очистить все остальное время от нежелательных вторжений его беспокоящих элементов. Для этого требуется такое место, где человек может полностью выразить — громкими криками, если это необходимо, — возникающие у него эмоции. Когда обстоятельства не позволяют использовать подобный подход и человек вынужден уделять внимание неотложным практическим задачам, можно прибегнуть к методам второго типа — подавляющим и замедляющим процесс. Следует подчеркнуть, что такой вариант менее желателен и его следует применять лишь в качестве временной меры. Как только позволит ситуация, следует снова вернуться к стратегиям усиления, поскольку экспрессивная работа ускоряет протекание процесса и способствует его успешному завершению.

Чтобы замедлить процесс, следует временно приостановить все занятия медитацией и другими формами духовной практики. Весьма эффективной обычно оказывается смена диеты — переход от легкой вегетарианской пищи к более плотной, включая мясо и сыр; очень "заземляющее" действие оказывает употребление напитков, содержащих мед или сахар. Кроме того, могут быть полезными теплые ванны и простая физическая работа по дому или в саду. Если выявлены ситуации, способные активизировать процесс, их в это время следует по возможности избегать. Для некоторых людей это могут быть сложные общественные ситуации либо многолюдные места, для других — громкая музыка и шумная обстановка большого города или даже некий специфический тип вибраций, наподобие шума двигателей реактивного самолета. В особо неблагоприятных ситуациях может оказаться необходимым использование слабых транквилизаторов\*.

Здесь представляется уместным и необходимым высказать предостережение. Люди, испытывающие духовный кризис, могут обнаружить, что регулярное употребление алкоголя и снотворных способно делать их переживания более терпимыми и управляемыми, замедляя процесс и подавляя тяжелые физические и эмоциональные симптомы. Однако те, у кого может быть скрытая химическая зависимость, подвергаются огромной опасности привыкания. Поэтому необходима крайняя осторожность. От того, что некоторые из этих лекарств люди могут принимать по назначению врача, а не по собственной инициативе, они отнюдь не становятся более безопасными.

Ситуация значительно осложняется, если кризис принимает крайние формы и у человека появляются саморазрушительные тенденции или он становится трудноуправляемым, возбужденным, шумным и т.п. В этих обстоятельствах психотерапевтическая работа может быть

продолжена только при условии круглосуточного наблюдения. К сожалению, существует очень немного специализированных учреждений, предоставляющих поддержку в течение 24 часов в сутки, не прибегая при этом к систематическому применению подавляющих препаратов.

В настоящее время на пути создания таких центров существует множество препятствий. Некоторые из них носят законодательный, политический или экономический характер; другие связаны с недостаточной гибкостью существующей системы страхования. До тех пор пока не будут созданы и не станут доступными такие центры, будет весьма трудно использовать новые методы помощи людям, переживающим острую форму духовного кризиса. У них останется лишь выбор между госпитализацией с традиционным подавляющим лечением и разнообразными случайными импровизациями и компромиссами. Невзирая на все препятствия и трудности, создание таких центров является абсолютно необходимым условием для успешного лечения острых форм психодуховного кризиса.

**Брюс Грейсон, Барбара Харрис**

**КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ЛЮДЕЙ,  
ПЕРЕЖИВШИХ ОКОЛОСМЕРТНЫЙ  
ОПЫТ**

*Тут возник этот белый свет. Он не слепил меня. Он просто был белее белого, и все вокруг было наполнено им... Как будто ты выглянул во Вселенную, а там нет ничего, кроме белого света. Самая яркая вещь на свете, но не того рода белое, что режет глаза, как если смотришь на лампочку... Тогда я сказал себе напрямик, как сейчас вам говорю: "Итак, я умираю. Я не хочу этого, но не собираюсь с этим бороться. Если это смерть, я приму ее". У меня было очень-очень приятное чувство.*

Околосмертный опыт человека во время экстренной хирургической операции.

Из книги Майкла Сабома "Воспоминания о смерти"\*

*Космологические мифы древних и доиндустриальных культур описывали биологическую смерть как переход, а не как необратимый конец человеческого существования. Погребальная мифология всех времен и стран, равно как и древние "книги мертвых", содержат подробные описания приключений души во время посмертного путешествия. Современная западная наука всегда считала все эти сообщения фантазиями примитивных людей, отражавшими их мечты о загробной жизни. Так было до семидесятых годов нашего века, когда тщательные исследования околосмертного опыта оказали этим идеям неожиданную поддержку.*

*Стало ясно, что значительный процент современных людей Запада, неожиданно столкнувшись со смертью, переживали красочное визионерское приключение, результатом которого были глубокое духовное раскрытие и преобразование личности. До недавних пор это нередко приводило к мощному психодуховному кризису, поскольку реальность этих переживаний не признавалась специалистами и нашей культурой в целом.*

*В последние годы пионерами в области танатологии, молодой науки, изучающей смерть и умирание, было проведено много тщательных исследований. Замечательные результаты этих исследований широко публиковались в профессиональных журналах, равно как и в средствах массовой информации. Это необычайно важно, поскольку число людей, переживших околосмертный опыт, быстро возрастает благодаря совершенствованию медицинских методов реанимации. Эта тема представлена в нашем сборнике специально написанной для него статьей Брюса Грейсона и Барбары Харрис, исследователей в области танатологии.*

*Брюс Грейсон, дипломированный психиатр, провел новаторскую работу в области изучения смерти и умирания. Он получил диплом врача в государственном университете Нью-Йорка и закончил интернатуру по психиатрии в Медицинском центре Вирджинского университета в Шарлоттсвилле (Вирджиния). В настоящее время — доцент психиатрии в Медицинской школе университета штата Коннектикут в Фармингтоне и директор службы по работе с пациентами в госпитале Джона Демпси, также в Фармингтоне.*

*Среди публикаций Грейсона — много статей в профессиональных журналах и книгах, посвященных различным проблемам в областях танатологии и психиатрии кризисов, а также книга "Околосмертный опыт: проблемы, исследования, перспективы", написанная в соавторстве с С.П. Флинном (С.Р. Флупп). Брюс Грейсон — лауреат премии Уильяма Джеймса (университет Вирджинии) за 1976 г. и премии Вильяма Меннингера, а также один из редакторов "Журнала исследований околосмертного опыта".*

*Барбара Харрис получила образование в Оклендском университете в Рочестере (Мичиган), в институте дыхательной терапии в Майами (Флорида) и в центре терапевтического массажа в Ньюингтоне (Коннектикут). В настоящее время она — один из руководителей исследований в Международной ассоциации исследований околосмертных состояний (IANDS) в Сторрсе (Коннектикут). На протяжении многих лет Барбара Харрис занималась исследованием околосмертного опыта; она проводила лекции на эту тему во многих госпиталях и публиковала статьи в специальных журналах.*

*Хотя эта статья в основном посвящена тому, как специалисты могут помочь тем, кто пережил околосмертный опыт, обсуждаемые в ней общие принципы проливают свет на природу духовного кризиса и могут быть полезны всем, кто соприкасается с людьми, переживающими трансформационный кризис.*

Некоторые люди, оказываясь на пороге смерти, испытывают глубокие переживания, которые связаны с выходом из тела и соприкосновением с каким-то иным миром или измерением и которые

раз и навсегда меняют их представления, убеждения и ценности. Этот околосмертный опыт (ОСО) нередко оказывается семенем, которое немедленно или постепенно дает начало глубокому духовному росту. Благодаря успехам медицинской техники реанимации ОСО может стать наиболее распространенным путем к духовному развитию. Но это, пожалуй, и самый уникальный из таких путей, так как он открывается людям вне зависимости от того, ищут они просветления или нет. И именно потому, что это часто случается с людьми, которые не стремятся к духовному росту или не готовы к нему, здесь особенно велика вероятность духовного кризиса.

Растущее количество литературы, посвященной последствиям ОСО, касается главным образом благотворных личностных и духовных преобразований, нередко являющихся результатом этого опыта. Несмотря на тот факт, что, согласно опросам Гэллапа, в 1980—1981 гг. около 8 миллионов американцев пережили ОСО, мы очень мало знаем о социальных и эмоциональных проблемах, с которыми нередко сталкиваются такие люди. Хотя естественно, что те, кто пережил ОСО, должны испытывать страдания, если этот опыт вступает в противоречие с их прежними взглядами и убеждениями; тот акцент, который популярная пресса делает на положительных, благотворных последствиях ОСО, препятствует их поискам помощи, когда у них возникают проблемы.

Иногда люди, которые совершенно не подготовлены к встрече с тем духовным пробуждением, какое бывает при ОСО, могут сомневаться в своем психическом здоровье; в то же время они нередко боятся быть отвергнутыми или осмеянными, если обсуждают эти сомнения с друзьями или специалистами. Слишком часто те, кто пережил ОСО, действительно сталкиваются с негативной реакцией со стороны профессионалов, когда описывают свой опыт, — что, естественно, еще больше отвращает их от попыток получить помощь в его объяснении.

Многие из таких людей постепенно сами, без всякой помощи, приспосабливаются к своему опыту и его последствиям. Однако для этого им нередко приходится принимать новые ценности, взгляды и интересы. Тогда для семьи и друзей может оказаться трудным понять новые убеждения и поведение такого человека. С одной стороны, семья и друзья могут избегать его, считая, что он попал под влияние какой-то злой силы. С другой стороны, семья и друзья, которые видели всю шумиху, поднятую в прессе вокруг положительных эффектов ОСО, могут возводить такого человека на пьедестал и питать в отношении него нереалистичные ожидания. Порой друзья ожидают от него сверхчеловеческого терпения и всепрощения или чудесных целительских и пророческих способностей. Потом они могут ожесточиться и отвергать его как не соответствующего ожидаемой от него новой роли живого святого.

В число наиболее типичных эмоциональных проблем в результате ОСО входят озлобленность и депрессия в связи с возвращением — быть может, против своей воли — в этот физический мир. Людям, пережившим ОСО, может оказаться трудно принимать это возвращение и переживать "проблемы повторного входа в атмосферу", во многом сходные с теми, что испытывает космонавт, возвращающийся на Землю. Нередко у них возникают проблемы согласования ОСО с их традиционными религиозными верованиями или с привычными ценностями и образом жизни. Поскольку ОСО кажется им затрагивающим их глубинную сущность и ставящим их в особое положение по отношению к окружающим, такие люди могут слишком сильно отождествляться с этим опытом и думать о себе прежде всего и в основном как о переживших его. Будучи во многих из своих новых воззрений и убеждений столь непохожими на тех, кто их окружает, люди, пережившие ОСО, могут преодолеть свое беспокойство в отношении того, что они в чем-то ненормальны, только заново определив для себя, что является нормальным.

Результатом ОСО могут быть и социальные проблемы. Пережившие его люди могут ощущать свою удаленность или отдельность от тех, у кого не было аналогичного опыта; они могут испытывать — и порой не без оснований — страх быть осмеянными или отвергнутыми. Для них может оказаться трудным примирить свои новые взгляды и убеждения с ожиданиями семьи и друзей; и в результате для них будет тяжело придерживаться своей старой роли и образа жизни, которые более не имеют прежнего значения. Люди, пережившие ОСО, могут обнаружить, что не способны адекватно передать другим смысл своего опыта и то, какое воздействие он оказал на их жизнь. Нередко, пережив в ОСО состояние всеобщей и безграничной любви, человек не может принять условности и ограничения обычных человеческих отношений.

Сверх и кроме этих проблем, с которыми в той или иной степени могут сталкиваться все пережившие ОСО, те люди, у которых этот опыт был неприятным или пугающим, вдобавок озабочены причинами, по которым они пережили именно такого рода опыт, и их могут беспокоить пугающие вспышки повторного переживания\* самого этого опыта. Аналогичным образом добавочные проблемы могут возникать после ОСО в результате попытки самоубийства или у маленьких детей.

То, как консультант, или терапевт, или друг реагирует на человека, пережившего ОСО, может оказать огромное влияние на последствия этого опыта — независимо от того, будет ли он принят,

став стимулом для дальнейшего роста, или же будет глубоко спрятан (но не забыт), как нечто странное и эксцентричное, о чем не следует рассказывать из страха быть объявленным душевно-больным.

Хотя многое из того, о чем идет речь в данной статье, относится исключительно к помощи людям, пережившим околосмертный опыт, многое другое вытекает из соображений здравого смысла или отражает подходы, которые могут быть полезны при любом духовном кризисе.

### **Подходы к работе с околосмертным опытом во время или сразу после его переживания**

Медицинскому персоналу, занятому в процессе реанимации, следует избегать бесчувственных замечаний или действий. Пациенты, которые, казалось бы, находятся в бессознательном состоянии, могут быть осведомлены о том, что происходит вокруг них, и позднее вспоминать оскорбительные действия или высказывания. Когда в ходе реанимации вы вынуждены говорить или делать что-то, что может быть неверно понято, объясняйте пациентам, что вы делаете, даже если они выглядят бессознательными; в противном случае вам, возможно, придется помогать им распутывать пугающие воспоминания после того, как они пробудятся. Во время и непосредственно после бессознательного состояния полезно прикоснуться к пациенту — это может очень помочь ему сориентироваться. Разговаривая с лежащим без сознания пациентом и одновременно прикасаясь к нему, обводя руками контуры его тела, вы можете помочь ему снова сосредоточить свое внимание на теле после переживания ОСО.

Разговаривая с людьми, только что побывавшими на пороге смерти, обращайтесь внимание на признаки, которые могут говорить о том, что они пережили ОСО. Прежде чем рискнуть поделиться с вами своим опытом, люди нередко прибегают к тонким намекам, чтобы проверить, насколько вы готовы выслушать все, что они вам скажут. Не спрашивайте о подробностях ОСО — ждите знаков, которые указывают, что человек хочет продолжать рассказ. Пережившие ОСО могут не захотеть обсуждать подробности до тех пор, пока они не будут вам доверять. Позвольте им описывать свой опыт постепенно, как им удобно, наблюдая за их тонкими намеками, — проверками, насколько вы открыты, — которые подскажут вам, что они готовы рассказать больше.

Прежде чем вступать в контакт с человеком, пережившим ОСО, вам следует изучить свое собственное отношение к подобному опыту. Выясните, есть ли у вас какие-либо предубеждения в том, что касается значения ОСО, а также по отношению к людям, пережившим такой опыт. Вам не следует навязывать свои убеждения или интерпретации — пусть вашу беседу направляют собственное объяснение и понимание индивида, пережившего ОСО. Прислушивайтесь ко всему, что может вам подсказать, как человек сам осмысливает свой опыт, и помогайте ему прояснять эту интерпретацию, используя для этого его же собственные слова. Каждому из вас придется найти свой собственный способ поощрять беседу об ОСО. Используя свой личный стиль общения, как вербального, так и невербального, вы лучше всего сумеете донести до человека, что готовы его открыто выслушать.

Что бы вы ни думали о подлинном значении или причине ОСО, вы должны с уважением относиться к нему как к чрезвычайно мощной движущей силе трансформации. Если вы игнорируете огромные потенциальные возможности ОСО вызывать как положительные, так и отрицательные изменения личности, убеждений и телесной активности, значит, вы игнорируете то, что более всего заботит индивидуума, пережившего этот опыт. Вы должны относиться с уважением не только к опыту, но и к тому, кто его переживает. ОСО испытывают самые разные люди, и не следует оставлять без внимания богатую личную и духовную историю человека, рассматривая его исключительно в качестве пережившего ОСО.

