

---

AN ECKHART TOLLE EDITION

---

STEVE TAYLOR

# THE LEAP

THE PSYCHOLOGY  
OF SPIRITUAL AWAKENING

СТИВ ТЕЙЛОР

# СКАЧОК

ПСИХОЛОГИЯ ДУХОВНОГО  
ПРОБУЖДЕНИЯ

УДК 155.9  
ББК 87.212  
Т30

### **Тейлор Стив**

Т30 Скачок: Психология духовного пробуждения / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2017. — 384 с.

ISBN 978–5–906897–09–1

Что это означает — быть просветленным или духовно пробужденным?

Стив Тейлор предоставляет нам, возможно, наиболее ясное и полное психологическое исследование состояния пробужденности из всех когда-либо опубликованных.

Основываясь на многолетних исследованиях, Тейлор утверждает, что это состояние встречается гораздо чаще, чем принято считать.

Он убежден, что пробужденность — это более расширенное и гармоничное состояние бытия, которое можно культивировать. Но оно также может возникнуть спонтанно — поскольку является наиболее естественным состоянием, доступным для всех нас — в любое время и в любом месте.

УДК 155.9  
ББК 87.212

THE LEAP  
The Psychology of Spiritual Awakening  
Copyright © 2017 by Steve Taylor

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978–5–906897–09–1 © ООО Книжное издательство «София», 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Экхарта Толле . . . . .	6
Введение . . . . .	10
Глава 1. Погружение в сон и тяга к пробуждению . . . . .	25
Глава 2. Пробужденность в различных культурах . . . . .	41
Глава 3. Естественная пробужденность: пробужденные поэты . . . . .	64
Глава 4. Естественная пробужденность: растерянность и интеграция . . . . .	86
Глава 5. Постепенное пробуждение в духовных традициях . . . . .	105
Глава 6. Постепенное пробуждение вне духовных традиций . . . . .	123
Глава 7. Внезапное пробуждение: трансформация через потрясение . . . . .	143
Глава 8. Внезапное пробуждение: интенсивное пробуждение и кундалини . . . . .	173
Глава 9. Другие разновидности внезапного пробуждения: можно ли пробудиться при помощи психоделиков или технологий? . . . . .	187
Глава 10. После пробуждения: духовный кризис . . . . .	207
Глава 11. После бури: медленно отмирающие недостатки и сомнительные учителя. . . . .	231
Глава 12. Что значит быть пробужденным: новый мир и новое «я». . . . .	243
Глава 13. Что значит быть пробужденным: новый ум и новая жизнь . . . . .	265
Глава 14. Естественная пробужденность детей . . . . .	291
Глава 15. Демифологизация пробужденности . . . . .	310
Глава 16. Эволюционный скачок: коллективное пробуждение . . . . .	330
Приложение. Тест на пробужденность . . . . .	354
Примечания . . . . .	357
Библиография . . . . .	373
Дополнительная информация . . . . .	381
Об авторе . . . . .	382
Благодарности . . . . .	383

---

## ПРЕДИСЛОВИЕ ЭКХАРТА ТОЛЛЕ

---

Вы — человеческое существо. Эти два слова не просто причисляют вас к определенному биологическому виду, но, при более глубоком рассмотрении, указывают на двойственную природу вашей личности. «Человек» — это то, кем вы являетесь на уровне форм, — иными словами, ваше тело и ум. Эти два аспекта формы–личности составляют ваше обусловленное «я». Ваше «я» обусловлено генами и средой, а также другими факторами, которые пока еще не известны науке. А вот слово «существо» указывает на вашу сущность — безвременное, бесформенное и необусловленное сознание. Человек и существо — форма и сущность — на самом деле не отделены друг от друга, как и волна на поверхности океана вовсе не отделена от самого океана и от всех остальных волн, даже если со стороны кажется иначе.

Существо — или чистое сознание — излучается Вселенским Источником всей жизни (Богом), подобно тому как свет излучается Солнцем. Однако же, в отличие от Солнца, Источник не существует во времени и пространстве. Он не проявлен, а значит, непостижим, а поэтому о нем нельзя ничего сказать. Тем не менее ваше сознание излучается из Источника, так что вы не можете от него отделиться, как и луч не может отделиться от Солнца, но всегда неразрывно с ним связан. Излучение Источника пронизывает собой весь космос — иными словами, всё наше измерение в пространстве–времени, — и оно представляет собой разум, лежащий в основе эволюции и управляющий эволюцией того, что мы воспринимаем как физическую вселенную. Таким образом, вселенная, включая человеческих существ, не была просто создана давным–давно в готовом виде — творение все еще продолжается. Мы, так сказать, пребываем в рабочем процессе. И вам необходимо понять этот базовый принцип, чтобы должным образом оценить эту книгу и извлечь

максимальную пользу из ее прочтения. Как говорит Стив Тейлор, эволюция — не только позади, но и впереди нас.

Более того, хоть это и противоречит представлениям, бытующим в нашей культуре, у эволюционного процесса есть определенное направление и цель — о чем и рассказал в своей книге Стив. Однако куда приведет нас этот процесс — это недоступно воображению. Мы можем сказать лишь то, что эволюционный импульс, лежащий в основе данного процесса, обеспечивает рост сознания. Вселенная стремится стать более сознательной, и главная цель жизни человека — настроить себя на эту вселенскую цель. Если взглянуть на дело в более широкой перспективе, то эта настройка, конечно же, уже присутствует в нас. Даже если внешне похоже, что кто-то движется против этой цели, все равно на бессознательном уровне все люди сориентированы именно на нее. А ныне наш биологический вид совершает поразительный эволюционный скачок — переключение этой настройки на уровень сознания.

Однако что на самом деле означает для людей на нашей нынешней ступени эволюции «стать более сознательными» или «пробудиться»? Говоря кратко, это означает перестать отождествлять себя с мышлением. Когда вы осознаёте, что голос в вашей голове, непрестанное навязчивое мышление, — это вовсе не вы, тогда-то и начинается ваше пробуждение. Возникает новое измерение сознания, которое мы можем назвать *осознанием*, *присутствием* или *пробужденностью*. Вы уже больше не погребены под мыслями — вы поднялись над ними. Теперь *вы* используете мышление, а не позволяете ему пользоваться вами. Ваше ощущение собственного «я» переходит от отождествления со своими умственными позициями и повествованиями к некоему живому присутствию внутри вас, которое и есть сознание. Вы, так сказать, осознаёте существо человека. Проявляется нечто, выходящее далеко за пределы вашей обусловленной личности. Вы осознаёте свою сущностную личность как необусловленное сознание и находите внутреннее подтверждение словам Иисуса: «Вы — свет мира».

Хотя в этой книге вы найдете богатейшее концептуальное разъяснение того, что такое пробуждение, а также

множество рассказов людей, которые сами прошли через этот сдвиг сознания, однако невозможно по-настоящему понять, что такое пробуждение, пока не переживешь его сам, — что означает выход за пределы любого дискурсивного мышления и любых концепций. Тем не менее при правильном использовании концепции могут оказаться очень полезны в качестве указателей, помогающих найти дорогу к реализации (но не в качестве исчерпывающего объяснения или ментальных конструкций, в которые вам надлежит поверить). В любом случае, эта книга, несомненно, принесет пользу тем читателям, которые либо уже вступили в процесс пробуждения, либо подошли к нему вплотную, — возможно, в результате глубокого жизненного кризиса, или тяжелой утраты, или каких-то психологических потрясений. Эта книга очень поможет таким читателям понять, что с ними происходит, и справиться с растерянностью или замешательством, которые часто овладевают людьми на начальных стадиях описываемого сдвига сознания. А кто-нибудь, возможно, обнаружит, что он уже прошел через опыт пробуждения, но не отдавал себе в этом отчета, либо прямо сейчас проходит через процесс постепенного пробуждения, но до сих пор не может понять, что же с ним, собственно, происходит.