Возведение ОСО в ранг синдрома или постановка индивидууму клинического диагноза на основании того, что он пережил ОСО, скорее помешает пониманию и оттолкнет человека, чем поможет ему. Когда у индивида, испытавшего ОСО, судя по всему, все же есть умственное или эмоциональное расстройство, и он, и вы сами должны ясно отдавать себе отчет, что это заболевание никак не связано с самим ОСО. Попытки квалифицировать такой опыт как симптом болезни не являются ни корректными, ни полезными.

Решающее значение для завоевания доверия человека, испытавшего ОСО, имеют искренность и честность. Если вам это кажется уместным, вы можете поделиться с ним своими чувствами относительно ОСО, при этом не обесценивая его собственных восприятий и интерпретаций. Вы должны убедить его, что способны подходить ко всему, что вам рассказывают, сугубо конфиденциально; он должен быть способен доверять вам в том, что вы не будете рассказывать о

его ОСО другим людям без его разрешения. Люди нередко остерегаются рассказывать о чем-то столь необычном и интимном, как ОСО, до тех пор, пока они не уверены, что вы отнесетесь к этому с уважением, и у них будут разумные опасения в отношении того, как воспримут это другие люди, с которыми вы могли бы поделиться полученной информацией.

Самое полезное, что вы можете сделать для человека, испытавшего ОСО, — это внимательно выслушать все, что он захочет вам сказать. Те, кто оказывается выведенным из душевного равновесия этим опытом, обычно чувствуют настоятельную потребность понять его. Они нередко *больше* расстраиваются, если вы предлагаете им *не* говорить о нем или если уговариваете их успокоиться. Позвольте человеку, пережившему ОСО, поделиться им и таким способом избавиться от пугающих ощущений. В отличие от галлюцинирующих пациентов, которые могут еще больше выходить из себя, рассказывая о своих страхах и смятении, люди, испытавшие ОСО, обычно чувствуют облегчение, если вы позволяете им стараться найти верные слова для описания пережитого.

Вам следует поощрять человека, испытавшего ОСО, к выражению любых возникавших у него при этом эмоций. Большинство разновидностей ОСО включают в себя очень яркие эмоции, и у пережившего его человека эти необычайно сильные чувства могут сохраняться в течение некоторого времени. Отражайте чувства человека, но не анализируйте их. Обратная связь в форме его собственных описаний и эмоций будет помогать ему разобраться в чувствах, которые вначале могут казаться необъяснимыми, тогда как преждевременный анализ и интерпретация этих эмоций могут лишь усилить боязнь этого человека быть неправильно понятым.

В больницах и других местах, где люди часто бывают на грани смерти, может быть полезно чаще сменять консультантов, чтобы предотвратить их чрезмерное утомление, так как люди, пережившие ОСО, нередко взбудоражены им и могут нуждаться в свежих слушателях, у которых есть время и терпение их выслушать.

Одна из наиболее полезных вещей из того, что вы можете дать человеку, пережившему ОСО, — это точная информация. Факты относительно ОСО и его последствий, сообщаемые откровенно и непредвзято, могут в значительной мере снижать возникающую у человека, пережившего такой опыт, озабоченность в связи с его возможными результатами и вторичными эффектами. Обычно такие люди испытывают облегчение, узнав, насколько распространенное явление представляет собой ОСО. С другой стороны, вне зависимости от того, насколько универсален этот опыт, он является уникальным у каждого индивидуума, и вам следует остерегаться использовать распространенность ОСО для обесценивания переживаний любого отдельного индивидуума или того уникального воздействия, которое они оказали на его жизнь.

Когда люди, столкнувшиеся с ОСО, выглядят непосредственно после этого расстроенными или огорченными, помогите им выявить, что именно в их опыте вызывает проблему. Изучайте возможные проблемы, перечисленные в первом разделе этой статьи, используя имеющееся у человека, испытавшего ОСО, понимание собственной личности и ситуации, в которой он оказался. И скоро будет выявлена конкретная проблема. Нет двух людей, переживших одинаковый ОСО, имеющих одинаковые личности и одну и ту же жизненную ситуацию, в которую им предстоит вернуться.

И наконец, люди, пережившие ОСО, могут сразу же после этого нуждаться в помощи в связи с тем, что привело их на грань смерти. Сосредоточиваясь на самом ОСО и его значении, они могут испытывать значительные затруднения в организации необходимого им медицинского обслуживания и подходящей общественной обстановки. По вопросам, касающимся самого опыта, помогите им связаться с другими людьми, пережившими ОСО, или с местными специалистами, работавшими с такими людьми. Во многих городах США существуют специальные группы поддержки\*, в которых люди, имевшие ОСО, их семьи и друзья регулярно обсуждают проблемы, связанные с таким опытом; адрес ближайшей группы поддержки можно узнать в Международной ассоциации околосмертных исследований (IANDS), (Box 7767, Philadelphia, PA 19101).

### **Работа с отдаленными последствиями околосмертного опыта**

Если вы собираетесь продолжить работу с человеком, пережившим ОСО, после первоначальных контактов с ним, вам следует быть готовым к тому, что этот опыт ставит вопросы о жизни и ее цели, которые могут не всплыть в беседах с другими пациентами в клинике. Глубокие последствия ОСО могут воздействовать на ваш психодуховный рост в не меньшей степени, чем у человека, непосредственно его пережившего. Вам нужно решить, хотите ли вы пойти на такой риск, прежде чем начинать работать с человеком, пережившим ОСО, на постоянной основе.

Коль скоро вы приняли такое решение, вам нужно выяснить, чего вы сами ожидаете от этой работы и чего ожидает от нее человек, испытавший ОСО. Убедитесь, что вы понимаете, какой именно помощи он от вас хочет и что он надеется получить от вашей совместной работы; и убедитесь, что сам этот человек понимает, что вы от него хотите и что надеетесь получить от этого взаимоотношения. Особенно остерегайтесь делать скоропалительные выводы в отношении людей, которых вы знали до их ОСО; в первую очередь это касается клиентов, которым вы, возможно, уже оказали помощь в прошлом. Не ожидайте, что работа, которую вы начинали с ними до их ОСО, будет и после него продолжаться в том же русле. Хотя скрытые проблемы человека и его личность могут оставаться теми же, ОСО способен резко изменить его цели и приоритеты в жизни и в вашей совместной работе.

Возможно, вам понадобится ограничить области, которые вы будете затрагивать в вашей совместной работе. Учитывая личные качества человека, испытавшего ОСО, и его предшествующую жизненную ситуацию, выясните, какие новые проблемы появились в результате ОСО. Может оказаться, что вы не способны помогать человеку одновременно в разрешении проблем, связанных с ОСО, и других психологических или эмоциональных проблем, не имеющих к этому опыту никакого отношения; методы и цели одного вида консультирования могут вступать в противоречие с методами и целями другого. Например, помогая своему клиенту адаптироваться к общественным нормам, вы можете ослабить его давнишнюю психологическую проблему, тогда как, помогая ему адаптироваться к ценностям, которые после ОСО более не имеют для него смысла, вы можете усугубить его проблему интеграции этого опыта. Если вы решаете работать с кем-то над проблемами, связанными с ОСО, вам, возможно, придется попросить работать с проблемами, не имеющими отношения к ОСО, кого-нибудь еще.

Вы и ваш клиент должны непрерывно работать в направлении взаимного доверия. Так как ОСО столь отличается от повседневной реальности, может понадобиться гораздо больше времени, чем обычно, чтобы человек, переживший его, решился доверить даже наиболее восприимчивому помощнику некоторые детали своего опыта и его последствий. Потусторонняя реальность ОСО также делает затруднительным даже для самого непредубежденного помощника доверять некоторым воспоминаниям человека, пережившего этот опыт, и некоторым из его интерпретаций.

Не стоит слишком беспокоиться о соблюдении традиционных клинических ролей "врач—пациент"; жесткая приверженность к форме и внешней видимости может разрушить ваши взаимоотношения с человеком, пережившим ОСО. Поскольку многие из наших понятий и стереотипов утрачивают смысл после ОСО, вам следует больше полагаться на свои непосредственные впечатления от встречи с человеком, нежели на свою формальную подготовку и знание клинических методов. Навешивая ярлыки на проблемы человека, испытавшего ОСО, и отделяя себя от него во имя объективности, вы скорее препятствуете своему пониманию его проблем, чем помогаете ему. Особенно старайтесь проявлять гибкость в отношении частоты и продолжительности ваших встреч с человеком, которому вы помогаете. Так как ОСО сильно отличается от других переживаний и его трудно описать словами, его изучение может потребовать необычно долгих сеансов, а поскольку оно способно высвобождать ошеломляющие эмоции и мысли, появляется необходимость в частых встречах.

Будьте готовы проявлять терпение при работе с людьми, пережившими ОСО. Они нередко разочаровываются в попытках описать ОСО и могут отказаться от этих попыток, если видят, что и вы отказываетесь от усилий со своей стороны. В частности, те, кто считает, что был "послан обратно" в эту жизнь против собственной воли, могут чувствовать себя отвергнутыми и не заслуживающими ОСО и могут постоянно быть начеку, ожидая, что и вы их отвергнете.

Не следует считать пережившего ОСО человека пассивной жертвой этого опыта. Помогая таким людям видеть их собственную активную роль в создании или развертывании ОСО, вы будете облегчать им и себе задачу понимания и разрешения проблем, возникающих из этого опыта.

Помните, что те части эго, которые, возможно, "умерли" во время ОСО, нуждаются в оплакивании. Даже если пережившие ОСО бывают счастливы избавиться от частей, которые они превзошли и от которых теперь свободны, им все равно нужно как-то примириться с этой утратой.

Основные черты ОСО того или иного индивидуума могут подсказать вам, что является источником продолжающихся проблем. Например, если ОСО состоял по большей части из обзора жизни, или из видений возможного будущего, или из определенных сильных чувств, исследование этих конкретных особенностей вместе с пережившим ОСО индивидуумом может пролить свет на его продолжающиеся затруднения. В особенности нужно изучать те подробности ОСО, которые кажутся странными или необъяснимыми, равно как и имеющиеся у пережившего его человека мысленные или эмоциональные ассоциации с этими частями опыта. Вы можете интерпретировать образы ОСО на многих уровнях, так же как вы поступаете при интерпретации сновидений.

Любые методы, которые вы используете для вызывания измененных состояний сознания, могут помочь человеку, пережившему ОСО, вспомнить его новые подробности, а также помочь ему научиться по своей воле переключаться от одного состояния сознания к другому. Любые методы, которые вы используете для интеграции правого и левого полушарий, могут, в частности, помогать пережившим ОСО находить практическое применение всему, чему их научил этот опыт. Мысленные образы, проективные техники и невербальные способы выражения, такие, как живопись, музыка и танец, могут помочь раскрывать и выражать те чувства, которые трудно передать словами.

Исследуйте чувство особой задачи, или миссии, которое может возникать у людей, переживших смерть. "Незаконченное дело", связанное с этой миссией, может быть источником постоянных проблем. Те из людей, переживших ОСО, которые решили вернуться в эту жизнь, могут испытывать непрекращающееся сожаление или смешанные чувства по поводу этого решения. С другой стороны, те которые решили *не* возвращаться в эту жизнь, тоже могут постоянно чувствовать вину или гнев из-за того, что их "послали назад". Некоторые из переживших ОСО чувствуют себя во власти "высшей силы", пославшей их обратно в мир, и это чувство может быть источником проблем.

Полностью исследуйте страхи человека, пережившего ОСО, по поводу нежелательных последствий этого опыта. Независимо от того, имеют ли эти страхи реальное основание или нет, они могут вызывать продолжающиеся проблемы. Важно отличать сам ОСО от его последствий. Люди, пережившие ОСО, должны чувствовать себя вправе отвергать его нежелательные последствия или противиться им, не будучи вынужденными при этом обесценивать сам опыт. Хотя ОСО навсегда станет неотъемлемой частью жизни человека, его разнообразные последствия или побочные эффекты могут приходить и уходить естественным образом или развиваться или устраняться в результате консультирования.

Изменения во взглядах и системе ценностей, происходящие после ОСО, нередко ведут к едва заметным переменам в семейных отношениях, которые могут вызывать постоянные затруднения. Встреча с человеком, пережившим ОСО, вместе с его семьей, лучше всего в домашней обстановке, может оказаться единственным способом понять, как изменилась семейная ситуация, и выяснить реакции членов семьи на этого человека. Если семейная динамика сильно изменена, может помочь семейная терапия.

Избегайте прославления или идеализирования ОСО и его последствий. Новизна и уникальность ОСО может заставлять как вас, так и вашего клиента видеть этот опыт — а порой и пережившего его человека — в нереалистическом и романтическом свете. Сходным образом возникает искушение считать примечательные последствия ОСО — физические, эмоциональные и умственные — более важными, чем они есть на самом деле, просто потому, что они столь драматически отличаются от того, каким был человек до переживания ОСО. Этот человек должен научиться видеть поразительные последствия ОСО в более широком контексте всего этого опыта. Паранормальные эффекты могут особенно захватывать вас и вашего клиента своей новизной и мешать вам видеть другие важные части ОСО или другие его последствия, которые имеют большее значение для стимуляции психодуховного роста.

Точно так же человек, переживший ОСО, должен научиться видеть этот опыт в более широком контексте всей своей жизни. Конечно, вы не можете игнорировать ни сам ОСО, ни его последствия, но вам не следует и позволять пережившему его человеку сосредоточиваться исключительно на этом опыте в ущерб другим частям его жизни. Переполюющая человека потребность понять смысл или "послание" ОСО может вести к завышенной оценке его содержания или последствий. Если такой человек чрезмерно отождествляется со своим ОСО, он может оказаться неспособным иметь дело с любыми проблемами, прямо не связанными с этим опытом. Хотя разговоры с другими людьми, пережившими аналогичный опыт, очень полезны для выработки нормального отношения к нему, отождествление *только* с теми, кто пережил ОСО, может привести к чувству отчуждения от людей, у которых не было такого опыта, к ощущению, что физический мир не является осмысленным или важным, и к пренебрежению основными проблемами жизни в этом мире.

Быть может, вам нужно будет помогать тем, кто выработал "зависимость" от ОСО или его последствий, постепенно выходить из нее. Бывает полезно указать, что проблемы зачастую нельзя разрешить на том уровне, где они возникли. Люди, пережившие ОСО, нередко говорят, что проблемы физического плана, мучившие их годами, были разрешены только благодаря тому, что они узнали из этого опыта. По тому же принципу проблемы, созданные ОСО, могут быть разрешены только работой на физическом плане.

Некоторым из тех, кто пережил ОСО, приходится заново учиться справляться с повседневными заботами, которые более не кажутся им существенными, но по-прежнему остаются необходимыми. Безвременной характер ОСО делает для некоторых из переживших его людей затруднительным

оставаться прочно привязанными к настоящему после своего возвращения. После глубокого обзора собственной жизни такие люди могут оставаться сосредоточенными на прошлом, тогда как после впечатляющих пророческих видений они могут застревать на будущем. Вам может понадобиться самому очень прочно закрепиться в здесь-и-теперь, чтобы помочь пережившему ОСО функционировать в настоящем.

С другой стороны, вы не можете ожидать, что люди, пережившие ОСО, будут относиться к жизни обычным образом после того, что с ними произошло; быть может, внешние обстоятельства их жизни должны будут измениться в соответствии с произошедшими в них внутренними переменами. Если новые взгляды, убеждения и ценности такого человека не согласуются со старыми ролями и образом жизни, ему нужно найти новые роль и жизненный стиль, которые будут соответствовать новым целям и приоритетам. Вам может понадобиться помочь человеку, пережившему ОСО, пройти через значительные изменения в его карьере и взаимоотношениях с другими людьми.

Наконец, высшей пользой, которую вы можете принести человеку, пережившему ОСО, будет направить то, чему научил его этот опыт, в практическое русло. Те же самые новые взгляды, убеждения и цели, которые создают проблемы в его окружении, могут оказаться важными для изменения этого окружения в лучшую сторону. Наилучшим способом для многих переживших ОСО почувствовать себя комфортно со своим опытом и его последствиями будет использование того, чему они научились, для помощи другим людям. Ваша работа заканчивается, когда ваш клиент находит способ привнести в повседневную жизнь ту любовь, которую он или она получали в ОСО.

**Пол Ребилло**

**ПУТЕШЕСТВИЕ ГЕРОЯ:  
РИТУАЛИЗАЦИЯ МИСТЕРИИ**

*Герой отважно пускается в путь из мира повседневности в область сверхъестественного чуда: здесь он встречается со сказочными силами и одерживает решающую победу: герой возвращается из этого таинственного приключения наделенным силой приносить блага своим соплеменникам.*

Джозеф Кэмпбелл. Герой с тысячью лиц

*Мифология становится все более важной в нашей повседневной жизни. Она привлекает большие аудитории через популярные телевизионные программы и книги-бестселлеры, и ее влияние особенно глубоко в области современной глубинной психологии. Со времени открытий К.Г. Юнга и его последователей знание мифологии стало незаменимым инструментом как для понимания человеческой психики, так и для эффективной психотерапии. Концепция коллективного бессознательного и его универсальных организующих принципов — архетипов — создала принципиально новую основу для понимания и лечения умственных расстройств, в особенности психозов.*

*Однако в прошлом практическая работа с мифологическими элементами была по большей части косвенной, как при анализе сновидений. Калифорнийский психолог и актер Пол Ребилло (Paul Rebillot) разработал уникальный тип ритуала, посредством которого можно получать доступ к мифологическим слоям психики и непосредственно выражать их в форме психодрамы\*. Его подход может быть использован для самоисследования, для обучения профессионалов в области психического здоровья или как терапевтический метод.*

*Мы выбрали статью Ребилло для этой антологии по нескольким причинам. Его метод использования мифологии в сочетании с музыкой и психодрамой для терапевтических целей особенно эффективен. Это прекрасный пример того, как в будущем целительские способности, ритуал, искусство и просто человеческая взаимоподдержка могли бы заменить или хотя бы дополнить зачастую лишённые воображения и сухие подавляющие методы современной психиатрии. Кроме того, мы включили в наш сборник эту статью и потому, что сам Ребилло пережил особенно драматический эмоциональный и духовный кризис, который он сегодня считает чрезвычайно целительным и преображающим. По сути дела этот эпизод был главным побудительным началом его нынешней работы. Здесь мы видим выдающийся пример того, как одаренный человек может в высшей степени творчески подойти к весьма неприятному и расстраивающему опыту и тем самым принести пользу многим другим людям.*

*Ребилло родился в 1931 г. в Детройте (Мичиган). Он получил степень бакалавра философии в университете Детройта и магистерскую степень в области театрального искусства в Мичиганском университете. Много лет его чрезвычайно привлекало театральное искусство — режиссура, актерская игра, работа сценариста, — и его академические исследования помогали ему выявлять и формулировать теоретические и практические аспекты своего увлечения.*

*Во время военной службы он попал на год в Японию, где он работал в армейской дальневосточной радиосети. Знакомство с эстетически утонченной культурой, обладающей древними традициями, оказало глубокое влияние на его личную жизнь и профессиональную ориентацию. Особенно сильное впечатление на него произвели японские театральные школы Кабуки и Но. После возвращения в США Ребилло включал разнообразные элементы этих восточных театральных искусств в свою собственную работу.*

*Внезапно его жизнь совершила неожиданный поворот. Ребилло пережил глубокий экзистенциальный перелом, за которым последовало то, что бы мы назвали "духовным кризисом". Посреди спектакля, где он играл главную роль, его вдруг одолели серьезные сомнения и вопросы относительно смысла его жизни и жизни вообще, и он почувствовал неодолимую потребность предпринять путешествие самооткрытия.*

*Он оставил театральное искусство и ушел в уединение, где практиковал интенсивную медитацию. Кульминацией этого периода стал двухмесячный эпизод, в ходе которого он переживал глубокие неординарные состояния сознания. Он вышел из этих переживаний с совершенно новым пониманием потенциальных возможностей подлинного театра — его целительной, ритуальной, магической и духовной силы. Этот личный опыт позволил ему по-новому оценить преемственную связь европейского театра с древнегреческой трагедией, с ее очистительным воздействием.*

Ребилло чувствовал потребность исследовать переживания, которые столь глубоко преобразили всю его жизнь, и каким-то образом выразить их в своей работе. Эти искания привели его в Эсаленский институт в Биг Суре (Калифорния). Во время своего длительного пребывания здесь он познакомился с Фрицем Перлзом, основателем гештальттерапии, и стал одним из его ближайших и самых преданных учеников. Практика гештальта представляет собой уникальный метод экспириенциальной психотерапии, в котором интенсивное сосредоточение осознания на эмоциональных и физических процессах, происходящих здесь и теперь, используется для психологической проработки и завершения разнообразных не доведенных до разрешения травмирующих проблем в жизни человека\*.

Еще одним влиятельным мыслителем и учителем, с которым Ребилло встретился в Эсалене, был покойный Джозеф Кэмпбелл, считавшийся величайшим в мире специалистом в области мифологии. Книга Кэмпбелла "Герой с тысячью лиц", в которой описан универсальный миф о путешествии героя, стала для Ребилло чрезвычайно важным источником вдохновения. Основываясь на своем театральном опыте, необычайном музыкальном таланте, личных переживаниях неординарных состояний сознания, а также на знании гештальттерапии и на мифологических открытиях Кэмпбелла, Ребилло создал оригинальную форму терапевтического ритуала, который он назвал "Путешествием героя" и который первоначально предназначался для того, чтобы позволить профессионалам в области психического здоровья заглянуть в мир их пациентов-психотиков.

Нам посчастливилось несколько раз работать с Ребилло, и на нас произвела большое впечатление глубина переживаний и самоисследования, которой достигали участники этой удивительной смеси театра, ритуала, музыки, песен, создания масок, терапии и изысканной формы развлечения. После исследования наших отношений и чувств — к самим себе, нашему дому, работе и тем, кого мы любим, — "Путешествие героя" увлекает нас в наш внутренний мир, чтобы выявить наше героическое "я" и нашего демона. Руководимые им, мы переживаем противостояние этих двух аспектов самих себя, его разрешение и интеграцию. По возвращении к повседневной реальности мы исследуем, как эта внутренняя трансформация изменила наши чувства — к нам самим, нашему дому, работе и близким.

На протяжении многих лет Ребилло проводит такие занятия во всех уголках США и в Европе. Ту же форму он использует и для своих семинаров "Смерть и возрождение", "Путешествие любовников", "Овладение тенью" и других. В настоящее время, благодаря щедрой стипендии Лоренса Рокфеллера, он работает над книгой под названием "Путешествие героя". Она станет учебником для тех, кто хотел бы освоить методы, необходимые для руководства другими людьми в этом удивительном внутреннем приключении.

Я создал методику "Путешествия героя" несколько лет назад, после того как сам пережил духовный кризис. Первоначально она была задумана в качестве возможности для тех, чья профессиональная деятельность связана с помощью другим людям, в упорядоченной форме пережить опыт, напоминающий шизофренический эпизод. Я надеялся, что тогда в своих контактах с людьми, переживающими аналогичные эпизоды, они смогли бы, вдобавок к профессиональной подготовке, руководствоваться своим личным опытом. Я работал с персоналом психиатрической больницы, стараясь научить их, как поддерживать контакт с людьми, пребывающими в экстраординарных пространствах, и как быть достаточно уверенными в себе, чтобы позволять своим пациентам завершать их процесс, не вмешиваясь в него из страха.

Буддисты говорят, что один из основных наших страхов — это страх необычных состояний сознания. Мы боимся их в самих себе и боимся их в других. Справиться с этим фундаментальным страхом можно, пережив необычное состояние сознания в безопасной ситуации, чтобы исследовать, как входить и, самое важное, как выходить из него. Танцевальный транс, дыхательная медитация, определенные виды йоги и методы кружения дервишей — вот лишь некоторые из различных способов произвольно входить в измененные состояния сознания. Лично для меня самым интересным и привычным из них является ритуальная драма. Эта форма ценна тем, что позволяет людям ясно отдавать себе отчет в том, что они могут входить в экстраординарное пространство и выходить из него полностью осознанно.

"Путешествие героя" — это шанс разыграть драму внутреннего преобразования так, что она будет обладать упорядоченностью и управляемостью ритуала. Ритуал — это событие, в котором пересекаются вечность и хронологическое время. Благодаря обращению к архетипической структуре и ее отреагированию здесь и теперь, повседневную жизнь индивида озаряет свет вечного. Это создает возможность взаимобмена между двумя измерениями: открываются врата, через которые архетипический мир может входить в жизнь человека, тем самым привнося новую

энергию и форму в повседневный мир. В этом взаимопроникновении двух миров и состоит суть ритуальной драмы.

Когда я создавал этот процесс, первым шагом было найти какую-то схему, сюжет, который я мог использовать для построения ритуальной драмы. Такой сюжет четко обрисован в книге Джозефа Кэмпбелла "Герой с тысячей лиц". Работая вместе с Джоном Перри, Кэмпбелл обнаружил, что многие из элементов, существующих в героической мифологии, по-видимому, встречаются также и в эпизодах шизофрении — быть может, не в тех же самых пропорциях и порядке, но сходные образы действительно возникают. Используя центральную сюжетную линию героического мифа, я задумал процесс, позволяющий провести группу людей через архетип трансформации так, чтобы они затем могли применить этот опыт в собственной жизни. Касается ли изменение дома, отношений, работы или точки зрения, все это, судя по всему, происходит по одной и той же схеме. Многие люди, пережив "Путешествие героя", пришли к выводу, что знают форму трансформации, так что, когда в их жизни случается та или иная перемена, она больше им не угрожает. Они знают, что она будет происходить в определенной последовательности. У них есть карта.

## История

История путешествия героя подчиняется основному сюжету. Герой — это тот, кто услышал зов к приключению и следует этому зову. В общем случае этот человек, мужчина или женщина, достаточно хорошо приспособлен к социокультурной среде, но испытывает тягу к необычному. В какой-то момент эта склонность усиливается, превращаясь в переживание зова. Этот зов может приходиться извне в виде приглашения или предложения от другого лица или же принимать форму внутреннего голоса. В любом случае он гласит: "В жизни могло бы быть нечто большее, чем то, чем ты живешь". Как бы он ни приходил, этот зов глубоко проникает в существо человека и остается там до тех пор, пока не поведет за собой героя или не будет убит тем, кто не последует стремлению своего собственного сердца.

Зов пробуждает к жизни первый уровень сопротивления: все, что в текущей жизненной ситуации поддерживает существующее положение дел или зависит от него, как-то: работа, дом, обязанности или характер отношений с другими людьми. Все это нужно учесть и со всем нужно разобраться, прежде чем герой может начать свое путешествие.

Вступив на свой путь, он встречает помощников — людей, которые оказывают ему поддержку и направляют его, или друзей, которые указывают ему на опасные места. Дух-проводник дает герою инструмент его силы, чтобы вооружить его для битв на пороге мира Тайны и для испытаний в этом мире. Королю Артур Мерлин дает меч Экскалибур; Афина дает Персею свой собственный щит; Золушка получает бальное платье и карету от своей крестной-феи.

Вооруженный таким образом, герой продолжает свой путь до того места, откуда уже нет возврата и которое называется "порогом приключения". Это место обычно выглядит как ворота, зев пещеры или вход в лес — то есть проход в иной мир. Когда герой подходит к проходу, он встречает дракона, дворцовую охрану, трехглавую собаку или какого-то еще стража порога, который отказывается его впускать. Образ стража — это второй уровень сопротивления, представляющий все те силы, которые существуют в личности как противодействующее начало.

Между героем и этим стражем, которого я называю "демоном сопротивления", происходит противоборство, которое завершается тем, что герой тем или иным способом добивается права следовать дальше. Тогда герой, порой в сопровождении преображенного демона, вступает в таинственный внутренний мир.

Это необычайное место, заколдованный лес сверхъестественных чудес. Герой следует дальше, по пути встречая новые и странные вещи. Но, будучи теперь вооружен знанием, полученным в противоборстве на пороге, равно как и своим инструментом силы, он чувствует себя готовым справиться с любыми ситуациями. Вскоре героя ждет его высшее испытание, титаническая битва с собственным глубинным страхом.

Наконец герой заслужил награду за свое путешествие. Это Грааль — сокровище, или внутренний брак, которого искал этот конкретный герой. Это дар жизни, которая приходит после долгой ночи смерти, исцеление, с которым герой возвращается домой. Когда герой снова переступает через порог, волшебные аспекты Тайны остаются позади, но осознание и исполненность путешествия остаются при нем, делая его способным улучшить или изменить ситуацию у него дома. Таким образом путешествие завершается.

## Процесс

“Путешествие героя” разворачивается вокруг темы героя и его двойника, демона сопротивления. Оно состоит из ряда точно отмеренных испытаний, которые, если человек рискует их пройти, высвобождают творческое самовыражение и таким образом создают более широкую основу для полной самореализации. Я проводил процесс “Путешествия героя” за месяц, за две недели или даже всего за два выходных дня. Наиболее предпочтительная продолжительность — семь дней, и описываемый здесь процесс происходит в течение именно этого промежутка времени.

Участники становятся “племенем”, группой людей, которые согласились совместно прорабатывать данный ритуал. Основная функция группы заключается в поддержке эволюции каждого индивида. По мере того как каждый человек последовательно прорабатывает этапы своего собственного процесса, группа поддерживает его разнообразными способами, принятыми в “племени”, — музыкой, танцами, криками и возгласами одобрения. Это создает мощное чувство *общности*, которое, в свою очередь, порождает ощущение безопасного места, которое необходимо человеку, который собирается глубоко заглянуть в свой собственный процесс. И хотя мы работаем над историей героя, вся первая часть путешествия посвящена созданию тесно сплоченной группы.

Каждое путешествие начинается с отправной точки — места, где человек физически, физиологически и духовно чувствует себя как дома. Таким образом, исходным пунктом являются “родные стены”. Люди как можно полнее переживают эту ситуацию “родных стен” телом, сердцем и умом. Посредством танцевально-двигательной медитации они представляют себя вззирающими на четыре аспекта своей жизни: на мой дом, мою работу, мою любовь и себя самого.

Затем каждого по очереди подводят к золотому трону, “трону чудес”. Ему предлагают, сев на него, дать подняться из глубины своего существа образу того, что было бы исполнением всех его желаний, того, что бы исцеляло или разрешало любые противоречия или неудобства, с которыми он столкнулся в своей жизни. Каждый позволяет этому образу возникнуть, необязательно зная, что он означает. Этот образ становится видением, которое призывает его к путешествию.