Человечество ныне стоит на пороге колоссальных коллективных проблем — и большинство из них создали мы же сами, действуя в непробужденном эгоистическом состоянии сознания, в плену у которого до сих пор еще остается большинство людей. Однако не стоит считать, что эти проблемы помешают распространению пробуждения на планете. Скорее всего, даже наоборот: переживаемый нами кризис и грядущие потрясения могут даже послужить катализатором коллективного сдвига сознания. Как сказал Стив Тейлор, «коллективный скачок был запущен еще до того, как все эти проблемы стали настолько серьезными. Вместе с тем, скорее всего, их усугубление привело к тому, что этот сдвиг начал — и продолжает — нарастать».

Проблемы — кровь эволюции. Каждая форма жизни, будь то растение, животное или человек, эволюционирует именно в ходе преодоления проблем. Зона комфорта —

отнюдь не то место, которое способствует духовному пробуждению, в чем бы ни убеждало вас ваше эго. Если вы полагаете, что источником удовлетворения и счастья могут служить какие-то люди, места, вещи или обстоятельства, вас ждет бесконечная череда разочарований. Не требуйте от мира: «Осчастливь меня!» Это требование нереалистично — выдвигая его, вы обрекаете себя на крушение надежд. Вместо этого просите у мира осознанности. Вы можете обнаружить, что все проблемы и препятствия, которые расставляет на вашем пути жизнь, дают возможности для пробуждения, для более осознанного присутствия в моменте, для углубления этого присутствия. Многие встающие перед вами проблемы — как индивидуальные, так и коллективные — суть порождения человеческого бессознательного: либо вашего личного, либо коллективного. Каждое мнимое препятствие для вашего счастья или удовлетворения — потенциальные ворота для перехода к присутствию! Просто откорректируйте свои реакции на эти препятствия — и посмотрите, что получится. Ваша жизнь определяется отнюдь не тем, что с вами происходит, но тем, как вы реагируете на происходящее. Самое главное — не отягощайте своими реакциями коллективное бессознательное, которое проявляется, в частности, через медийные и политические процессы. Озаряйте светом сознания каждую свою встречу, каждую проблему и каждый пост в Фейсбуке!

Жизнь всегда дает вам именно то, что нужно, — и вот сейчас вы получили эту книгу, чтобы она стала в эти смутные времена вашим проводником и советчиком. В ней есть отточенная мудрость, высказанная очень ясным и практичным языком — как это умеет Стив Тейлор. У меня есть предчувствие, что каким-то чудом эта книга может даже достучаться до сердец некоторых пропагандистов и политиков!

*Экхарт Толле*

---

## ВВЕДЕНИЕ

---

Когда-то я думал, что духовное пробуждение — это явление необычайно редкое и практически недостижимое, если только ты не готов сделаться отшельником и посвящать десятки лет своей жизни ежедневным многочасовым медитациям в полном одиночестве и тишине.

Я полагал, что на протяжении всей человеческой истории лишь считанные единицы сумели «пробудиться» — то есть обрели стабильное состояние внутреннего покоя, ощущения единства с окружающим миром в сочетании с искренней любовью ко всем людям и готовностью бескорыстно служить им.

Я был уверен, что сам не встречал таких людей, и не питал особых надежд их встретить, по меньшей мере в этой жизни. Понятно, что и себя я «пробужденным» отнюдь не считал.

Духовное пробуждение ассоциировалось у меня с восточными традициями, такими как буддизм и индуизм. Само слово «пробуждение» вызывало в моем воображении образ бритоголового монаха в красном облачении либо же утопающего в цветах гуру с длиннющими четками в руках, перед которым простираются последователи.

Я полагал, что большинство таких гуру живут в Индии либо, возможно, в Тибете или Китае. Ведь именно оттуда происходят самые великие и чистые духовные традиции мира и такие глубокие духовные тексты, как Упанишады и «Дао дэ цзин».

На этом фоне моя родная западноевропейская культура казалась духовной пустыней. Я с удовольствием читал о христианских мистиках и не сомневался, что некоторые из них обрели «пробуждение» (по меньшей мере, какие-то его проблески). Но что касается самой христианской религии, то мне казалось, что она слишком перегружена верованиями, чтобы служить надежной основой для духовного развития.

«Парадигма обретения счастья», бытующая в моей культуре, предполагает, что нам нужно хорошо учиться в школе и колледже, удачно устроиться на работу с перспективой карьерного роста, купить достойный дом, где ты можешь гарантированно развлекать себя просмотром телепрограмм и обрастать всевозможными вещами и удобствами. Здесьняя жизнь сводится к приобретениям и развлечениям — материальным благам и забавам. А если ты хочешь познакомиться с пробужденными или просветленными людьми, тогда поезжай на Восток.

Все это — ошибка. В данной книге я расскажу, как мне открылось, что духовное пробуждение не такая уж и редкость. Я поведаю, как узнал, что оно приходит не только к восточным святым, но и к самым «обыкновенным» на первый взгляд людям, принадлежащим к разным культурам и разным слоям общества. Я расскажу о том, как, познакомившись со многими и многими пробужденными людьми, я начал изучать этот удивительный феномен с позиции психолога.

Началось все с магистерского диплома, потом была докторская диссертация и дальнейшие научные исследования. Я стал целенаправленно разыскивать людей, осуществивших переход к более «высокому» — более всеохватывающему и гармоничному — состоянию бытия.

Вначале (при работе над магистерским дипломом) я искал людей, которые совершили этот переход в результате серьезных травматических событий и жизненных трудностей. Я был просто изумлен, как легко было найти такие примеры. А после публикации той работы на контакт со мной стали выходить все новые и новые люди, желающие поделиться подобным опытом. Тогда я решил расширить рамки своего исследования и обратиться к случаям духовного пробуждения, не связанным напрямую со стрессовыми факторами.

Я изучил другие разновидности пробуждения — когда человек проходит через этот процесс очень медленно и постепенно, в результате многолетних духовных изысканий и практик. Я также отметил необычные случаи, когда человек, по всей видимости, пробужден от рождения (иными

словами, он был «пробужденным», сколько себя помнит, и ему не пришлось прилагать никаких специальных усилий или проходить через какой-то особый процесс внутренней трансформации).

Абсолютное большинство людей, с которыми я общался в ходе своей работы, не были духовными учителями и не считали себя приверженцами какой-то определенной традиции или религии. Они были людьми обычных профессий, вели обычную жизнь и никогда прежде не углублялись в какие-либо учения или практики. (А поэтому во многих случаях то, что с ними произошло, поначалу привело их в немалое замешательство.) Отчасти именно по этой причине я постарался четко отделить понятие пробуждения от всех религиозных и даже духовных течений. Я стал воспринимать это явление как особое состояние ума и бытия, которое вполне можно описывать в терминах духовных традиций, но оно не обязательно неразрывно связано с ними.

На протяжении человеческой истории переход к состоянию «пробужденности» обычно происходил с людьми, которые принадлежали к той или иной религиозной или духовной традиции, — вот поэтому данный процесс обычно трактовался именно в терминах этих традиций. Если такое происходило с буддийским монахом, то данное событие называли *бодхи*, или «просветление»; если то же самое происходило с индуистом, тогда это называли *мокшей* или *сахаджа-самадхи*; у суфиев это явление могли называть *бака*; у христиан — «обожением» (слиянием с Богом).

Однако переход к состоянию пробужденности может произойти — и чаще всего происходит в действительности, как показывают мои исследования, — за пределами этих традиций, а следовательно, и нет нужды интерпретировать его именно в свойственных им терминах.

Различные духовные традиции описывают и истолковывают этот переход по-разному, с акцентом на разных аспектах. Они словно бы предлагают нам различные точки зрения на один и тот же ландшафт, преувеличивая, отфильтровывая или подчеркивая те или иные его фрагменты. Однако если данный переход происходит вне ра-

мок какого-либо учения — иными словами, человек не принадлежит ни к какой религии, а поэтому у него нет готового набора терминов для интерпретации своего опыта, — мы как будто бы получаем возможность увидеть тот же ландшафт свежим взглядом, непредвзятым и неструктурированным.

Работая над данной темой как психолог, я предпринял попытки распознать типичные характеристики этого перехода, различные пути его осуществления и причины, почему он происходит. Что может послужить толчком к пробуждению? Почему одни люди пробуждаются, а другие нет? Что в действительности происходит в душе или в психике человека, когда он пробуждается? Чем отличается мировосприятие «пробужденных» людей от восприятия всех остальных? Чем отличаются их взаимоотношения, ценности, цели? Как соотносится пробужденность с судьбой нашего вида в целом и с эволюцией сознания?