После этого они выбирают “духа-проводника”. Это понятие очень важно, так как дух-проводник превосходит и героя, и демона. Если герой и демон — это тезис и антитезис, то дух-проводник — это не синтез, а беспристрастный наблюдатель, который не принимает ни ту, ни другую сторону, видя в двух аспектах личности просто то, чем они являются, — два аспекта, а не двух врагов. Чтобы найти духа-проводника, каждый участник выбирает одну из карт Таро, изображающую какой-то архетип, который его привлекает, — некое существо, которое могло бы оказаться ему полезным в достижении волшебной цели. Участники хранят в себе этот внутренний образ-хранитель на протяжении всего путешествия. Иногда они даже берут выбранную карту с собой в постель, чтобы она вдохновляла их сновидения. Позднее именно этот дух-проводник дает им их инструмент силы.

Затем они начинают создавать в себе образ героя, вызывая в памяти образы героев своего детства, животных, кинозвезд, людей, сыгравших важную роль в их жизни, образы искателей приключений, богов и богинь. Через посредство этих идеальных образов они обнаруживают в себе выбранные качества. Однако они также обнаруживают, чего им не хватает, — они находят то отдельное качество, которое более всего нуждается в поддержке. На этом этапе остальные члены группы становятся помощниками, которые оказывают поддержку в обретении этого самого необходимого качества.

Этот процесс взаимной поддержки является самой “первобытной” и “племенной” из всех структур “путешествия”. Участники образуют круг. Затем один человек выходит на середину, а остальные участники группы окружают его, играя на различных ритмических инструментах наподобие барабанов и тамбуринов. Человек описывает то, что бы ему хотелось чувствовать в большей мере — например, силу или нежность. Затем группа поддерживает его ритмами и чувствами, соответствующими этому качеству, создавая своего рода песню из фраз типа “ты силен” или “ты нежен”. Участник, находящийся в центре, выражает свое сопротивление этому посланию группы до тех пор, пока оно не истощается.

Постепенно он начинает позволять ритмическому воздействию группы проникать в свое тело и во все свое существо, добавляя к нему слова “я силен” или “я нежен” и делясь ими с другими членами группы.

Следующий шаг — знакомство с героем. С помощью управляемого воображения человек представляет себе, что идет к дому где-то в лесу, где, возможно, обитает его собственная героическая сущность. Он уже отреагировал образы героических качеств. Теперь, открывая дверь дома героя, он ощущает, как его психика собирает все эти качества воедино, в фигуру, которая становится его собственным, личным и уникальным образом героя. Он проводит с этим персонажем некоторое время, ощущая свою связь с ним. При этом он узнает тайное имя и миссию героя. Под конец он на прощание обнимает героя, представляя при этом, как их тела сливаются. Теперь он сам стал своим героическим “я”.

На этом этапе участники надевают костюмы и гримируются, устраивая грандиозный праздник, на котором каждый из них провозглашает себя героем своего путешествия. Это очень важное событие: образы в уме участников, чувства в их сердцах и движения их тел сливаются воедино, придавая экзистенциальный драматизм их героическим "я". Это чествование героя сочетает в себе несколько элементов средневекового ритуала. Часто рыцарь, перед тем как отправиться в свой поиск, проводил ночь за размышлениями в часовне. Наутро приходил священник и служил первую мессу, во время которой рыцарь проходил посвящение и помазание, призванные пробудить в нем ощущение духовного аспекта его миссии, таким образом связывая его индивидуальную задачу с задачей всего человечества. Если рыцарь затем прибывал ко двору и просил его членов присоединиться к его поиску, то согласие двора выражалось в церемонии, во время которой королева подносила рыцарю бокал вина. Это символизировало заключение дружественного союза между королевским двором и рыцарем. Поэтому, после того как герой получил благословение, выбирают кого-либо из участников, чтобы поднести ему церемониальную чашу. Эти два ритуала, в ходе которых многие люди впервые в жизни встают и произносят речь перед большой аудиторией, делают все это празднество величественным, пугающим и очень трогательным событием.

Следующая стадия — нахождение инструмента силы. Здесь, однако, задачи ритуальной драмы требуют некоторого отступления от сюжетной линии истории героя. Теперь необходимо пробудить персонаж демона, вредителя, который стоит на пороге Тайны и сталкивает героя с его собственным сопротивлением. Чтобы найти его, участники начинают осознавать все напряженности и зажимы, которые они испытывают, медитируя на таких словах:

"Ты недостаточно хорош!"  
"Тебе не следует этого делать!"  
"Ты слишком толстый".  
"Ты слишком тощий".  
"Ты слишком стар".  
"Ты слишком молод".

Демон существует на всех уровнях — физическом, эмоциональном и интеллектуальном. Это архетипическое "Нет!", то внутреннее ограничение, с которым мы сталкиваемся всякий раз, когда возникает та новая ситуация, которую мы хотим пережить и, как мы знаем, ни физически, ни эмоционально нам не повредит, но тем не менее все равно нас пугает — короче говоря, ситуация потенциального роста.

Демон развивается из физических и эмоциональных блоков, которые препятствуют нашему самовыражению и проявляются в виде "телесной брони"\* . Исследуя костную структуру тела и находя те места, где она уравновешена и подвижна, а где — ограничена, мы обнаруживаем паттерн сопротивления. "Какие мышцы вам приходится напрягать, чтобы сохранять такую неподвижность грудной клетки, и как это связано с наклоном головы и втягиванием таза?" Достаточно скоро возникает полная картина, которая, если намеренно преувеличивать каждое напряжение, создает впечатление мощной телесной брони. Люди начинают понимать, каким образом они одновременно удерживают себя внутри, а весь остальной мир — снаружи.

Участников обучают безопасным методам разрядки любых бурных эмоций, которые могут быть спровоцированы такой работой. Подобная разрядка поощряется, и для нее создаются необходимые условия, однако главной задачей является завершение архетипа. Выражение сдерживаемых отрицательных эмоций в безопасной ситуации дает людям шанс научиться тем или иным способом справляться с собственными страхами и проявлениями враждебности. Развитие демона учит их, как превращать эти чувства в настойчивость и возбуждение.

В серии театрализованных игр демон получает возможность разыгрывать всю сдерживаемую в детстве злость, делая это одновременно с юмором и с полной эмоциональной отдачей ребенка, изображающего чудовище.

Теперь, когда участники уже развили в себе и пережили, эмоционально и психологически, как героический, так и демонический аспект самих себя, они должны готовиться к противостоянию. Однако, после того как члены группы вступили в контакт со своим более первобытным аспектом, их само-отождествление зачастую сдвигается от героя к демону. Следовательно, необходимо снова перенести отождествление на образ героя, так, чтобы противостояние было уравновешенным с обеих сторон. Отсюда возврат к инструменту силы на этом этапе путешествия.

Инструмент силы является неким физическим объектом, который члены группы наделяют силой иного мира. Героям, которым предстоит переход из повседневного мира в мир чудесного, важно обладать чем-то, что они смогут противопоставить силам, ожидающим их в этом мире. Они открывают это для себя, воображая, что их духи-проводники ведут их через окрестности и дарят

или указывают им некий объект, который они находят по пути. Таким образом, после интенсивного внутреннего переживания сопротивления и телесно-физического опыта демона, они теперь выходят на открытый воздух. Когда они находят объект, они садятся напротив и выполняют активную медитацию, в которой призывают образ духа-проводника и спрашивают его об имени инструмента силы и о магии, на которую он способен. Таким образом они обретают понимание того, как можно использовать этот инструмент, когда они снова вернутся в фантазию о противостоянии между героем и демоном. Затем они приносят этот объект в комнату, где собирается группа, и проводят ритуал, в котором посвящают свой инструмент силы осуществлению своей миссии, просветлению своей жизни и великой задаче человечества.

Вслед за этим каждый из героев в направляемом воображении представляет, что находит порог, по ту сторону которого он может исполнить свою миссию или воплотить чудо, которого он желал, сидя на золотом троне. Но герой также знает, что, прежде чем войти в это волшебное место, он должен встретиться лицом к лицу с демоном сопротивления. Поэтому он бросает вызов демону и требует, чтобы тот появился перед ним. Таким образом противостояние может состояться. На этом этапе человек становится неофитом, проходящим инициацию, потому что в противостоянии на пороге участвуют оба аспекта его психики или многие ее аспекты и вступление в Тайну в действительности является первым шагом в новое измерение его самости. Поэтому теперь этого человека называют не героем или демоном, а неофитом.

Противостояние осуществляется в духе гештальттерапии, и неофит сам разыгрывает все роли в собственной драме. Образуются небольшие внутриплеменные подгруппы из 4—5 человек, которые работают вместе. Неофит завязывает глаза и представляет себе сцену, на которой герой и демон стоят друг против друга. Другие члены подгруппы играют роль проводников, заместителей и покровителей. Их задача в этой драме сводится к усилению ощущения "внутреннего театра". Когда неофит играет роль героя, один из членов подгруппы играет роль демона. Проводник подсказывает, когда нужно сменить роли и напоминает неофиту о его возможностях. Покровитель обеспечивает безопасность окружающей обстановки. Использование повязки на глазах усиливает переживания и позволяет неофиту глубже погрузиться в свой внутренний мир. Противостояние героя и демона продолжается до тех пор, пока не достигается решение, удовлетворяющее их обоих.

На предшествующих этапах форма драмы представляет собой "внешний театр". Это представление, требующее от участников идти на риск проявлять свои героические и демонические аспекты перед зрителями. По мере того как путешествие продвигается в направлении Тайны, фокус переносится на "внутренний театр", где драма разыгрывается не для публики, а перед собственной глубочайшей сущностью каждого участника. Здесь испытание состоит в том, чтобы безоговорочно подчиниться и вверить себя собственным внутренним процессам исцеления и развития.

После того как конфликт между героем и демоном разрешен, неофиты вступают в страну чудес. Лежа с завязанными глазами, они представляют себе, как переступают порог и идут дальше по пути, на котором они оказались. Возле каждого неофита сидит партнер, который записывает его историю и просит его подробнее описывать любые образы, встречающиеся ему при исследовании этого волшебного места, и вступать с ними в общение. В помещении создается музыкальное оформление, которое стимулирует воображение участников в процессе их движения по пути в глубину себя.

Спустя примерно час после начала путешествия участников по стране Тайны, их просят отказаться от слов и просто следовать своим образам в безмолвии. Затем постепенно вносится идея высшего испытания. Неофитов просят вообразить, что путь приводит их к пещере. Над входом в пещеру они видят надпись: "Высшее испытание дыхания". Они входят в пещеру и в темноте обнаруживают ложе, обтянутое черным бархатом. Они ложатся на это ложе и затем, шаг за шагом следуя за музыкой, погружаются в интенсивную дыхательную медитацию. Обычно, когда человек некоторое время интенсивно медитирует над дыханием, можно ожидать, что он будет испытывать переживания рождения и смерти или околосмертный опыт, поскольку именно в эти моменты дыхание имеет решающее значение. Потому этот процесс может заставлять неофитов сталкиваться лицом к лицу со своими основными страхами и, делая это и проходя через них, быть может, достигать трансперсонального измерения.

Последняя стадия путешествия — нахождение награды. Награда — это символический дар, который неофиту преподносит его психика в знак успешного завершения путешествия. В двигательной медитации участники представляют себе, как получают этот дар от своих духов-проводников, которые объясняют им его смысл и то, как им его использовать в своей жизни. Они выражают эту награду песней и танцем и приносят ее с собой в то место, откуда начинали путешествие. Они исследуют, как обретение этой награды меняет имеющиеся у них образы дома,

работы, любви и самих себя. Участники заключают сами с собой соглашение о том, какие простые и конкретные шаги они предпримут, чтобы позволить этой награде проявиться. Это способ "заземления"\* наработанного материала, поскольку каждый неопит знает, что только он сам может проявить обретенную им награду в своей жизни; это произойдет не извне, а изнутри его самого. Так, если дар — любовь, то он задумывает конкретный шаг, чтобы помочь ей проявиться. Шаг из мифического мира в мир повседневной жизни — это шаг принятия на себя ответственности за проявление награды.

В последней части медитации участники представляют себе, что полученный ими дар становится маленьким огоньком, который они помещают в центре своего сердца, — светом, который они могут унести с собой как символ своего нового самосознания. Очень важно, чтобы они оставили магические силы позади, в ином мире. Переносить магические силы через порог — это попытка навязывать другим людям свое обретенное взаимоотношение с архетипическим миром, не признавая, что у каждого человека существует собственная, уникальная связь с этим миром. Это также и отрицание реальности этих двух миров и различия между ними. Метафоры и символы принадлежат архетипическому миру и выражают отношение к нему индивида. Те, кто пытается принести магическое с собой, рискуют либо попасть в сумасшедший дом, либо быть зачисленными в святые.

В любом случае они не смогут с состраданием соприкоснуться с другими человеческими существами. Поэтому, чтобы защититься от раздувания личного эго, они оставляют магические силы позади, в стране чудес, и возвращаются с осознанием того, что они пережили. Их "путешествие героя" заканчивается. Теперь им предстоит новое путешествие.

### **Уроки "Путешествия героя"**

Чему же научило меня "Путешествия героя", что я могу сказать об этом теперь, после того как проводил через это путешествие людей на протяжении пятнадцати лет? Тому, что в человеческой психике можно находить ужасы — чудовищ, привидения, "то, что бродит в ночи". Но я научился и тому, что, если достаточно долго и достаточно глубоко смотреть в глаза самого пугающего внутреннего монстра, это превратит его в сокровище. Часто я советую людям, которым предстоит пережить противостояние между их героическим и демоническим "я", чтобы они поглубже заглянули в глаза демону, потому что, если они сумеют заглянуть достаточно глубоко, быть может, маска демона спадет и тогда им откроется то, что за ней. За сопротивлением всегда что-то есть. Если герой спрашивает, подобно Парсифалю: "Что тебя беспокоит?", он, пожалуй, может переживать исцеление, которое приходит с пробуждением сострадания. А сострадание к другим начинается с любящего принятия опороченной и раненой внутренней сущности. То, что человек переживал как апокалипсическую войну ради окончания всех войн, нередко оказывается не более чем ссорой любовников.

Я также научился и тому, что мы можем с большей уверенностью подходить к переживанию хаоса, если он окружен формами. Любые изменения требуют прохождения через хаос. "Путешествие героя" придает структуру тому, что, в сущности, является опытом уничтожения структуры — опытом, в котором старые формы и точки зрения разрушаются для того, чтобы смогли возникнуть новые. Так что это разрушительное переживание, и оно может быть очень пугающим. Структура ритуала может обеспечивать уверенность в упорядоченном разворачивании событий. Зная, что после этого есть что-то еще, люди способны противостоять даже самым пугающим образам; они знают, что это еще не конец. Поскольку изменение — это единственное, в чем мы можем быть уверены в своей жизни и в мире, важно быть способными двигаться через хаос к нашим будущим "я". Ибо, как говорил Фриц Перлз, "единственный выход — пройти через это".

### **Театр или терапия?**

Многие люди спрашивали меня: театр это или терапия? Я не уверен, что здесь существует четкое различие. В конце концов, корни нашего театра уходят в ритуальную драму Древней Греции. В незапамятные времена люди проделывали длинный путь на повозке, запряженной ослом, или пешком, чтобы участвовать в том, что, как я себе представляю, было своего рода племенным экзорцизмом. Они приходили не для того, чтобы узнать, что происходит с Медеей или Электрой; им уже были хорошо известны мифы, которые сегодня являются основой множества психологических гипотез. Этих людей приводило нечто большее, чем зрительский интерес. Это называли "энтузиазм", "*en theos*" — "Бог внутри". Интенсивное отождествление с героем в его

момент истины, должно быть, напоминало высвобождение, переживаемое при первичном крике<sup>\*</sup>. Однако я думаю, что это в большей степени было разновидностью трансценденции — пробуждением Бога внутри, нежели терапией. Хаос творческих энергий высвобождался в форме и структуре искусства. И именно это, как я полагаю, дает людям "Путешествие героя" — возможность создавать произведение искусства из первичных материалов собственной жизни.

**Жанин Прево, Расс Парк**

**СЕТЬ ПОДДЕРЖКИ  
В ДУХОВНОМ КРИЗИСЕ (SEN)**

*Я перенесся в место по ту сторону слов, за пределами символов и образов — в сферу небытия, но небытия, которое вмещало в себя все знание о том, что есть, что может быть и что будет; небытия, в котором я был светом, готовым засиять, звуком, бьющимся в ожидании рождения... Проходя через уровни реальности между материальным миром и чистой энергией, я видел свое тело облаченным в слова, определенным, ограниченным, скованным словами. И двигаясь туда, куда я шел, я вырывался из этих словесных оков в бесконечность бессловесного и безвременного, в бесконечность любви, экстаза, блаженства, в "мир превыше всякого понимания" Я был — и остаюсь — единым со Вселенной, я сам и есть Вселенная; Бог и я — одно".*

Дин Браун. Психоз как преображающий опыт

*Уточнение концепции духовного кризиса и разработка новых стратегий лечения представляют собой первый важный шаг в подходе к эволюционному кризису. Следующим и более трудным шагом является создание широкой опорной структуры для внедрения этих новых стратегий. Хотя первые усилия по организации подобной сети были предприняты еще в 1980 г., она пока только выходит из младенческого возраста, и предстоит проделать колоссальный объем работы, прежде чем она сможет полностью удовлетворять существующие потребности. В этой статье Жанин Прево и Расс Парка, которые оба тесно связаны с деятельностью "Сети поддержки в духовном кризисе" (SEN) в Менло Парк (Калифорния), обсуждают ее историю и первые итоги работы.*

*Жанин Прево — координатор SEN и консультант трансперсональной и юнгианской ориентации, специализирующийся на работе с детьми, подростками и взрослыми, переживающими психодуховный кризис. Она — педагог, консультант, администратор и разработчик программ, способствующих индивидуальному развитию. Последние тринадцать лет она участвовала в работе психологических и психиатрических служб помощи людям, страдающим от пренебрежения и жестокого обращения окружающих. После трехлетнего обучения в Институте Юнга в Цюрихе она начала свою теперешнюю работу в SEN.*

*Расс Парк в настоящее время — аспирант и интерн в Институте трансперсональной психологии в Менло Парк, при котором и создана SEN. Он использует интегральный подход в психологии, сочетая работу с телом, процессуально-ориентированную психотерапию, работу со сновидениями, а также юнгианский и трансперсональный подходы. В круг его интересов входят проблема человеческих отношений как духовного пути, наркомания, развитие возможностей личности, духовный кризис, роль духовности в повседневной жизни и исследования в сфере трансперсональной методологии. Он имеет профессиональную подготовку в области медицинской биохимии, альтернативного целительства, информатики и охраны окружающей среды.*

Сеть поддержки в духовном кризисе (SEN) была основана в 1980 г. в качестве стихийного ответа на растущую потребность в признании, информации и поддержке со стороны тех, кто переживает духовные кризисы. В прошлом людей, переживающих подобные неординарные состояния сознания, нередко объявляли психотиками, помещали в психиатрические больницы и подвергали медикаментозному лечению. Сеть поддержки в духовном кризисе была основана Кристиной Гроф в Эсаленском институте в Биг Суре (Калифорния) в качестве альтернативы традиционной системе психиатрического лечения. Энтузиасты SEN начали формировать список "добровольных помощников" SEN из числа исследователей передовых рубежей человеческого сознания и духовного опыта. Некоторые из этих людей сами пережили трансформирующий кризис.

SEN ставит своей целью формирование на общественных началах системы помощи людям, переживающим духовный кризис или духовное раскрытие, через посредство которой они могли бы получать соответствующую информацию и поддержку. "Помощниками" SEN могут быть друзья, психотерапевты, врачи, тренеры и массажисты, духовные учителя и члены местной общины, которые искренне готовы помогать своей заботой и поддержкой тем, кто переживает внутренний кризис. Именно благодаря такой поддержке и необходимой информации люди могут начать интегрировать свой опыт и возвращаться к нормальной, нередко более здоровой жизни.

В настоящее время SEN размещается в Институте трансперсональной психологии в Менло Парк (Калифорния) и является некоммерческой международной организацией, оказывающей бесплатные консультационные и информационные услуги. SEN снабжает профессиональные и

непрофессиональные организации и сообщества информацией о формах, причинах, проявлениях и методах преодоления духовного кризиса.

После девяти лет своего существования SEN продолжает работать и обслуживает все возрастающий контингент населения. Она выросла в международную организацию с объемом переписки свыше 10 тысяч адресов. В настоящее время SEN принимает до 150 телефонных звонков в месяц, из которых 46% являются обращениями людей, нуждающихся в "помощнике". Последний анализ телефонных звонков (501) и писем (117) за период с ноября 1986 г. по июнь 1987 г. показал, что наиболее типичными корреспондентами являются женщины сорока лет (69%), переживающие какую-либо из форм пробуждения Кундалини (24%).

В число "помощников" SEN входят более 1100 человек — профессионалы и обычные люди, которые выразили готовность помогать тем, кто переживают психодуховные кризисы. Помимо указания адресов помощников SEN предлагает новейшую теоретическую информацию, списки литературы, тренинги и ежемесячные программы семинаров, посвященных концепции и опыту духовного кризиса. SEN служит связующим звеном между многими психологическими, духовно-религиозными и другими аналогичными организациями в США и по всему миру.

### **Как работает SEN**

Одна из главных услуг, предлагаемых SEN, — выслушивать рассказы людей, которые нам звонят, и подтверждать значимость переживаемого ими опыта. Основываясь на системе убеждений, выражаемой корреспондентом в своем рассказе, персонал или добровольцы SEN стараются подобрать по меньшей мере трех помощников, проживающих в том же регионе, которым ранее уже приходилось так или иначе иметь дело с кризисом данного типа. Таким образом, подход SEN к помощи обратившимся к нам людям является эклектическим, поскольку ее персонал и помощники имеют разную психологическую и духовную ориентацию.

Мы советуем тем, кто к нам обращается, связываться с помощниками из предлагаемого нами списка и самим определять для себя, подходит ли им тот или иной конкретный помощник. Это способствует усилению их независимости и поощряет их активно соучаствовать в процессе исцеления. Если предложенные помощники по той или иной причине не удовлетворяют позвонившего, мы рекомендуем ему снова обратиться к нам за дополнительными адресами. В некоторых случаях человек, вступающий с нами в контакт, может нуждаться в более чем одном виде помощи. Тогда он будет располагать выбором ресурсов, к которым он может прибегнуть, чтобы облегчить протекание своего индивидуального процесса. Мы также можем помочь ему установить связь с региональным координатором SEN по месту жительства. Сорок три региональных координатора SEN обеспечивают дополнительные ресурсы и располагают добавочными списками помощников в своих регионах, а кроме того, выступают проводниками на местах той помощи, которую мы оказываем из центрального офиса.

В дополнение к информационным и консультационным услугам SEN также предлагает образовательные программы и тренинги для профессионалов и непрофессионалов, активно участвующих в оказании помощи людям, переживающим духовный кризис. Образовательный элемент работы SEN включает в себя проведение регулярных лекций, посвященных обсуждению различных путей понимания психических и духовных кризисов. Эти лекционные программы основываются на уважении к богатству и разнообразию человеческого опыта и призваны способствовать развитию у людей адекватного и сострадательного отношения к духовному кризису и методам его преодоления.

Чтобы обучать людей, мы должны четко определить проблему. Поэтому кроме лекционных программ мы предлагаем практические занятия, посвященные каким-либо из следующих вопросов:

1. Что такое духовный кризис? Как он проявляется и как человек на него реагирует?
2. В чем состоит различие между психозом и мистическими состояниями? Как поставить диагноз и избрать нужный метод излечения?
3. Как обществу лучше всего реагировать на подобные случаи и какую оно может оказать поддержку человеку, находящемуся в кризисе, и его семье?
4. Какую помощь в подобных случаях могут оказать друг другу психотерапевты? Какие модальности лучше всего подходят для проведения и эффективной поддержки процесса?\*

Практические занятия повышают эффективность нашей текущей деятельности за счет сбора личных историй и накопления фактического материала. Это позволяет SEN постоянно быть в курсе насущных потребностей людей, чтобы поддерживать более тесный диалог с общественностью. И

наконец, такие программы создают ориентированную на будущее базу для подготовки интернов, направляемых к нам из местных колледжей и университетов.

Мы стараемся способствовать интеграции стратегий, разработанных трансперсональной психологией, в основное течение психологии, а не противопоставлять или не объявлять их альтернативой сложившимся традициям в этой области. Исследование и описание духовного кризиса и его отличий от других психических состояний едва началось. Еще предстоит сформулировать фундаментальные психологические и духовные вопросы, не говоря уже о том, чтобы начинать поиск ответов на них. Именно этим мы руководствовались, начав программу исследований.

Ниже приводятся некоторые вопросы, которые всплыли по мере изучения и обобщения индивидуальных переживаний тех, кто к нам обращался.

1. Является ли духовный кризис состоянием или переживанием, которое поддается определению и измерению с помощью тестовых методик современной психологии?
2. Каковы закономерности проявлений духовного кризиса в популяции? Например, четвертая часть обращающихся к нам людей переживает проявления пробуждения Кундалини. Так ли обстоит дело в других регионах мира? Если да, то что это означает? Почему в некоторые дни нам звонят несколько человек из одного и того же города и независимо друг от друга рассказывают о переживании одного и того же феномена? Какова корреляция между переживаемыми феноменами и местом, где это происходит? Существуют ли коллективные "спусковые механизмы" духовного кризиса? Если да, то какова их природа?
3. Являются ли эти психодуховные кризисы результатом нормального индивидуального развития человека, или они представляют собой коллективное эволюционное событие?
4. Существуют ли какие-либо другие, пока еще не выявленные категории духовного кризиса?
5. Соответствуют ли описания духовного кризиса — как он проявляется в психике современного западного человека — классическим религиозным описаниям?
6. Добавляет ли современный западный опыт этих психодуховных кризисов — как он видится через "окно" SEN — какое-либо новое измерение к классическому пониманию этих феноменов?
7. Насколько действенными могут быть обычные методы лечения по отношению к этим переживаниям и какие новые терапевтические методики необходимы для понимания и интеграции подобного опыта в контекст повседневной жизни?

Накапливаемые SEN фактические данные могут оказать существенную помощь исследователям, которые занимаются тем или иным из этих вопросов. В настоящее время SEN собирает информацию, касающуюся демографических данных каждого клиента, вида оказываемых ему услуг, характера переживаемых им феноменов, его терапевтической и духовной ориентации и предоставляемых адресов помощников. Вся эта информация собирается через посредство компьютерной системы и добавляется к банку данных, на основе которых SEN формирует списки имеющихся ресурсов и адресов помощников. Этот же банк данных используется для ведения списка адресатов, через которых SEN распространяет информацию и просьбы о спонсировании.

Банк данных SEN и имеющаяся в ее распоряжении информация далеки от совершенства и в отдельных случаях неполны. В настоящее время внедряется более основательная программа исследований в целях обеспечения лучшей поддержки людей, работающих в этой области.

## **Перспективы SEN**

Поскольку количество людей, нуждающихся в поддержке в духовном кризисе, постоянно растет, мы изучаем возможность оказания новых видов услуг. Мы получаем много звонков с просьбами указать адрес стационара — места, где бы люди могли позволить своему процессу разворачиваться в полной мере, без помех со стороны требований повседневной жизни. Пока у нас очень немного адресов учреждений, которые могли бы удовлетворить такого рода потребность. Нам бы хотелось, чтобы SEN стала инициатором и проводником в деле создания стационарных центров для оказания круглосуточной помощи.

Слишком часто традиционная система психиатрической помощи требует от человека согласия на существующие методы лечения, не позволяя исцелению происходить за счет ресурсов его собственного процесса. Мы убеждены в том, что у каждого индивида есть собственный путь, который приведет его к исцелению. Если бы мы располагали средствами творческого воздействия

на развитие процесса, наряду с обеспечением безопасности и заботливого ухода, результаты кризиса могли бы быть для клиента бесценными.

Кроме того, SEN предполагает начать подготовку команд для оказания помощи на дому. Такая домашняя опека способствует развитию понимания у семьи и ее вовлечению в уход за клиентом и его восстановление так, чтобы участие членов семьи могло стать для него частью целительного процесса. Это поощряет их быть участниками, а не оказываться в роли беспомощных жертв непонятного и нежелательного события.

Чтобы сделать диапазон доступных мер помощи более полным, SEN хотелось бы обеспечивать подготовку групп поддержки в рамках наших тренинговых программ. Это могло бы дать людям не только пространство для обсуждения своих переживаний друг с другом, но и возможность прийти к некоторому пониманию своего "глубокого погружения" в бессознательное. Можно создать группы поддержки, которые могли бы не только поддерживать индивидуума, переживающего кризис, и заботиться о нем, но и способствовать оздоровлению ситуации в семье и в повседневной жизни. Кроме того, для психотерапевтов, занимающихся проблемой духовного кризиса, также может оказаться полезным участие в подобных группах поддержки совместно со своими коллегами. Это не только создало бы благоприятную среду для творческого исследования и обмена идеями, но и способствовало бы лучшему пониманию их собственных проблем, возникающих вследствие глубокой психологической работы с клиентами.

Еще одна проблема, на которую мы должны будем откликнуться, связана с подростками. Наша западная культура не признает значения ритуала перехода от подросткового возраста к взрослому. Игнорируя этот процесс, мы обесцениваем визионерские переживания, через которые проходят многие из наших молодых людей во время такого перехода. Некоторые из этих состояний могут быть спровоцированы наркотиками, тогда как другие возникают спонтанно. SEN получает много телефонных обращений, касающихся людей этой возрастной группы, в то время как наши возможности помощи им весьма ограничены. Поэтому в ближайшем будущем SEN надеется организовать службу поддержки подростков, основанную на привлечении помощников из числа их сверстников.

И наконец, мы начинаем понимать, каким образом духовный кризис стремится выразить себя в искусстве. Зачастую символизм, присущий танцам, живописи, музыке и литературе, позволяет нам изучить и освоить язык души. Начав собирать материал, относящийся к творческому самовыражению, можно создать живой архив, который будет отражать, что означал для каждого индивидуума переход в процессе кризиса трансформации. Кроме того, SEN надеется основать библиотеку видео— и аудиозаписей, соответствующей литературы и всевозможных мифологических материалов, имеющих отношение к переходным и неординарным состояниям сознания.

SEN располагает уникальной возможностью наблюдать разнообразные формы и проявления духовных и психологических феноменов, происходящих во всем мире. SEN служит "окном" в эти неповторимые и зачастую весьма яркие психодуховные переживания. Через это окно мы можем начать усматривать некоторые индивидуальные, социальные и даже коллективные закономерности духовного кризиса и таким образом прийти к пониманию его природы и значения.