Таковы некоторые главные темы этой книги. Поскольку многие и многие традиции — а также отдельные учителя — уже предоставили нам так много различных толкований «просветления», в отношении данного явления существует огромная путаница. А я здесь попытаюсь внести некоторую ясность в этот вопрос. По-видимому, разные люди вкладывают в такие термины, как «духовное пробуждение» и «просветление», разное значение. Если вы попросите сотню духовных учителей или авторов духовных книг дать определение «пробужденности» или «просветленности», то, по всей вероятности, получите сотню разных ответов. У многих людей есть стремление «пробудиться», но из-за неразберихи, царящей в этом вопросе, они не вполне понимают, в каком направлении нужно двигаться и куда, собственно, они собираются прийти. Я надеюсь хоть отчасти прояснить этот вопрос, четко определив характеристики пробужденности и точно обозначив, что представляет собой жизнь в этом состоянии.

По ходу дела я надеюсь развеять целый ряд мифов, касающихся пробужденного состояния. Один из самых распространенных мифов (и я уже о нем упоминал) гласит, что пробужденность — явление редкое. Тут важно пом-

нить, что существуют различные *степени* пробужденности. Я полагаю, что в той или иной степени пробуждены очень многие люди, но вместе с тем пробужденность *наивысшего* уровня действительно представляет собой явление не слишком распространенное. Еще один миф, о котором я тоже упоминал, сводится к тому, что пробуждение возможно только в результате десятков лет напряженной практики. Однако же я обнаружил, что в большинстве случаев пробуждение бывает внезапным и радикальным и приходит оно к людям, которые никогда не занимались духовными практиками и даже не знакомы ни с какими духовными традициями. Следующий миф — что пробужденность представляет собой состояние абсолютного блаженства и беззаботности, когда все проблемы исчезают без следа. А мои исследования показали, что нередко процесс пробуждения может повлечь за собой целый ряд психологических (и даже физических) проблем, которые затем нередко сохраняются в течение продолжительного времени.

### Мой подход к теме

Хотя эта книга в значительной мере основана на моих исследованиях как психолога, есть и другие важные аспекты. Всю свою жизнь я уделяю много внимания исследованию духовных традиций и практик, бытующих в мире. Я занимаюсь этим с 19-летнего возраста и с тех пор приобрел достаточно глубокие и обширные познания о свойственных им интерпретациях и подходах — о том, как они понимают и толкуют пробужденность, — а также о тех практиках, которые они рекомендуют для обретения и развития этого состояния.

Сам я не являюсь последователем какой-либо традиции, однако всегда чувствовал особое расположение к индийским учениям (таким, как веданта, йога и тантра), а также к даосизму (Китай). В то же время я испытываю глубочайшее уважение к буддизму, христианству, иудаизму и суфизму.

Еще один важный аспект данной книги — мой личный опыт пробуждения. В конце концов, именно он подтол-

кнул меня к исследованию этого состояния, и без личного опыта все мои изыскания не имели бы особого смысла. Хотя эта книга и не является автобиографической, здесь описано, каким образом, обнаружив, что опыт пробужденности представляет собой намного более распространенное явление, чем мне думалось поначалу, я заодно осознал, что это состояние намного ближе ко мне, чем я полагал, — ибо оно в моем собственном существе. Если прежде я считал, что пробуждение случается только с исключительно редкими индивидуумами, живущими где-то в отдаленных уголках планеты, то в какой-то момент мне стало очевидно, что оно уже произошло также и *со мной*.

Я не пытаюсь объяснить это состояние как результат неких специфических процессов в мозгу. Будучи психологом, я никогда особенно не интересовался исследованиями мозга и нейронной активности, которая связана с теми или иными переживаниями. Некоторые ученые предполагают, что духовные переживания могут быть связаны с усилением или ослаблением активности в определенных участках мозга, но, с моей точки зрения, это не имеет особого значения — это все равно что изучать карту страны, вместо того чтобы путешествовать по самой стране.

Такого рода исследования нередко опираются на предположение, что духовные переживания *порождаются* мозговой активностью того или иного типа — а это очень сомнительная идея. Начнем с того, что спорным является само предположение, что мозг является источником сознательного опыта. Говоря языком философии сознания, любые попытки объяснить, каким образом этот «рыхлый влажный комок материи» под названием мозг мог породить изумительное разнообразие и богатство нашего субъективного опыта, представляют собой воистину «неподъемную задачу». (Один философ говорит, что этот процесс сродни превращению воды в вино<sup>1</sup>.)

На самом деле ничто не мешает нам поменять вектор этой причинно-следственной связи и предположить, что если существуют некоторые специфические состояния мозга, ассоциирующиеся с опытом пробуждения, то эти состояния являются *результатом* такого опыта, а не

наоборот. Если во время прогулки по лесу на вас из-за кустов выскочит медведь, в вашем организме произойдет выброс адреналина и повысится активность тех областей мозга, которые ассоциируются со страхом и напряжением. Данному опыту — встрече с медведем — соответствует определенное неврологическое состояние. Но вы ведь не станете утверждать, что именно это неврологическое состояние стало *причиной* появления медведя. Вот и состояния пробужденности существуют сами по себе, и их невозможно свести к нейронной активности — или в полной мере объяснить через эту активность.

Подобным же образом я не считаю возможным объяснить пробужденность как самообман. Да, несомненно, некоторые люди — включая ряд самопровозглашенных духовных учителей или гуру — действительно впадают в заблуждение, считая себя пробужденными и не будучи таковыми. Но это точно не относится к большинству людей, с которыми я общался. Я был поистине впечатлен той искренностью и глубиной, с которой они описывали свою новую личность и свой новый опыт. Они вовсе не бегут от реальности в мир иллюзий — а скорее входят в более широкую и яркую реальность. Они начинают жить в более высоком функциональном состоянии — их цели и взаимоотношения делаются более яркими и подлинными, усиливается ощущение связи с миром.

Многочисленные изменения, которые они осуществляют в своей жизни, — а также принимая во внимание то обстоятельство, что их нередко совсем перестают понимать окружающие, — дают основание говорить, что их духовное пробуждение не является чем-то «надуманным». На это же указывают и те сложности, с которыми многие из них сталкиваются (включая глубокую растерянность)... В конце концов, если бы эти люди просто стремились сбежать в мир самообмана и иллюзорного благополучия, то они, вне всяких сомнений, исключили бы из своего опыта все эти затруднения.

В то же время нам нужно помнить, что бывают и ложные притязания на пробужденность — результат самообмана, самовлюбленности либо же откровенного же-

лания эксплуатировать впечатлительных последователей для обретения власти и богатства. На самом деле одна из задач моего исследования (и этой книги) состоит как раз в том, чтобы достаточно отчетливо сформулировать признаки просветленного состояния, что позволит нам легко отличать настоящее пробуждение от пробуждения фальшивого. Поскольку духовных учителей никто не «сертифицирует», иногда случаются проблемы с впавшими в заблуждение людьми (либо даже откровенными мошенниками), которые провозглашают себя «гуру» и устраивают полную разруху в жизнях доверчивых учеников. Но если у нас есть представление о том, что в *действительности* означает «пробуждение», то нам легче сразу понять, кто из учителей является «лжепророком» либо просто-напросто искренне заблуждается сам.

## Продолжение

«Скачок» — своего рода продолжение (пусть и не вполне обычное, в том смысле, что книга представляет собой продолжение двух моих предыдущих книг, а не одной).

Одна из моих книг, «Пробуждение от сна», представляет собой изучение *временных* эпизодов пробуждения — или кратких моментов вхождения в более высокие состояния сознания. У меня самого были такие переживания, и в течение нескольких лет я собирал рассказы других людей о подобном опыте. В книге я проанализировал эти переживания, обратив внимание на их ключевые характеристики, на ситуации и действия, которые их стимулируют, и на глубинные психологические и онтологические процессы, происходившие в то время, когда они имели место. (Здесь я использую термин «онтологический», чтобы указать на *бытие*, тогда как термин «психологический» указывает на ум.)