**Станислав Гроф, Кристина Гроф**

**ЭПИЛОГ:  
ДУХОВНЫЕ КРИТИЧЕСКИЕ СИТУАЦИИ  
И ГЛОБАЛЬНЫЙ КРИЗИС**

*Однажды утром я проснулся и решил посмотреть в иллюминатор, чтобы определить, где мы находимся. Мы пролетали над Америкой. Внезапно я увидел снег, первый снег, который мы видели с орбиты. Легкий и пушистый, он сливался с контурами суши, с венами рек. Я подумал — осень, снег, — люди готовятся к зиме. Несколько минутами позже мы пролетали над Атлантикой, потом над Европой, потом над Россией. Я никогда не был в Америке, но подумал, что приход осени и зимы там такой же, как и везде, и люди так же готовятся к ним. И вдруг меня поразило осознание, что все мы дети нашей Земли. Неважно, на какую из стран ты смотришь. Все мы — дети Земли и должны относиться к ней, как к своей Матери.*

Александр Александров, советский космонавт.  
Из книги "Наш дом — Земля"

Современная наука накопила достаточно знаний для того, чтобы уничтожить большинство болезней, покончить с нищетой и голодом и в изобилии производить безопасную и легко возобновляемую энергию. У нас в распоряжении достаточно ресурсов и сил для того, чтобы воплотить самые заветные мечты человечества.

Однако, несмотря на этот прогресс, сегодня мы дальше от счастливого и беззаботного будущего, чем когда-либо прежде. Величайшие достижения науки — атомная энергия, кибернетика, освоение космического пространства, электроника, лазеры, компьютеры, химия и бактериология — были обращены на военные цели, высвободив из под контроля невообразимые разрушительные силы. Сотни миллионов людей умирают от голода и болезней, которые можно было бы легко устранить с помощью миллиардов долларов, ежегодно затрачиваемых на безумие гонки вооружений. Более того, несколько наиболее правдоподобных сценариев конца света — от постепенного разрушения окружающей среды по разным причинам до внезапного и мгновенного опустошения в ядерной катастрофе — оставляют нам сомнительное преимущество быть первым в истории планеты биологическим видом, который в своем развитии дошел до способности совершить массовое самоубийство и, что еще страшнее, заодно уничтожить и все иные формы жизни.

Ввиду этой опасной ситуации жизненно необходимо распознавать корни глобального кризиса и делать все, чтобы его избежать. Большинство существующих подходов к этой проблеме со стороны государства и других социальных институтов сосредоточено на военных, политических, административных, юридических и экономических мерах, отражающих те же стратегии и позиции, которые создавали кризис, и направленных на симптомы, а не на причины и потому дающих, в лучшем случае, ограниченные результаты.

Если у нас есть средства и технологические знания для того, чтобы прокормить население планеты, гарантировать разумный уровень жизни для всех, победить большинство болезней, переориентировать промышленность на неисчерпаемые источники энергии и предотвратить загрязнение окружающей среды, что же препятствует нам сделать эти позитивные шаги?

Ответ заключается в том факте, что все упомянутые выше опасные тенденции развития являются симптомами одного фундаментального кризиса. В конечном счете стоящие перед нами проблемы не являются чисто экономическими, политическими или технологическими по своей природе. Все они отражают эмоциональное, нравственное и духовное состояние современного человечества. Среди наиболее деструктивных аспектов человеческой психики выделяются злобная агрессивность и безудержное стяжательство. Именно эти силы ответственны за неконтролируемый рост расходов на военные нужды. Они же препятствуют более справедливому распределению ресурсов среди индивидов, классов и наций, равно как и переориентации на экологические приоритеты, необходимой для продолжения жизни на нашей планете. Эти разрушительные и саморазрушительные элементы сегодняшнего человеческого существования отражают отчуждение современного человечества от самого себя и от духовной жизни и ее ценностей.

С учетом этих фактов одной из немногих обнадеживающих и воодушевляющих тенденций в современном мире является возрождение интереса к древним духовным традициям и мистическим исканиям. Люди, пережившие мощные трансформирующие переживания и успешно применившие их в своей повседневной жизни, демонстрируют весьма заметные изменения системы ценностей и жизненных ориентаций. В этом факте — великое обещание для будущего человечества, так как он

указывает на движение от разрушительных и саморазрушительных характеристик личности к более гармоничным и сбалансированным, способствующим индивидуальному и коллективному выживанию.

У людей, переживающих процесс духовного кризиса, проявляется склонность по-новому ценить и уважать все формы жизни и возникает новое понимание единства всех вещей, которое часто приводит к сильной озабоченности экологическими проблемами и большей терпимости к другим человеческим существам. Забота о всем человечестве, сострадание ко всему живому и мышление в категориях планетарного масштаба постепенно обретают приоритет над ограниченными интересами отдельных индивидов, семей, политических партий и наций. То, что связывает всех нас и является для нас общим, становится более важным, чем наши различия, которые теперь кажутся не угрожающими, а умножающими наши силы. В проявлении духовного раскрытия мы можем видеть противовес нетерпимости, неуважению к жизни и моральному банкротству, которые являются коренными причинами глобального кризиса. Поэтому мы надеемся, что растущий интерес к духовности и увеличивающееся число спонтанных мистических переживаний предвещают сдвиг в сознании всего человечества, который поможет круто повернуть нынешний саморазрушительный курс.

Мы неоднократно видели, что люди, переживающие духовные кризисы, в огромной степени выигрывают от отношения, основанного на поддержке преобразующего потенциала этих состояний. Новые стратегии также могут оказывать очень благоприятное воздействие на их непосредственное человеческое окружение — семью, друзей и знакомых. Очень воодушевляет мысль, что такого рода деятельность вдобавок, возможно, окажется полезной для человечества в целом, помогая нам ослабить кризис, угрожающий всем нам.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Рекомендуемая литература

#### АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ПОНИМАНИЕ ПСИХОЗОВ

Одним из основных препятствий для принятия идеи духовного кризиса является неразборчивое приложение понятия "болезнь" ко всем неординарным состояниям сознания. Среди наиболее ярких критиков существующих методов применения медицинской модели в психиатрии можно назвать Томаса Заца (Szasz), в особенности его наиболее выдающуюся книгу "Миф душевной болезни" (Szasz, T. *The Myth of Mental Illness*. New York: Noeber-Harper, 1961).

Другими важными представителями этого критического направления являются психиатр Р. Лэинг, автор книги "Политика переживания" (Laing, R.D. *The Divided Self*. Baltimore: Penguin, 1965; *The Politics of Experience*. N.Y.: Ballantine, 1967; 'Metanoia: Some Experiences at Kingsley Hall'. / *Going Crazy*, ed. by Riutenbeck. N.Y.: Bantam, 1972) и Казимир Дабровский, который в своей книге "Позитивная дезинтеграция" (Dabrowski, K. *Positive Desintegration*. Boston: Little, Brown, 1964) отметил целительный потенциал многих из тех состояний, которые традиционно относились к умственным расстройствам.

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПСИХОЗАМ

Существует обширная психоаналитическая литература, в которой предпринимаются попытки объяснения различных психотических состояний с помощью психологических механизмов и предлагается лечить их прежде всего психотерапевтическими методами, а не с помощью биологической терапии. Выдающийся вклад в эти усилия отражают труды Зигмунда Фрейда, Карла Абрахама (Karl Abraham), Виктора Таска (Victor Tausk), Мелани Кляйн (Melanie Klein), Гарри Салливана (Harry Stack Sullivan) и многих других. К этой теме относятся также исследования семейных структур и взаимодействий, которые могут приводить к психозам, проведенные Теодором Лидзом (Theodore Lidz), Грегори Бейтсоном (Gregory Bateson) и другими. Усилия по проведению психотерапии с психотическими пациентами достигли своей кульминации в работе Фриды Фромм-Райхман (Frida Fromm-Reichmann). Серьезным ограничением для таких попыток являются узкие концептуальные рамки, которым явно не хватает подлинного понимания трансперсонального измерения и которые сводят духовность к неразрешенным проблемам раннего детства.

#### ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ НЕОРДИНАРНЫХ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ

Редким исключением в отношении пренебрежения духовностью в области глубинной психологии являются работы Карла Густава Юнга; он расширил модель человеческой личности далеко за пределы биографического опыта и ввел в психиатрию трансперсональное измерение. Его работы революционизировали теорию неординарных состояний сознания; его концепции коллективного бессознательного, архетипической динамики, Эго и Самости (Self), синхроничности, как и многое другое, являются краеугольными камнями современного понимания психозов. Фрагменты, имеющие непосредственное отношение к проблеме духовных кризисов, можно найти повсюду в книгах Юнга и его последователей. Юнг также является автором ряда исследований, специально посвященных этой области, таких, как "Психогенез умственного расстройства" (The Psychogenesis of Mental Disease). Превосходный, легко читаемый обзор принципов юнгианской теории и практики содержится в книге Джун Сингер "Границы души" (Singer, J. *Boundaries of the Soul: The Practice of Jung's Psychology*. Garben City, N.Y.: Anchor/Doubleday, 1972).

Наиболее творчески развил идеи Юнга о психозах Джон Уэйр Перри, автор книг "Дальняя сторона безумия", "Корни обновления в мифе и безумии" (Perry, J.W. *The Self in Psychotic Process*. Berkeley: Univ. of California Press, 1953; *Lord of the Four Quarters: Myths of the Royal Father*, New York: Brasiller, 1966; *The Far Side of Madness*. Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall, 1974; *Roots of Renewal in Myth and Madness*. San Francisco: Jossey-Bass, 1976) и многих других работ на эту тему. Его книги, основанные на опыте интенсивной психотерапевтической работы с клиентами в острых психотических случаях, являются богатым источником информации о роли архетипической динамики в трансперсональных кризисах. Книги Перри также описывают те терапевтические подходы, которые он разрабатывал в своей частной практике и в "ДИАБАЗИСЕ" ("Diabasis"), новаторском лечебном центре, который он основал в Сан-Франциско.

Юнгианская психология продемонстрировала первостепенное значение исследования мифологии для понимания человеческой психики в целом и психозов в частности. Лучшим источником по этой теме являются книги покойного мифолога Джозефа Кэмпбелла, такие, как "Мифический образ" и "Маски Бога" (Campbell, J. *The Masks of God*. N.Y.: Viking Press, 1968; *The Mythic Image*. Princeton: Princeton University Press, 1974; *The Way of the Animal Powers*. N.Y. Harper & Row, 1984). Он специально обратился к проблеме уместности применения мифологического подхода для понимания духовности и психозов в своих книгах "Герой с тысячей лиц" (*The Hero with a thousand Faces*. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1949) и "Миф, чтобы жить им" (*Myth to Live By*. N.Y.: Bantam, 1972)

Уникальным источником, посвященным идеям Кэмпбелла, является книга "Власть мифа" (Campbell, J. and Moyers, B. *The Power of Myth*. N.Y.: Doubleday, 1988) — это серия его дискуссий с Биллом Мойерсом, которые также доступны на имеющихся в продаже видеокассетах. Многие из его блестящих догадок могут быть непосредственно применены в случаях тех кризисов, с которыми человек сталкивается в трансформационном процессе.

Роберто Ассаджиоли, покойный итальянский психиатр и основатель психологической системы, названной "психосинтезом" является автором многих ценных идей, связанных с психологической важностью духовного аспекта психики и с самим понятием духовного кризиса. Эти идеи суммированы в его книге "Психосинтез" (Assagioli. *Psychosynthesis. A Manual Principles and Techniques*, Viling Press, N.Y., 1971)

Четыре классических работы из литературы, посвященной духовности — "Космическое сознание" Ричарда Бака (Bucke R. *Cosmic Consciousness*. New York, Dutton, 1923), "Экстаз" Маргариты Лэски (Laski, M. *Ecstasy: A study of Some Secular and Religious Experiences*. N.Y.: Greenwood, 1968), "Многообразие религиозного опыта" Уильяма Джеймса (James, W. *Varieties of Religious Experience*\*, N.Y.: Collier, 1961) и "Мистицизм" Эвелин Андеhill (Underhill, E. *Mysticism: A study in the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness*. N.Y.: Meridian, 1955), — являются богатыми источниками информации, которая непосредственно применима к проблемам трансперсональных кризисов. Мы хотели бы также отметить в этом контексте книгу Энтони Бойсена "Исследование внутреннего мира" (Boisen, A. *The Exploration of the Inner World*. New York: Harper & Row, 1962) и книги Уилсона ван Дьюзена "Естественная глубина в человеке" и "Присутствие иных миров" (Van Dusen, W. *The Natural Depth in Man*. N.Y.: Harper & Row, 1972; *The Presence of Other Worlds: The Teachings of Emmanuel Swedenborg*. N.Y.: Harper & Row, 1974), вдохновленные философскими сочинениями Эммануэля Сведенборга.

Среди важных источников трансперсональной психологии, которые привели к новому пониманию духовности, нужно назвать исследования Абрахама Маслоу, автора книг "Религии, ценности и пиковые переживания" (*Religions, Values and Peak Experiences*. Cleveland: Ohio State University, 1964), "На подступах к психологии бытия" (Maslow, A. *Toward a Psychology of Being*. Princeton: Van Nostrand, 1962) и др. В своих работах Маслоу продемонстрировал, что мистические переживания, или "пиковые переживания", как он их назвал, вне всякого сомнения, нельзя смешивать с умственными расстройствами.

Клинические исследования неординарных состояний сознания, вызываемых психоделическими веществами, равно как и нехимическими методами, также многое дают для альтернативного понимания психотических состояний. Большая часть этой информации суммирована в книгах Станислава Грофа "За пределами мозга", "Путешествие в поисках себя" (Grof, S. *Beyond the Brain: Death, Birth and Transcendence in Psychotherapy*. Albany, N.Y.: SUNY Press, 1985; *The Adventure of Self-Discovery*. Albany, N.Y.: SUNY Press, 1987) и "За пределами смерти" (последняя — в соавторстве с Кристиной Гроф) (Grof, S. & Grof, C. *Beyond Death*. London: Thames and Hudson, 1980).

Среди тех, кто в последнее время внес вклад в проблему взаимоотношения духовности и психозов, нужно отметить работы Кена Уилбера. В ряде своих ярких и исчерпывающих работ, в особенности в книгах "Спектр сознания" (Whilber, K. *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton, Ill.: Theosophical Publishing House, 1977), "Проект Атман" (Wilber, K. *The Atman Project*), он наметил принципы своей всеобъемлющей теории человеческой личности, которую он назвал "спектральной психологией". Особый интерес для темы духовного кризиса представляет книга "Трансформации сознания", соавторами которой являются Кен Уилбер, Джек Энглер и Даниел Браун (Whilber, K., Engler, J. and Brown, D. *Transformations of Consciousness*. Boston and London: New Science Library/Shambhala, 1986). В этой книге понятие "спектральной психологии" применяется для понимания психопатологии, в том числе и различных духовных кризисов.