Я выдвинул теорию, что такого рода переживания связаны с «нарастанием жизненной энергии и последующим переходом ее в спокойное состояние». В данной книге я предпринимаю попытку провести аналогичный анализ состояний *постоянной* пробужденности.

Вместе с тем «Скачок» одновременно представляет собой продолжение моей более ранней книги «Упадок».

«Упадок» — это работа, охватывающая такие дисциплины, как антропология, археология и история. В ней высказано предположение, что изначальным состоянием человека была *естественная пробужденность*, когда людям было свойственно отчетливое чувство того, что окружающий их мир является священным и живым, а сами они ощущали свою непосредственную связь с природой и всем космосом. В книге «Упадок» я полагаю, что в древности люди не считали себя отделенными от мира и отчетливо чувствовали могущественную «духовную силу», пронизывающую все на свете, включая их собственное существо. Однако приблизительно 6000 лет назад начался «упадок». Он представлял собой определенный бытийный сдвиг, развитие нового типа человеческого «я», для которого характерно отчетливое ощущение индивидуальности и новое чувство отделенности. Человек впервые почувствовал себя отделенным от природы, от общины и даже от собственного тела. Он впервые ощутил себя индивидуальной сущностью, живущей в своем особом ментальном пространстве, а вся остальная реальность оказалась «снаружи» — где-то на другой стороне.

На внешнем уровне — на уровне культуры — этот переход повлек за собой немало катастрофических результатов. Он привел к разгулу жестокости, конфликтов и угнетения человека человеком. Он повлек за собой развитие иерархических сообществ, сопровождавшееся постоянными войнами между различными группами. Его последствием было угнетение женщин и новое репрессивное восприятие секса, основанное на чувстве вины. А на внутреннем онтологическом уровне это означало утрату естественной духовности, которая была свойственна прежним народам (однако до сих пор сохранилась у некоторых первобытных народов). Наши предки утратили понимание того, что природа является священной и живой сущностью, утратили ощущение нашей связи с космосом и осознание того, что все мироздание пронизано некой духовной силой. Произошло «разоухотворение» мира, что сопрово-

ждалось нашим отделением от него. Мы «выпали» из естественного состояния гармонии, впад в состояние тревоги и разлада.

Духовное пробуждение представляет собой в некотором смысле обратный процесс. Оно подразумевает преодоление патологической разобщенности и двойственности, что сопровождается восстановлением ощущения единства и гармонии, которое было свойственно народам древности. Вместе с тем духовное пробуждение влечет за собой «скачок» в новое состояние бытия. Несмотря на все негативные последствия, новое ощущение индивидуальности, которое развили в себе наши предки в результате «упадка», несет в себе и нечто позитивное: новую интеллектуальную остроту, которая привела к колоссальному технологическому прорыву и к более рациональному восприятию мира. Ныне, совершая «скачок» к духовному пробуждению, мы сохраняем все эти блага. Мы обретаем то, что можно было бы назвать «трансупадочным» состоянием, которое интегрирует в себе духовное осознание «доупадочных» народов и логико-интеллектуальные способности, характерные для эпохи «упадка».

Это касается и индивидуального, и коллективного уровней. Иными словами, термин «скачок» имеет как индивидуальное, так и коллективное измерение. На индивидуальном уровне он указывает на переход от обычного состояния бытия к более широкому и функциональному состоянию пробужденности. В то же время как Упадок означает *коллективный* психологический сдвиг, пережитый определенными группами людей тысячи лет назад, так и Скачок означает движение к пробуждению, которое охватывает все человечество в целом, — и данный процесс, по моему мнению, происходит в мире прямо сейчас.

## Структура данной книги

Структура данной книги в общих чертах совпадает со стадиями самого процесса пробуждения. Мы начнем с изучения «обычного» состояния бытия, от которого мы, собственно, и пробуждаемся. Мы убедимся, что почти в

каждой культуре в истории человечества присутствовало знание о возможности «пробудиться» от этого ограниченного состояния — перейти к более яркому и широкому восприятию действительности. Мы рассмотрим различные представления о пробужденности, которые бытовали и бытуют в разных культурах.

Далее мы исследуем сам процесс пробуждения. Я полагаю, что существует три разных пути, которые могут привести человека к постоянной пробужденности. Есть небольшое количество людей, которые, по-видимому, были пробужденными от рождения, — пробужденное состояние развивается у них естественно и непринужденно, для этого им не требуется ни какое-то поворотное событие, ни специальное усилие. Помимо этого, есть те, кто пробуждается постепенно, на протяжении продолжительного времени, выполняя духовные практики (такие, как медитация и йога), следуя каким-то традиционным духовным путем либо придерживаясь определенного образа жизни. Наконец — и это самая обширная группа — есть те, кто «пробуждается» внезапно и радикально. Часто это происходит после какого-то интенсивного психологического потрясения. Поскольку это наиболее распространенная разновидность, мы уделим внезапному и радикальному пробуждению особое внимание, внимательно рассмотрев несколько примеров из материалов моих исследований.

Далее мы изучим последствия пробуждения и те трудности, которые возникают в связи с этим событием у некоторых людей. Особенно это касается случаев, когда пробуждение происходит внезапно и радикально, — ибо тогда оно может включать в себя особую фазу «духовного кризиса». В наиболее мягкой форме этот кризис представляет собой просто некоторую растерянность. Вместе с отчетливым ощущением благополучия, внутренней умиротворенности и полноты бытия только что пробудившийся человек может испытывать определенную озадаченность, ибо у него нет системы координат, чтобы разобраться, что же, собственно, происходит. В большинстве случаев такого человека начинают естественным образом привлекать духовные традиции и практики, в результате чего он прихо-

дит к пониманию природы своей трансформации. Однако в некоторых случаях внезапное пробуждение может восприниматься человеком довольно драматично и повлечь за собой определенные психологические проблемы, которые окружающие порой ошибочно принимают за психоз. Порой доходит даже до физических проблем, включая необъяснимые боли и бессонницу. Если пробужденный не понимает, что с ним происходит, и не получает никакой поддержки от окружающих, тогда есть опасность, что у него диагностируют психоз или шизофрению. У меня есть подозрение, что многие люди, у которых находят «психические заболевания» и в связи с этим прописывают им психотропные препараты, на самом деле пережили (или переживают) фазу духовного пробуждения.

После этого мы рассмотрим характеристики «пробужденного» состояния, основываясь на результатах моего исследования, и проанализируем, чем оно отличается от нашего привычного состояния («сна»). С моей точки зрения, различия относятся преимущественно к сфере психологии и индивидуального опыта. Во многих отношениях пробужденный индивидуум находит себя в гораздо более функциональном состоянии, когда жизнь делается намного более радостной, содержательной и осмысленной, чем в обычном состоянии бытия. В результате этого внутреннего сдвига люди нередко совершают ряд радикальных перемен в своей жизни. Они меняют работу, заводят новые хобби, вступают в новые отношения. Они ощущают сильнейшее желание менять мир к лучшему, наполнять жизнь смыслом, достигать позитивных целей — а не просто кое-как прожигать время в погоне за удовольствиями.

Обсудив характеристики пробужденного состояния, мы затем рассмотрим некоторые очевидные сходства между пробужденностью и детством. Не равнозначно ли «пробуждение» возвращению в детство — по меньшей мере, в некотором сущностном отношении? Не это ли имел в виду Иисус, когда говорил, что мы должны «быть как дети», чтобы «войти в Царствие Небесное»?<sup>2</sup>

И в завершающей главе мы обратимся к коллективному аспекту пробуждения. Здесь я высказываю предположение,

что наилучший способ понять Скачок — это обратиться к эволюционной терминологии, ибо речь идет именно об *эволюционном* скачке. Я рассматриваю свидетельства того, что этот коллективный скачок уже происходит, и предполагаю, что то, что мы называем «пробужденностью», является следующей фазой эволюции сознания на нашей планете. Пробужденность — более «высокий» этап, чем нынешнее нормальное состояние человечества, подобно тому как это нормальное состояние выше уровня сознания других приматов и прочих животных. Иными словами, возможно, что «пробужденные» являются первыми ласточками, реализующими тот опыт и то состояние, которое дремлет во многих других людях — и в человечестве в целом. И со временем это состояние будет распространяться все шире среди людей, пока не превратится в «норму». Если только мы не разрушим системы жизнеобеспечения планеты (спровоцировав наше вымирание как вида), то пробужденность может в конце концов стать нормальным состоянием человека.

В наше время, когда перед миром стоят столь сложные проблемы, очень важно, чтобы этот коллективный скачок произошел как можно быстрее. И здесь ключевую роль могут сыграть наши сознательные усилия, нацеленные на пробуждение, — чтобы ускорить тот сдвиг, который уже начал происходить. Тогда индивидуальная эволюция каждого из нас станет вкладом в общую эволюцию всего нашего биологического вида.

## О терминологии

Прежде чем сесть за написание этой книги, я тщательно обдумал, каким словом следует описать то состояние, о котором тут идет речь. Поначалу я собирался использовать слово «просветление», но оно мне никогда не было особенно по душе — отчасти потому, что прижилось в нашем языке вследствие неточного перевода буддийского термина *бодхи*. В XIX веке переводчики буддийских текстов принялись переводить слово *бодхи* как «просветление», однако же оно происходит от палийского гла-

гола *будх*, означающего «пробуждаться». Таким образом, буквальное значение слова *будхи* более точно отражается словом «пробуждение». Помимо этого, существует тенденция воспринимать «просветление» в сугубо позитивных терминах, как состояние абсолютного блаженства и безмятежности, когда любые наши недостатки и проблемы уходят в небытие. Это не вполне верно в свете опыта многих моих интервьюируемых, которые все же испытывали некоторые, а иногда и значительные трудности.

Поэтому я решил остаться верным термину «пробуждение», который уже использовал в своей книге «Пробуждение от сна». В данной книге я использую слово «пробуждение», чтобы описать процесс перехода от нормального состояния бытия к «высшему» состоянию, и слово «пробужденность», чтобы описать само это «высшее» состояние. Для меня термин «пробужденность» не имеет такого явно позитивного оттенка, как «просветление». Пробуждение означает переход к более широкому, глубокому и открытому осознанию, что далеко не всегда предполагает некий однозначный и «гладкий» процесс. Я иногда использую и термин «духовное пробуждение» (даже и в названии этой книги!), но мне больше по душе просто «пробуждение». Как я уже говорил, для меня «пробужденность» — это, в первую очередь, состояние бытия, которое часто происходит и вне контекста каких-либо духовных или религиозных традиций. И еще я подозреваю, что термин «духовный» побуждает людей предполагать в этом опыте некую особую «эзотерическую» составляющую, считать его в каком-то смысле сверхъестественным и даже «не от мира сего» — тогда как на деле это самое естественное и нормальное состояние.

Поначалу я даже пытался играть со словами, которые переключались бы с психологической терминологией — «состояние высшего функционирования», «состояние расширенного бытия» или «состояние оптимального бытия» и т. п. Но все это звучит как-то слишком сухо. В любом случае, главная функция слов — описывать идеи и транслировать смыслы от человека к человеку. Порой лучше применять уже устоявшиеся термины, а не изобретать

новые. Термины «пробуждение» и «пробужденность» небыстречны, да и не могли бы быть такими. В конце концов, ведь и само состояние, которое они призваны обозначать, — за пределами языка. Обычный язык предназначен для обозначения обычных состояний сознания, а не тех состояний, в которых грань между субъектом и объектом просто растворяется, а прошлое и будущее не имеют значения либо же сливаются с настоящим. Слова — лишь дорожные указатели. И если вы сами пережили состояние пробужденности — пусть даже это был краткий миг, — тогда вам известна та Реальность, на которую они указывают.

## ПОГРУЖЕНИЕ В СОН И ТЯГА К ПРОБУЖДЕНИЮ

Когда мы используем термины «пробужденность» и «пробуждение», важно разобраться, *от чего* мы пробуждаемся. Иными словами, нам нужно понять, в чем состоит «нормальное» состояние бытия, из которого мы выходим, «пробуждаясь». Применяемая мною терминология предполагает, что пробуждаемся мы из некоего *сна* — из состояния ограниченного скованного осознания, из состояния, которое включает в себе противоречия и несет страдания. Это состояние для нас настолько привычно, что мы считаем его естественным и нормальным, принимая за нечто само собой разумеющееся, тогда как на деле оно иррационально и даже патологично. В действительности это своего рода безумие, которое мы ошибочно принимаем за душевное здоровье лишь потому, что слишком уж редко переживаем *подлинное* душевное здоровье.

Здесь мы обсудим основные характеристики этого состояния сна. (Не буду слишком углубляться в детали, поскольку уже раскрыл эту тему в своих предыдущих книгах.) Для ясности я разделю их на четыре категории. Такое деление также хорошо согласуется с тем, что написано в главах 12 и 13, где я подробно рассматриваю характеристики пробужденности, используя те же категории.

Однако следует помнить, что все эти характеристики могут проявляться по-разному. Существуют различные степени погруженности в «сон», равно как и различные уровни пробужденности. У некоторых людей «сон» глубже, чем у других; кто-то более «пробужден», чем остальные.

### Эмоциональные характеристики «сна»

#### *Отделенность и разобщенность*

«Эмоциональные» характеристики связаны с внутренним опытом «сна» — с тем, что чувствует человек, когда

живет в этом состоянии. И тут центральную роль играет наше ощущение *отделенности и разобщенности*.

Как я предположил в книгах «Упадок» и «Пробуждение от сна», в глубокой древности все люди ощущали мир со всем не так, как ощущают его большинство из нас ныне (в более поздние периоды это прежнее мироощущение сохранилось только у тех, кого мы называем «первобытные народы»). Одно из главных различий состоит в том, что они ощущали теснейшую связь с природой, со своей землей и с планетой в целом — до такой степени, что не чувствовали себя индивидуумами в современном смысле этого слова. Их чувство самоидентификации охватывало как окружающий их мир, так и других членов сообщества. Вот почему первобытные народы приходят в такой ужас, видя отношение западного человека к природе — когда Земля откровенно воспринимается как источник ресурсов, отданный нам на разграбление. Первобытные люди испытывают сильную эмпатическую связь с природой — они воспринимают ее как часть собственного существа, а поэтому калечить землю для них — все равно что калечить самих себя.

Основной аспект коллективного психологического сдвига, через который прошли наши предки тысячи лет назад (когда мы впали в сон), как раз и состоял в утрате нашего ощущения связи с миром. У людей развилось новое, высокоиндивидуализированное самоощущение. Они стали воспринимать себя как некое эго, заключенное внутри ограниченного ментального пространства, «изнутри» которого человек и смотрит на окружающий мир. Они впервые ощутили себя как нечто отделенное от мира природы — не существами, живущими *в* природе как ее часть, но существами, пребывающими каким-то образом *вне* природы.

Это новое самоощущение породило чувство «изолированности эго» — чувство отдельности и одиночества.

Возникло ощущение двойственности — я нахожусь «тут, внутри», а весь остальной мир «там, снаружи».

Эта отделенность породила также чувство *фрагментированности* — как будто мы являемся фрагментами, отделенными от целого, и это вызывает ощущение утраты и незавершенности. Все остальные люди находятся «там,

снаружи», а поэтому мы и с ними связаны слабо — чувство сопереживания и общности притупляется. Мы начинаем ставить собственные потребности и желания выше интересов группы в целом.

Это ощущение отделенности распространилось даже на наше собственное тело.

Вместо того чтобы видеть свое тело как неотъемлемую часть собственного существа, мы стали воспринимать себя пойманными в ловушку тела, которое каким-то образом является чем-то *иным* по отношению к нам, некой повозкой, которой мы управляем. В то же время мы утратили связь и с *собственным существом* — с нашей сущностью, или духом. Наша самоидентификация предельно сузилась — до границ эго.

Подобно тому как некий город может сделаться таким большим и важным, что обитатели этого города могут утратить связь со всей страной и воспринимать себя *только* как горожан, — так же и мы утратили связь с необъятными сияющими просторами собственного существа во всей его целостности.