Мы также хотели бы отметить два исследования, специально посвященные проблеме духовного кризиса: практическое руководство Эммы Брэгдон "Помогая людям в духовных кризисах" (Bragdon, E. *Helping People in Spiritual Emergency*. Los Altos, Calif.: Lightening Up Press, 1988) и докторскую диссертацию Бонни Ли Худ "Трансперсональный кризис: понимание духовных критических

ситуаций” (Hood, B.L. *Transpersonal Crisis: Understanding Spiritual Emergencies*. Ph. D. diss., Univ. of Massachusetts, Boston, 1986); а также книги Флоры Куртис “Опыт просветления” (Courtois, F. *An Experience of Enlightenment*. Wheaton, Ill.: Theosophical Publishing House, 1986), Ирен Твиди “Дочь огня” (Tweedie, I. *Daughter of Fire: A Diary of a Spiritual Training with a Sufi Master*. Grass Valley, Calif.: Blue Dolphin, 1986) и статью Наоми Стейнфельд “Как пережить хаос необычного” (Steinfeld, N. ‘Surviving the Chaos of Something Extraordinary’. *Shamans Drum*, 4 (1986): 22—27), а также раздел, написанный Кристиной Гроф, в книге “Бурные поиски себя” Кристины Гроф и Станислава Грофа (Grof C., Grof S. *The Stormy Search for the Self*. Los Angeles: Jeremy Tarcher, 1990).

#### СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ О РАЗЛИЧНЫХ ФОРМАХ ДУХОВНЫХ КРИЗИСОВ

Для того типа духовных кризисов, который больше всего напоминает шаманский кризис, лучшим источником информации является классическая книга Мирчи Элиаде “Шаманизм: архаические техники экстаза” (Eliade, M. *Shamanism: The Archaic Techniques of Ecstasy*. N.Y.: Pantheon, 1964) и книга Джозефа Кэмпбелла “Путь звериных сил” (Campbell, J. *The Way of the Animal Powers*. N.Y. Harper & Row, 1984). Можно порекомендовать также прекрасную книгу Майкла Харнера “Путь шамана” (Harner, M. *The Way of the Shaman*. N.Y., Harper & Row, 1980), описывающую шаманскую мудрость различных культур, а также другие практические руководства для работы с шаманскими техниками и переживаниями. Дополнительными источниками являются книга Стивена Ларсена “Врата шамана” (Larsen, S. *The Shaman’s Doorway: Opening the Mythic Imagination to Contemporary Consciousness*. S.F.: Harper & Row, 1976) и книги Джоан Халифакс “Шаман: раненый целитель” и “Шаманские голоса” (Halifax, J. *Shamanic Voices: A Survey of Visionary Narratives*. N.Y.: Dutton, 1979; *Shaman: The Wounded Healer*. London: Thames & Hudson, 1982), Хольгера Кальвайта “Время сновидений и внутреннее пространство”, (Kalweit, H. *Dreamtime and the Inner Space: The World of Shaman*. Boston: Shambhala, 1988), Гэри Дура “Путь шамана” (Doore, G. *Shaman’s Path: Healing, Personal Growth and Empowerment*. Boston: Shambhala, 1988) и Роджера Уолша “Дух шаманизма” (Walsh, R. *The Spirit of Shamanism*), а также статьи Джулиан Силвермен (Silverman J. ‘Shamans and Acute Schizophrenia’. *American Anthropologist*, 69 (1967):21; ‘Acute Schizophrenia: Disease or Dis-ease’. *Psychology Today*, 4 (1970): 62; ‘When Schizophrenia Helps’. *Psychology Today* (1971)).

Бестселлеры Карлоса Кастанеды, несмотря на их поэтическую вольность, также являются хорошим источником сведений о шаманизме (Castaneda, C. *Teaching of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge*. Berkeley: Univ. of California Press, 1968; *A Separate Reality: Further Conversations with Don Juan*. N.Y.: Simon & Schuster, 1973; *Journey to Ixtlan: The Lessons of Don Juan*. N.Y.: Simon & Schuster, 1973 и др. его книги).

Формы духовных кризисов, которые имеют признаки пробуждения Кундалини, всесторонне описаны в древней индийской тантрической литературе. Среди лучших современных источников нужно назвать книги Свами Муктананды “Кундалини — тайна жизни” и “Игра сознания” (Muktananda, Swami. *Kundalini: The Secret of Life*. South Fallsburg, N.Y.: SYDA Foundation, 1979; *Play of Consciousness*, South Fallsburg, N.Y.: SYDA Foundation, 1974), книгу Аджиты Мукерджи “Кундалини: пробуждение внутренней энергии” (Mookerjee, A. *Kundalini: The Arousal of Inner Energy*. N.Y.: Destiny, 1982) и книги пандита Гопи Кришны, в частности “Кундалини: эволюционная энергия в человеке” и “Кундалини для Новой Эпохи” (Krishna, G. *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man*. Berkeley: Shambhala, 1970; *Kundalini for the New Age*. Ed. by G. Kieffer. N.Y.: Bantam, 1988), а также работу Ли Саннеллы “Кундалини: психоз или трансценденция” (Sannella, L. *The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence*. Lower Lake, Calif.: Integral Publishing, 1987; ‘The Many Faces of Kundalini’. *The Laughing Man Magazine* 4, No. 3 (1983): 11—21) и сборник под редакцией Джона Уайта “Кундалини: эволюция и просветление” (White, J., ed. *Kundalini: Evolution and Enlightenment*. Garden City, N.Y.: Anchor/ Doubleday, 1979). Подробное обсуждение этой темы может быть найдено в книге Сэра Джона Вудроффа “Змеиная сила”\* (Woodroffe, Sir J. G. “The Serpent Power”. Madras: Ganesh, 1964).

Также нужно отметить книги Абрахама Маслоу о “пиковых переживаниях” и работы Джона Перри о кризисах, в которых возрождение происходит за счет возвращения к собственному центру. Оригинальная литература, посвященная теме реинкарнаций и опыту прошлых жизней, весьма многочисленна и имеет различное качество. Некоторые отрывки из буддийского психологического текста “Путь очищения” (The “Path of Purification”) могут служить хорошим классическим введением в эту тему. Среди современных исследований следует назвать книги Яна Стивенсона “Двадцать случаев, наводящих на размышление о перевоплощениях” (Stevenson, I. “Twenty Cases Suggestive of Reincarnation”. Charlottesville: University Press of Virginia, 1966) и Роджера Вулгера “Иные жизни, иные личности” (Woolger, R. “Other Lives, Other Selves”. New York: Bantam, 1988).

В тех случаях, когда неординарные состояния сознания содержат в себе значительную долю парапсихических феноменов, таких, как внетелесный опыт, медиумические состояния, предвидение, телепатия и ясновидение, может быть использована современная парапсихологическая литература. Внетелесный опыт описан в автобиографической книге Роберта Монро "Путешествия за пределы тела" (Monroe, R. *Journeys Out of the Body*. N.Y.: Doubleday, 1971), а с объективной точки зрения эта тема исследовалась Чарлзом Тартом (Tart, C. *States of Consciousness*. N.Y.: Dutton, 1975).

Среди книг, в которых можно найти важную информацию о различных аспектах парапсихических феноменов, нужно назвать работы Чарльза Тарта "ПСИ: научные исследования в области психического", (Tart, C. "PSY: Scientific Studies of the Psychic Realm". N.Y.: Dutton, 1977), Стэнли Криппнера "Песня сирены: парапсихологическая одиссея" и "Человеческие возможности" (Krippner, S. "The Song of the Siren: A Parapsychological Odyssey". N.Y.: Harper & Row, 1977; "Human Possibilities": Garden City, N.Y.: Anchor/ Doubleday, 1980).

Нужно также отметить книги Рассела Тарга и Харольда Патхоффа "Сила ума: научный взгляд на психические возможности" (Targ, R. and Puthoff, H. *Mind Reach: Scientists Look at Psychic Ability*. N.Y.: Delta, 1977) и Рассела Тарга в соавторстве с Кейтом Харари "Гонки ума" (Targ, R. and Harary, K. *The Mind Race*. N.Y.: Villard, 1984).

Те, кто хотел бы узнать больше о "контактерстве", должны прочесть прекрасную книгу Джона Клаймо "Контактерство: исследование получения информации из сверхъестественных источников" (Klimo, J. *Channeling: Investigation on Receiving Information from Paranormal Sources*. Los Angeles: J. Tarcher, 1987).

Более подробные сведения о феномене синхроничности могут быть найдены в оригинальном исследовании Карла Густава Юнга, названном "Синхроничность: внепричинный связующий принцип", (Jung, C.G. *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle*. Vol. 8, Collected Works, Princeton, 1980) и Дейвида Пита "Синхроничность: мост между материей и умом". (Peat, D. *Synchronicity: The Bridge between Matter and Mind*. N.Y.: Bantam, 1987).

Более подробные сведения об околосмертном опыте можно найти в книгах Раймонда Моуди "Жизнь после жизни" (Moody, R. *Life After Life*. Atlanta: Mockingbird, 1975), Кеннета Ринга "Жизнь около смерти" и "По направлению к Омеге" (Ring, K. *Life at Death*. N.Y.: Coward, McCann & Geoghean, 1980; *Heading toward Omega*. New York: Morrow, 1984) и Майкла Себома "Воспоминания о смерти" (Sabom, M. *Recollection of Death*. N.Y.: Simon & Schuster, 1982).

В обширной литературе, посвященной феномену НЛО, лучшим источником для получения общей информации является работа Дж. Вэлли "НЛО в пространстве" (Vallee, J. *UFOs in Space: Anatomy of a Phenomenon*. N.Y.: Ballantine, 1965). В дополнение к этому следует назвать исследование Карла Юнга "Летающие блюдца: современный миф об объектах, наблюдаемых в небе" (Jung, C.G. *Flying Saucers: A modern Myth of Thing Seen in the Skies*. Vol. 10, Collected Works, Princeton, 1964), которое может дать прекрасные психологические догадки по этой теме.

Наиболее интересным источником информации по проблеме состояний одержимости является современная литература по близкой проблеме множественных личностей — в последнее время эта тема привлекла к себе большое внимание. Хорошим введением в эту тему может быть книга Р. Элисон "Многие части ума" (Alison, R. *Minds in Many Pieces*. New York: Rawson and Wade, 1980).

## ПРИМЕЧАНИЯ

### Роберто Ассаджиоли

#### "Самореализация и психологические нарушения"

1. Одним из основных интересов Ассаджиоли и одной из главных тем в его неопубликованных работах были возможные социальные проекции паттернов индивидуального путешествия. Если рассматривать общество так, будто это личность (Donald Keys, 'The Synthesis of Nations', *Synthesis*, 2, p.8), то симптомы индивидуального кризиса, описанные в последнем параграфе, покажутся знакомыми: на самом деле они весьма характерны для поведения и коллективных состояний ума современного общества. Эти социальные симптомы, взятые вместе, могут рассматриваться как проявления экзистенциального кризиса самого общества. Этот кризис может привести к духовному пробуждению всего общества — если пробуждение произойдет у достаточно большого количества людей. С точки зрения этой перспективы может быть ценным обсуждение того, как многие социальные затруднения, с которыми мы сталкиваемся, соотносятся с теми паттернами, которые Ассаджиоли выделяет в этой статье для случая индивидуального кризиса.

2. Вот почему определенное количество психосинтеза — интеграции личности вокруг центра, "я", — должно предшествовать или сопутствовать духовному психосинтезу — слиянию личности со сверхсознательными энергиями и слиянию "я" с Трансперсональной Сущностью (Self).

3. Это различие между "я" и Самостью (Self) и взаимоотношения между ними обсуждены в статье Betsie Carter-Haar 'Identity and Personal Freedom'. *Synthesis*, 2, 1977, pp. 89—90.

4. Дополнительную информацию о концепции уровней организации можно найти в статье: Albert Szent-Gyorgyi. 'Drive in Living Matter to Perfect Itself'. *Synthesis*, 1, 1977, p.14.

5. Этот процесс вызывания идеальной модели часто намеренно используется духовными учителями для ускорения роста тех, кем они руководят. См.: *Synthesis*, 1970, 2, p. 40.

6. См.: Assagioli. *Psychosynthesis. A Manual Principles and Techniques*, Viling Press, N.Y., 1971, pp. 267—277.

7. Часто ситуация осложняется тем, что существует смесь "прогрессивных" и "регрессивных" факторов. В таких случаях индивид может достигать высших уровней развития отдельных частей своей личности и в то же время оставаться во власти подсознательных конфликтов или испытывать помехи от некоторых инфантильных фиксаций.

8. Весь процесс неизбежно является сложным и длительным, и я уже рассматривал его более подробно в других моих работах.

### **Джон Перри "Духовный кризис и обновление"**

Grof, S. *Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research*. New York: Dutton, 1976.

Grof, S. *Beyond the Brain: Death, Birth and Transcendence in Psychotherapy*. Albany, N.Y.: SUNY Press, 1985.

Perry, J.W. *The Self in Psychotic Process*. Berkeley: Univ. of California Press, 1953.

Perry, J.W. *Lord of the Four Quarters: Myths of the Royal Father*, New York: Brasiller, 1966.

Perry, J.W. *The Far Side of Madness. Englewood Cliffs, N.J.*, Prentice-Hall, 1974.

Perry, J.W. *Roots of Renewal in Myth and Madness*. San Francisco: Jossey-Bass, 1976.

### **Хольгер Кальвайт "Когда безумие благословенно: послание шаманизма"**

1. Dioszegi, V. *Shamans in Siberia*. Oosterhut, 1968. p. 58.

2. Там же, p. 57.

3. Там же, p. 279.

4. Dioszegi, V. 'Der Werdegang zum Schamanen bei den nordostlichen Sojoten'. *Acta Ethnographica*, No. 8, 1959, pp. 269—291.

5. Dioszegi, V. 'Zum Problem der ethnischen Homogenitaet des tofischen (karagassischen) Shamanismus'. *Glaubensvelt und Folklore der sibirischen Voelker*. Budapest, 1963, p. 267.

6. Boas, F. *The religion of the Kwakiutl Indians* (part 2). New York: AMS Press, 1930, p. 41.

7. Там же, p. 46.

8. Loeb, E.M. 'Shaman and Seer'. *American Antropologist*, No. 31, 1929, p. 66.

9. Callaway, C.H. *The Religious System of the Amazula*, No. 15, London: Publ. of the Folk-Lore Society, 1884, p. 259.

10. Good, C.M., et. al. 'Gukunura Mubdu: The Initiation of a Kikuyu Medicine Man'. *Antropos* 75, No. 1—2, 1980, pp. 87—116.

11. Harvey, Y.K. 'Possession Sickness and Woman Shaman in Korea'. *Unspoken Words: Women Reigious Lives in Non-Western Cultures*, ed. N.A. Falk and R.M. Gross, San Francisco: Wadsworth Publishing, 1980.

12. Sich, D. 'Ein Beitrag zur Vollsmmedizin und zum Schamanismus in Korea'. *Culture*, No. 4, 1980, pp. 209—216.

13. Beuchelt, E. 'Zur Status-Persoinlichkeit koreanischer Schamanen'. *Socioogus*, 25, No. 2, 1975, pp. 139—154.

14. Lee, J.Y. *Korean Shamanistic Rituals*. The Hague, Netherlands: Mouton, 1981, p. 173.

15. Sharon, D. *Wizard of the Four Winds: A Shmsn Story*. New York: Free Press, 1878, p.11.

16. Там же, p. 12.

17. Sieroszewski, W. 'Du chamanisme d'apres les croyances des Yakoutes'. *Revue des Religions*, No. 46, 1902, pp. 299—338.

18. Shternberg, L.J. 'Shamanism and Religious Election'. *Introduction in Soviet Ethnology*, v. 1., ed. by S.P. Dunn and E. Dunn. Berkeley, 1974, p. 476.

19. Sacheyev, G. 'Weltanschauung und Shamanismus der Alaren-Burjaten'. *Antropos*, No 23, 1928, pp. 967—986.

20. Harva, U. *Die religiosen Vorstellungen der altaischen Voelker*, No. 52, Helsinki: Folklore Fellows Communications, 1938, p. 453.