### Внутренняя болтовня

Одна из самых удивительных характеристик нашего «сна» — состояние ассоциативной болтовни, которая обычно протекает в уме, когда внимание наше не сосредоточено на внешних вещах, — нескончаемый поток образов, воспоминаний, предчувствий, размышлений и обрывков информации. Опять-таки, мы, в целом, принимаем данное явление как нечто само собой разумеющееся, поэтому нам сложно осознать, насколько это в действительности странная штука. Зачем нам *нужна* эта хаотичная произвольная болтовня, которую мы наблюдаем всякий раз, когда обращаем внимание на содержание собственного ума? Похоже, что это какой-то странный каприз нашего переработанного эго — возможно, продукт слияния нашей склонности к саморефлексии со способностью вспоминать прошлое, моделировать будущее и воображать разнообразнейшие ситуации. Кажется, все это имеет некоторое отношение к нашему чувству изолированности эго и с

ощущением *ограниченности* нашего «я» — как будто бы наши мысли утратили покой, оказавшись в ограниченном пространстве в состоянии неопределенности.

### Абстрагирование

Вследствие изолированности эго и внутренней болтовни, которая почти постоянно протекает в нашем уме, мы очень много времени проводим в состоянии *абстрагирования*. Вместо того чтобы жить в реальном мире, мы живем в уме. Мы воспринимаем мир весьма размыто — сквозь туман мысленной болтовни и через фильтры шаблонных концепций. Вместо того чтобы жить осознанно, в полной мере впитывая *опыт* своих реальных чувств и ощущений, мы живем в состоянии *отстраненности* (о чем я подробно говорю в своей книге «Возврат к здравомыслию»).

В этой книге я высказал предположение, что в жизни мы демонстрируем три разновидности внимания: абстрагирование, поглощенность и осознание. Абстрагирование — это когда наше внимание погружено в мысли; поглощенность — когда внимание погружено во внешние объекты, такие как различная деятельность или развлечения; и осознание — это когда мы полностью нацеливаем наше внимание на свой опыт в текущем моменте, на окружающий мир, на переживаемые чувства и ощущения. Когда я читаю лекции и провожу семинары (в нашем университете либо вне его стен), я часто прошу присутствующих оценить, как много времени в течение дня они пребывают в каждом из этих состояний. Почти всегда люди говорят, что в состоянии *осознанности* они проводят намного меньше времени, чем в других состояниях. Большинство людей отмечают, что большую часть времени находятся в состоянии *поглощенности* (в среднем 60%), когда их внимание погружено в работу, домашние дела, хобби или развлечения. На втором месте идет *абстрагирование* (около 30%), и только около 10% времени приходится на *осознанность*.

### Тревога и неудовлетворенность

Для состояния сна характерна в целом негативная внутренняя психическая атмосфера. Там царит тьма, сырость

и подавленность — психический эквивалент крошечной сумрачной комнатухи без окон.

Постоянная болтовня, протекающая в уме, вызывает внутри ощущение тревоги и нетерпения, а поскольку эта болтовня часто несет негативные интонации, то она пробуждает в нас негативные эмоции и настроения. Одновременно, вследствие отделенности эго от мира, у нас возникает своего рода чувство обделенности (нам словно бы «чего-то не хватает»), а также чувство изолированности. И наконец, есть своеобразное ощущение стесненности — ибо наше чувство собственного «я» ограничено крошечным пространством эго и отгорожено от бескрайних пространств нашего существа в целом, а также от его сияния.

Кроме того, во сне нас преследует *страх*.

Отделенность от мира пробуждает ощущение уязвимости и неуверенности. Возникает чувство, словно весь мир и другие люди представляют для нас некую опасность.

Эта неуверенность усугубляется непрерывной мысленной болтовней, которая сосредоточена вокруг предчувствий в отношении будущего и построения разнообразных пугающих сценариев, которые мы снова и снова прогоняем по кругу в своем воображении. Ко всему этому добавляется подспудный страх смерти — пусть и неосознанный. Смерть постоянно нависает над нами, олицетворяя конец всего, чем мы являемся, чего достигли и что обрели. Постепенно назревает глубокое ощущение абсурдности и бессмысленности всего происходящего. Так что мы изо всех сил стараемся не задумываться о собственной смертности.

## Характеристики восприятия, свойственные «сну»

### *Притупленное восприятие*

Еще одна характерная черта опыта доисторических и первобытных народов состоит в том, что они исключительно остро воспринимали окружающий мир. Повидимому, у них было ощущение, что вся природа вокруг них — живая и разумная, она пронизана некой особой ду-

ховной силой. Об этой духовной силе говорят совершенно разные народы, никак между собой не связанные, давая ей различные названия. Все эти концепции обладают поразительным сходством с идеей вселенской духовной силы, о которой говорят разные духовные и мистические традиции, — например, с понятием Брахмана, которое описано в индуистских Упанишадах. Здесь коренится одна из причин, почему первобытные народы с таким уважением относятся к природе и с таким отвращением — к эксплуататорским замашкам людей Запада. Помимо ощущения родства с природой, им свойственно чувство, что окружающий мир наполнен духовной *жизнью*, а значит, священен.

Как случилось, что мы утратили это обостренное восприятие природы и чувство духовной силы, пронизывающей мир? Как вышло, что природа стала для нас чем-то банальным — утратила реальность, святость, красоту?

Одна из причин состоит в том, что мы слишком много времени проводим «внутри себя» — в состоянии абстрагирования. Как следствие, наше мировосприятие делается все менее прямым и непосредственным. Но это «притупление» отражается также и на энергетическом состоянии. Наше раздутое ощущение эго — и постоянная внутренняя болтовня — потребляет огромное количество энергии, так что на *восприятие* остается совсем мало сил. Можно даже предположить, что в процессе Упадка наше восприятие перешло в автоматический режим ради экономии энергии — чтобы больше доставалось набирающему силу эго. Внимание «отключилось» от окружающего мира, чтобы нам не приходилось «транжирить» энергию на восприятие.

Со временем мир превратился для нас в неодушевленный объект. Мы больше не ощущаем жизнь, пульсирующую в реках, в горах, в самой Земле, — не сопереживаем деревьям и другим растениям, не выходим на связь с сознанием насекомых и других тварей земных. Мир превратился в совокупность *объектов* — и мы решили, что вольны «употреблять» их и злоупотреблять ими по своему

усмотрению. Мы перестали осознавать жизненную силу, пронизывающую мир и все вещи в нем.

Вместо того чтобы видеть, что все явления мира проникнуты насквозь этой силой, а значит, взаимосвязаны, мы начинаем воспринимать их как отдельные сущности. И теперь мир состоит из различных материальных объектов, разделенных пустым пространством. В значительной степени мы утратили также ощущение смысла и гармонии, которое свойственно мировосприятию первобытных народов, — мы больше не чувствуем себя здесь как дома. Мир для нас сделался безразличным и даже враждебным, а жизнь превратилась в зияющий пустотой промежуток между рождением и смертью. Эту пустоту мы пытаемся заполнить всевозможными наслаждениями, а также теми смыслами, которые нам удастся сконструировать собственными силами.

### Концептуальные характеристики состояния «сна» Эгоцентричное мировоззрение

«Состояние сна» характеризуется не только особым типом восприятия, но и особым типом *концептуализации* — иными словами, взглядом на мир, способом определения собственной идентичности и собственного места в мире.

Если анализировать эти концептуальные построения, то одна из основных характеристик сна состоит в значительной *узости* мировосприятия. Пребывая во «сне», человек склонен ограничиваться узким индивидуальным мирком личных проблем и забот. Его не слишком интересуют проблемы других людей, равно как всевозможные социальные и глобальные процессы. К примеру, ему нет дела до охраны окружающей среды — эти вопросы кажутся ему слишком отвлеченными и далекими. Также ему нет дела до бедности и социального неравенства в мире, даже в его собственной стране. Обычно из-за этого ограниченного подхода он обращает внимание на подобные проблемы лишь тогда, когда они непосредственно затрагивают лично его, — например, когда в результате разбалансировки климатических систем на его город начинают обрушиваться

наводнения либо же когда эксплуатации или угнетению подвергается он сам (или члены его семьи). Во всех остальных случаях такого рода вопросы кажутся ему слишком *отвлеченными*, чтобы в них вникать, — на первом месте, как правило, стоят личные потребности и желания.

### *Групповая идентичность*

В состоянии сна человек испытывает сильнейшую потребность в самоидентификации и чувстве причастности. Он отчаянно жаждет принадлежать к некоей группе, чтобы идентифицировать себя как члена группы, цепляя на себя всевозможные ярлыки — религиозные, национальные, расовые и т. п. Люди с готовностью называют себя христианами или мусульманами, сербами или хорватами, англичанами, шотландцами или валлийцами, республиканцами, демократами или социалистами... и даже болельщиками «Манчестер Юнайтед»!

Соответственно, они ощущают себя отделенными и отличными от всех тех, кто принадлежит к другим группам. Они также готовы вступать в конфликт с этими группами, чьи интересы могут противоречить их собственным интересам. Они испытывают потребность увеличивать силу своей группы и распространять ее влияние (например, обращать людей в свою религию) и испытывают гордость, когда их группа процветает (например, их страна оккупирует территорию либо же их команда завоевывает кубок).

Важнейшая причина этого — чувство собственной хрупкости и уязвимости, возникающее в результате отделенности от мира. Мы чувствуем себя одинокими в своем душевном пространстве перед лицом обескураживающей громады мира «там, снаружи». Мы ощущаем угрозу, а поэтому нам требуется поддержка — мы хотим стать частью чего-то превосходящего нас самих, хотим обрести убежище и защиту.

Как мы увидим далее, в состоянии пробужденности человек обретает совершенно другой взгляд на вещи. У пробужденных индивидуумов ощущение групповой идентичности ослаблено либо отсутствует совсем. Они воспринимают религиозные, расовые и национальные различия как

нечто поверхностное и незначительное. Они видят себя просто людьми, без всяких внешних привязок — такими же, как все остальные. И поэтому они не ставят членом своей «группы» выше других, но относятся ко всем одинаково. Они не гордятся принадлежностью к конкретной стране или нации — и ощущают такую же связь с «иностранцами», как и с «соотечественниками».

### Поведенческие характеристики «сна»

Поскольку состояние сна порождает столько внутреннего разлада и неудовлетворенности, жизнью многих людей руководит стремление *избежать* этого конфликта и неопределенности. Главная цель жизни многих людей — выработать такой способ действия и найти такие занятия, которые в какой-то мере избавят их от душевных страданий.

Люди пытаются добиться этого двумя основными способами. Во-первых, стараются *отвлечься* от внутреннего беспокойства, погружая внимание в явления внешнего мира. Этим отчасти объясняется немислимая популярность телевидения в последние полстолетия — телевизор представляет собой очень простое и эффективное средство перенести внимание вовне, чтобы спастись от внутренних противоречий. Во-вторых, люди стараются преодолеть свое фундаментальное ощущение отделенности и обделенности, *наполняя* себя вещами. И чтобы сделать себя «значительнее», они копят имущество и деньги, преумножают свои достижения, добиваются успехов, повышают свой статус, рвутся к власти...

То ощущение хрупкости и уязвимости, о котором я говорил выше, оказывает на наше поведение колоссальное влияние. Помимо того что оно рождает в нас потребность собираться в группы и идентифицировать себя тем или иным образом, оно также пробуждает в нас сильнейшую потребность искать *приятня*. Это означает, что мы изо всех сил стараемся *вписаться* в некие структуры — делать то, чего от нас ожидают, вместо того чтобы следовать своим глубинным импульсам. Но тогда возникает опасность, что

наша жизнь наполнится фальшью — что в поисках приятия мы забудем свою подлинную суть.

Это ощущение уязвимости также развивает в нас повышенную чувствительность к *внешним проявлениям*. Поскольку мы чувствуем свою фундаментальную незащищенность и неуверенность, у нас очень легко возникает ощущение, будто нас не уважают, — мы легко обижаемся на действия других людей, даже если никто обижать нас не собирался. Такие душевные травмы часто зреют внутри годами, порождая обиду и недовольство, что нередко выливается в конфликты как между отдельными людьми, так и между целыми группами.

Итак, вот наше нормальное состояние сна: это состояние разделенности и разлада, когда мы ощущаем себя в замкнутом душевном пространстве.

Мы слушаем беспорядочную болтовню из мыслей и ассоциаций, озабочены личными заботами, и жизнью нашей управляет стремление сбежать от внутренней неустроенности, используя в качестве инструментов для бегства отвлечение и накопительство.

Как только это состояние сна впервые сформировалось — во времена Упадка, — большинство людей приняли его как данность. Да, конечно, они ощущали дискомфорт и неудовлетворенность, однако не осознавали, в чем источник этих настроений. В то же время они всеми силами старались ослабить это состояние или сбежать от него.

Однако небольшое количество людей отказались принять это состояние сна как норму. В каждой культуре, претерпевшей Упадок и переход в эго-сознание, всегда оставалось некоторое число индивидуумов, ощущавших, что сон не является естественным состоянием — не так надлежит человеку воспринимать мир и ощущать себя. Эти люди чувствовали возможность перехода в более широкое и яркое состояние бытия, когда мир снова делается священным и одухотворенным. Они чувствовали, что есть возможность пробуждения — как временного, так и постоянного.

Время от времени у них действительно случались эпизоды пробуждения, и они стали осознавать, что существуют определенные занятия, или практики, которые способ-

ствуют этим проблескам, — пост, отказ от сна, медитация, а также использование определенных психотропных растений и веществ. Эти немногочисленные люди стали также осознавать, что пробужденность можно сделать своим постоянным состоянием бытия, — и принялись разрабатывать системы практик и формулировать правила жизни, которые позволяют этого добиться.

## Мимолетные эпизоды пробуждения

В книге «Пробуждение от сна» я исследовал случайные и непродолжительные эпизоды пробуждения — моменты, когда ограничения нашего нормального осознания ослабевают и у нас случается проблеск восприятия более яркой и живой реальности. Я определил «эпизод пробуждения» как «опыт, когда наше состояние бытия, наше восприятие мира и наше отношение к нему — все это преобразуется, что сопровождается ощущением ясности и полноты. Мы осознаем некий более глубокий — или высокий — уровень реальности, испытываем чувство гармонии и смысла и преодолеваем наше обычное состояние отделенности от мира»<sup>1</sup>.

Эпизоды пробуждения могут весьма различаться по интенсивности, и при разной интенсивности могут проявляться разные характеристики. Эпизод пробуждения малой интенсивности может сводиться к обострению восприятия, когда окружающий мир кажется более ярким, живым и красивым.

Эпизод средней интенсивности может пробудить в вас сильное ощущение связи с миром — чувство, что вы больше не разобщены со всем, что вас окружает. Вы можете испытать острое сострадание или любовь к людям (и другим существам), ощутив, что вы от них не отделены. Либо же к вам может прийти осознание, что все вещи пронизаны лучистой духовной энергией (или являются проявлениями этой энергии), а следовательно, по сути своей они все — одно.

При наиболее интенсивном эпизоде пробуждения у вас может возникнуть ощущение, что весь материальный мир

растворяется в океане чистого сознания или блаженно-го света, который вы воспринимаете как сущность самой вселенной. Вы можете прочувствовать, что он составляет также сущность и вашего существа, — ощутить, что вы во-истину и есть вселенная.

Разумеется, более интенсивные эпизоды случаются реже, чем менее интенсивные. Вероятно, большинство из нас переживали пробуждение малой интенсивности, и лишь немногие знакомы с наиболее сильным опытом.

Эпизод пробуждения случается тогда, когда мы на время выходим за пределы нашего нормального состояния бытия — а точнее, за пределы нашей нормальной «системы Я». Вся структура этой системы — которая характеризуется устойчивым эго, прочными границами и автоматически моделими восприятия, — рассыпается, как шалаш на сильном ветру. Это может произойти в моменты внутреннего умиротворения, когда обычная мысленная болтовня стихает, высвобождая внутреннюю энергию, которая дает дополнительную «подпитку» восприятию, благодаря чему мы ощущаем мир более ярко. Именно поэтому эпизоды пробуждения нередко случаются при контакте с природой, во время медитации, при соприкосновении с произведениями искусства, а также во время других видов деятельности, способствующих расслаблению и успокоению ума.