21. Boshier, A.K. 'African Apprenticeship'. *Parapsychology Review*, 5, №. 4, 1974.  
22. Watson-Franke, M. B. 'Guajiro Shamanen (Kolumbien und Venezuela)'. *Antropos*, №. 70, 1975, pp. 194—207.  
23. Hung-Youn, C. *Koreanischer Shamanismus*. Hamburg: Hamburgischer Museum fuer Voelkerkunde, 1982, p. 28.

### **Кейс Томпсон "Опыт встречи с НЛО как кризис трансформации"**

- Campbell, Joseph. *The Hero with a thousand Faces*. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1949  
Hillman, James. *Re-Visionary Psychology*. New York: Harper & Row, 1975.  
Hopkins, Budd. *Intruders*. New York: Random House, 1987.  
Jung, C.G. *Flying Saucers: A modern Myth of Thing Seen in the Skies*. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1978.  
Streiber, Whitney. *Communion*. New York: Beach Tree/ Morrow, 1987.  
Turner, Victor 'Betwixt and Between: The Liminal Period in Rites of Passage'. *Betwixt and Between: Patterns of Masculine and Feminine Initiation*, ed. by L.C. Madhi, Steven Foster and Meredith Little, 3—19, La Salle, Illinois: Open Court, 1987.

## **БИБЛИОГРАФИЯ**

- Alison, R. *Minds in Many Pieces*. New York: Rawson and Wade, 1980.  
Boisen, A. *The Exploration of the Inner World*. New York: Harper & Row, 1962.  
Bragdon, E. *Helping People in Spiritual Emergency*. Los Altos, Calif.: Lightening Up Press, 1988.  
Bucke R. *Cosmic Consciousness*. New York, Dutton, 1923.  
Campbell, J. *The Masks of God*. N.Y.: Viking Press, 1968.  
\_\_\_\_\_. *The Hero with a thousand Faces*. Cleveland: World Publishing, 1970.  
\_\_\_\_\_. *Myth to Live By*. N.Y.: Bantam, 1972.  
\_\_\_\_\_. *The Mythic Image*. Princeton: Princeton University Press, 1974.  
\_\_\_\_\_. *The Way of the Animal Powers*. N.Y. Harper & Row, 1984.  
Campbell, J. and Moyers, B. *The Power of Myth*. N.Y.: Doubleday, 1988.  
Castaneda, C. *Teaching of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge*. Berkeley: Univ. of California Press, 1968.  
\_\_\_\_\_. *A Separate Reality: Further Conversations with Don Juan*. N.Y.: Simon & Schuster, 1973.  
\_\_\_\_\_. *Journey to Ixtlan: The Lessons of Don Juan*. N.Y.: Simon & Schuster, 1973.  
Courtis, F. *An Experience of Enlightenment*. Wheaton, Ill.: Theosophical Publishing House, 1986.  
Dabrowski, K. *Positive Desintegration*. Boston: Little, Brown, 1964.  
Doore, G. *Shaman's Path: Healing, Personal Growth and Empowerment*. Boston: Shambhala, 1988.  
Eliade, M. *Shamanism: The Archaic Techniques of Ecstasy*. N.Y.: Pantheon, 1964.  
Greely, A. *The Sociology of the Paranormal*. Beverly Hills, Calif.: Sage, 1975.  
Grof, S. *Beyond the Brain: Death, Birth and Transcendence in Psychotherapy*. Albany, N.Y.: SUNY Press, 1985.  
\_\_\_\_\_. *The Adventure of Self-Discovery*. Albany, N.Y.: SUNY Press, 1987.  
Grof, S., & Grof, C. *Beyond Death*. London: Thames and Hudson, 1980.  
Halifax, J. *Shamanic Voices: A Survey of Visionary Narratives*. N.Y.: Dutton, 1979.  
\_\_\_\_\_. *Shaman: The Wounded Healer*. London: Thames & Hudson, 1982.  
Harner, M. *The Way of the Shaman*. N.Y., Harper & Row, 1980.  
Hastings, A. 'A Counseling Approach to Parapsychological Experience'. *Journal of Transpersonal Psychology*, 15 (1983): 143—167.  
Hood, B.L. 'Transpersonal Crisis: Understanding Spiritual Emergencies'. Ph. D. diss., Univ. of Massachusetts, Boston, 1986.  
James, W. *Varieties of Religious Experience*. N.Y.: Collier, 1961.  
Jung, C.G. *Collected Works*. Bollingen Series, XX, Princeton: Princeton University Press, 1960.  
\_\_\_\_\_. *Flying Saucers: A modern Myth of Thing Seen in the Skies*. Vol. 10, Collected Works, Princeton, 1964.  
\_\_\_\_\_. *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle*. Vol. 8, Collected Works, Princeton, 1980.  
\_\_\_\_\_. *Psychological Commentary on Kundalini Yoga*. New York: Spring Publication, 1975.  
Kalff, D. *Sandplay: A Mirror of a Child's Psyche*. S.F.: Hendra & Howard, 1971.  
Kalweit, H. *Dreamtime and the Inner Space: The World of Shaman*. Boston: Shambhala, 1988.  
Klimo, J. *Channeling: Investigation on Receiving Information from Paranormal Sources*. Los Angeles: J. Tarcher, 1987.  
Rippner, S. *The Song of the Siren: A Parapsychological Odyssey*. N.Y.: Harper & Row, 1977.  
\_\_\_\_\_. *Human Possibilities*. Garden City, N.Y.: Anchor/Doubleday, 1980.  
Krishna, G. *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man*. Berkeley: Shambhala, 1970.  
\_\_\_\_\_. *Kundalini for the New Age*. Ed. by G. Kieffer. N.Y.: Bantam, 1988.

- Laing, R.D. *The Divided Self*. Baltimore: Penguin, 1965.
- \_\_\_\_\_. *The Politics of Experience*. N.Y.: Ballantine, 1967.
- \_\_\_\_\_. 'Metanoia: Some Experiences at Kingsley Hall'. In *Going Crazy*, ed. by Riutenbeck. N.Y.: Bantam, 1972.
- Larsen, S. *The Shaman's Doorway: Opening the Mythic Imagination to Contemporary Consciousness*. S.F.: Harper & Row, 1976.
- Laski, M. *Ecstasy: A Study of Some Secular and Religious Experiences*. N.Y.: Greenwood, 1968.
- Lukoff, D. 'Diagnosis of Mystical Experiences with Psychotic Features' *Journal of Transpersonal Psychology*, 17 (1985): 155—181.
- Lukoff, D., and Everest, H. 'The Myth of Mental Illness' *Journal of Transpersonal Psychology*, 17 (1985): 123—153
- Maslow, A. *Toward a Psychology of Being*. Princeton: Van Nostrand, 1962.
- \_\_\_\_\_. *Religions, Values and Peak Experiences*. Cleveland: Ohio State University, 1964.
- Monroe, R. *Journeys Out of the Body*. N.Y.: Doubleday, 1971.
- Moody, R. *Life After Life*. Atlanta: Mockingbird, 1975.
- Mookerjee, A. *Kundalini: The Arousal of Inner Energy*. N.Y.: Destiny, 1982.
- Mosher, N. and Menn, A. *Soteria: An Alternative to Hospitalization for Schizophrenics*. Vol. 1, *New Directions of Health Services*. S.F.: Jossey-Bass, 1979.
- Muktananda, Swami. *Play of Consciousness*. South Fallsburg, N.Y.: SYDA Foundation, 1974.
- \_\_\_\_\_. *Kundalini: The Secret of Life*. South Fallsburg, N.Y.: SYDA Foundation, 1979.
- Peat, D. *Synchronicity: The Bridge between Matter and Mind*. N.Y.: Bantam, 1987.
- Perry, J.W. *The Self in Psychotic Process*. Berkeley: Univ. of California Press, 1953.
- \_\_\_\_\_. *Lord of the Four Quarters*, New York: Brasiller, 1966.
- \_\_\_\_\_. *The Far Side of Madness*. Englewood Cliffs, N.J., Prentice-Hall, 1974.
- \_\_\_\_\_. *Roots of Renewal in Myth and Madness*. San Francisco: Jossey-Bass, 1976.
- Rappaport, M. et. al. 'Are There Schizophrenics for Whom Drugs May Be Unnecessary or Contradicted?' *International Pharmacopsychiatry*, 13 (1978): 100.
- Ring, K. *Life at Death*. N.Y.: Coward, McCann & Geoghean, 1980.
- \_\_\_\_\_. *Heading toward Omega*. New York: Morrow, 1984.
- Sabom, M. *Recollection of Death*. N.Y.: Simon & Schuster, 1982.
- Sannella, L. *The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence*. Lower Lake, Calif.: Integral Publishing, 1987.
- \_\_\_\_\_. 'The Many Faces of Kundalini'. *The Laughing Man Magazine* 4, No. 3 (1983): 11—21.
- Silverman J. 'Shamans and Acute Schizophrenia'. *American Anthropologist*, 69 (1967):21.
- \_\_\_\_\_. 'Acute Schizophrenia: Disease or Dis-ease'. *Psychology Today*, 4 (1970): 62.
- \_\_\_\_\_. 'When Schizophrenia Helps'. *Psychology Today* (1971).
- Singer, J. *Boundaries of the Soul: The Practice of Jung's Psychology*. Garden City, N.Y.: Anchor/Doubleday, 1972.
- Steinfeld, N. 'Surviving the Chaos of Something Extraordinary'. *Shamans Drum*, 4 (1986): 22—27.
- Stevenson, I. *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*. Charlottesville: University Press of Virginia, 1966.
- Szasz, T. *The Myth of Mental Illness*. New York: Noeber-Harper, 1961.
- Targ, R. and Puthoff, H. *Mind Reach: Scientists Look at Psychic Ability*. N.Y.: Delta, 1977.
- Targ, R. and Harary, K. *The Mind Race*. N.Y.: Villard, 1984.
- Tart, C. *PSY: Scientific Studies of the Psychic Realm*. N.Y.: Dutton, 1977.
- \_\_\_\_\_. *States of Consciousness*. N.Y.: Dutton, 1975.
- Tweedie, I. *Daughter of Fire: A Diary of a Spiritual Training with a Sufi Master*. Grass Valley, Calif.: Blue Dolphin, 1986.
- Underhill, E. *Mysticism: A Study in the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness*. N.Y.: Meridian, 1955.
- Vallee, J. *UFOs in Space: Anatomy of a Phenomenon*. N.Y.: Ballantine, 1965.
- Van Dusen, W. *The Natural Depth in Man*. N.Y.: Harper & Row, 1972.
- \_\_\_\_\_. *The Presence of Other Worlds: The Teachings of Emmanuel Swedenborg*. N.Y.: Harper & Row, 1974.
- Walsh, R. *Cosmic Travellers: A Psychological View on Shamanism*.
- White, J., ed. *Kundalini: Evolution and Enlightenment*. Garden City, N.Y.: Anchor/Doubleday, 1979.
- Whilber, K. *The Spectrum of Consciousness*. Wheaton, Ill.: Theosophical Publishing House, 1977.
- \_\_\_\_\_. *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development*. Wheaton, Ill.: Theosophical Publishing House, 1980.
- Whilber, K., Engler, J. and Brown, D. *Transformations of Consciousness*. Boston and London: New Science Library/Shambhala, 1986.
- Woodroffe, Sir J. G. *The Serpent Power*. Madras: Ganesh, 1964.
- Woolger, R. *Other Lives, Other Selves*. New York: Bantam, 1988.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Кризис — это наше всё. <i>Предисловие Л.М. Кроля и В.В. Майкова</i> ...                            | 5   |
| Введение.....  | 7   |
| Часть I. СВЯЩЕННОЕ БЕЗУМИЕ: ПСИХОЛОГИЯ,<br>ДУХОВНОСТЬ И ПСИХОЗ.....                                | 17  |
| <i>Станислав Гроф, Кристина Гроф.</i><br>Духовный кризис: понимание эволюционного кризиса .....    | 19  |
| <i>Роберто Ассаджиоли.</i><br>Самореализация и психологические нарушения .....                     | 49  |
| <i>Р.Д. Лэйнг.</i><br>Трансцендентный опыт и его отношение к религии и психозам                    | 73  |
| Часть II. МНОГООБРАЗИЕ ДУХОВНОГО КРИЗИСА .....   | 87  |
| <i>Джон Уэйр Перри.</i><br>Духовный кризис и обновление .....                                      | 89  |
| <i>Хольгер Кальвайт.</i><br>Когда безумие благословенно: послание шаманизма .....                  | 103 |
| <i>Ли Санелла.</i><br>Кундалини: классический и клинический подходы .....                          | 125 |
| <i>Энн Армстронг.</i><br>Вызов психического раскрытия: личная история .....                        | 136 |
| <i>Кейс Томпсон.</i><br>Опыт встречи с НЛО как кризис трансформации .....                          | 149 |
| Часть III. БУРНЫЕ ПОИСКИ СЕБЯ:<br>ПРОБЛЕМЫ ДУХОВНЫХ ИСКАНИЙ .....                                  | 165 |
| <i>Джек Корнфилд.</i><br>Препятствия и превратности в духовной практике .....                      | 167 |
| <i>Рам Дасс.</i><br>Обещания и ловушки духовного пути .....  | 207 |
| Часть IV. ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ, ПЕРЕЖИВАЮЩИМ<br>ДУХОВНЫЙ КРИЗИС.....                                       | 225 |
| <i>Кристина Гроф, Станислав Гроф.</i><br>Поддержка в духовном кризисе.....                         | 227 |
| <i>Брюс Грейсон, Барбара Харрис.</i><br>Консультирование людей, переживших околосмертный опыт      | 234 |
| <i>Пол Ребилло.</i><br>Путешествие героя: ритуализация мистерии .....                              | 248 |
| <i>Жанин Прево, Расс Парк.</i><br>Сеть поддержки в духовном кризисе (SEN) .....                    | 263 |
| <i>Станислав Гроф, Кристина Гроф.</i><br>Эпилог: духовные критические ситуации и глобальный кризис | 271 |
| Приложение.....  | 274 |
| Рекомендуемая литература .....   | 274 |
| Примечания.....  | 279 |
| Библиография   | 281 |

ДУХОВНЫЙ КРИЗИС  
Когда преобразование личности становится кризисом

Под редакцией  
Станислава и Кристины Гроф

Перевод с английского  
*А.С. Ригина*

Редактор  
*В.В. Майков*

Ответственная за выпуск  
*И.В. Тепикина*

Корректор  
*В.В. Борисова*

Компьютерная верстка  
*С.М. Пчелинцев*

Главный редактор и издатель серии  
*Л.М. Кроль*

Научный консультант серии  
*Е.Л. Михайлова*

Изд. лиц. № 061747  
Гигиенический сертификат  
№ 77.99.6.953.П.169.1.99. от 19.01.1999 г.  
Подписано в печать 20.12.1999 г.  
Формат 60S88/16  
Усл. печ. л. 18. Уч.-изд. л. 15,4

ISBN 5-86375-126-6  
ISBN 5-88389-039-3

М.: Независимая фирма "Класс", 2000

103062, Москва, ул. Покровка, д. 31, под. 6.

[www.igisp.ru](http://www.igisp.ru) E-mail: [igisp@igisp.ru](mailto:igisp@igisp.ru)

[www.kroll.igisp.ru](http://www.kroll.igisp.ru)  
Купи книгу "У КРОЛЯ"