Либо же нормальная «система Я» может быть временно «сметена» в результате стресса или душевного потрясения. Мои исследования позволяют заключить, что душевное потрясение (возможно, вызванное серьезными потерями, крахом, разводом, смертью близкого человека и т. п.) — наиболее распространенная основа для эпизодов пробуждения. И только вслед за этим идут такие факторы, как общение с природой, медитация и соприкосновение с искусством. Потрясения и стресс можно уподобить землетрясению, которое разрушает структуры нормального «я», освобождая место для проявления более широких и ярких состояний бытия.

Однако же мимолетный эпизод пробуждения — явление, по определению, временное. Он может длиться несколько секунд, несколько часов, несколько дней, но в

какой-то момент нормальная «система Я» восстановится — и мы вернемся к своему «нормальному» состоянию бытия. Такое ощущение, что наша нормальная «система Я» работает как своего рода психический шаблон или трафарет, который всегда готов реставрировать прежнюю форму. Или (используя другую метафору) дела обстоят так, как если бы ветер поломал дерево, — пока его корни в порядке, оно всегда может вырасти заново.

Но в случае постоянного состояния пробужденности, прежняя структура *не* восстанавливает свою форму. Наша нормальная «система Я» растворяется окончательно — не только сама ее структура, но также и трафарет, так что она больше не подлежит реставрации. Дерево выкорчевано с корнем. Возникает новая система ценностей на основе гораздо более широкого и яркого осознания. Сдвиг настолько всеобъемлющ, что у человека может возникнуть ощущение, будто он «родился заново» — он теперь совсем другая личность в прежнем теле.

Вместе с тем во многих отношениях состояние постоянной пробужденности представляет собой всего лишь устойчивую разновидность мимолетного эпизода пробуждения с теми же самыми фундаментальными характеристиками. (Говоря словами философа Кена Уилбера, эпизод пробужденности преобразуется в постоянную личностную черту, отмечая новый жизненный этап.)

Возможно, единственное радикальное различие состоит в том, что при постоянной пробужденности нам намного более отчетливо видны разнообразные поведенческие и концептуальные аспекты этого состояния (такие, как утрата групповой идентичности, обретение устойчивой склонности к альтруизму и угасание интереса к материальным приобретениям и статусу).

При мимолетных эпизодах пробуждения эти черты не столь очевидны просто потому, что за короткое время не успевают толком проявить себя.

Поэтому я в общих чертах определил бы **состояние постоянной пробужденности** как состояние высшего функционирования, когда преобразается взгляд человека на мир и его отношение к миру, равно как и его субъективный опыт,

*его ощущение собственной идентичности и концептуальные основы мировосприятия. Этот сдвиг порождает ощущение благополучия, ясность восприятия и чувство связи с мирозданием. У человека развивается более яркое осознание феноменального мира и широчайшее глобальное мировосприятие, характеризующееся интенсивным сопереживанием человечеству в целом и притуплением групповой самоидентификации.*

Вы можете усомниться, способен ли человек действительно жить в таком состоянии. Не станет ли постоянная пробужденность препятствовать решению наших повседневных практических проблем? Сможем ли мы сосредоточиться на работе для заработка, на приготовлении пищи, на оплате счетов и подобных задачах, живя в этом состоянии экстатического единства с мирозданием?

Однако тут важно помнить, что люди, живущие в этом состоянии, способны *контролировать* свой опыт. Они не обязаны все время расслабленно дрейфовать в океане блаженного единства. Когда им нужно, эти люди вполне в состоянии сосредоточиваться на практических задачах. Они принимают решения, строят планы, организуют свою жизнь. Однако основой и фоном всех этих действий всегда остается ощущение благоденствия, связи с мирозданием и полноты бытия — они в любой момент могут настроиться на это измерение.

Пробужденное состояние является «высшим режимом функционирования» во многих смыслах. Помимо того что пробужденный человек обретает более богатое восприятие мира и более яркое осознание, он также перестает испытывать чувство незавершенности или отделенности от мира. Его ум больше не терзает нескончаемый калейдоскоп мыслей, которые создают ощущение разлада и тревоги внутри. Такой человек ощущает фундаментальное чувство равновесия и целостности — он не зациклен на себе. Он теперь уже не поглощен всецело личными тревогами и желаниями, в нем пробуждается сострадательность, альтруизм и готовность к самопожертвованию.

И как сказано в моем определении, такой человек обладает более широким взглядом на мир и у него ослабевает потребность отождествлять себя с некой группой или при-

надлежать к стае. Так что он может распространить свое сострадание в равной степени на все человечество (и на представителей других видов), не обращая внимания на культурные и национальные различия.

Постоянная пробужденность — как и эпизодическая — различается по типу и интенсивности. Некоторые люди пробуждены сравнительно неглубоко, так что характеристики пробуждения проявляются у них не очень отчетливо. Например, человек может иногда непроизвольно включать мысленный диалог и даже порой отождествлять себя с этими внутренними голосами; он может временами обнаруживать, что им руководят эгоистические желания и амбиции. Однако же одновременно он может чувствовать, что его восприятие обострилось и стало богаче, и ощущать свою сопричастность миру и связь с ним, а не отделенность.

Чувство групповой принадлежности в любом случае ослабевает, а кругозор в целом — расширяется, в результате чего социальные и глобальные проблемы начинают ему казаться столь же важными, как и личные. С другой стороны, если уровень пробужденности достаточно *высок*, то непроизвольная мысленная болтовня сводится к минимуму или к нулю и человек может испытывать ощущение *единства* с окружающим миром (а не просто связь с ним). И опять-таки, более глубокое и интенсивное постоянное пробуждение наблюдается реже, чем поверхностное, — как и в случае мимолетных эпизодов пробуждения.

В следующих нескольких главах мы увидим, что переход к состоянию постоянной пробужденности может быть как постепенным, так и внезапным. При постепенном пробуждении человек проходит много ступеней на пути от сна к пробужденности и переживает множество оттенков обоих состояний — так что можно сказать, что на разных этапах его пробуждение является поначалу «поверхностным», затем «умеренным» и наконец «интенсивным». Внезапное пробуждение отличается тем, что тут мы наблюдаем радикальный переход из состояния сна в состояние пробужденности, без промежуточных этапов. Но даже и в этом случае существуют различные уровни этого со-

стояния. Человек может мгновенно перейти к более или к менее интенсивному состоянию пробужденности.

Можно представить себе путешествие от обычного сознания к пробужденности как движение по тропинке, ведущей на вершину горы (хотя точнее было бы говорить о многих тропинках, а не об одной). При постепенном пробуждении мы продвигаемся медленно, шаг за шагом, последовательно преодолевая все этапы. А при внезапном пробуждении человек вдруг перемещается далеко вперед и вверх — словно его телепортировали. Но и в этом случае есть целый ряд промежуточных координат, куда он может попасть в результате такого перемещения, — подобно тому как вертолет может высадить вас на разной высоте на склоне горы.

---

## ОБ АВТОРЕ

---

Стив Тейлор — доктор философии, автор нескольких книг по духовности и психологии, из которых наиболее известными являются «Упадок» и «Пробуждение от сна». Ведущий преподаватель психологии в Городском университете Лидса (Великобритания). С 2011 года ежегодно фигурирует в списке «100 наиболее влиятельных ныне живущих духовных деятелей» по версии журнала «Ум, тело, дух» (*Mind, Body, Spirit*). Его страница в Интернете:

[www.stevenmtaylor.com](http://www.stevenmtaylor.com).

---

## БЛАГОДАРНОСТИ

---

Прежде всего я хочу выразить глубочайшую благодарность всем тем людям, которые вышли со мной на связь и поделились своим опытом пробуждения. В частности, я очень обязан всем участникам моего исследования при работе над докторской диссертацией, которые позволили мне проводить весьма длинные и подробные опросы. Низкий поклон профессору Ланкастеру, который не просто был моим научным руководителем при написании докторской, но также за последние десятилетия чрезвычайно обогатил мои знания по трансперсональной психологии. Спасибо моему техническому ассистенту Эмбер Фаллон, за ее терпение и доброту. И наконец, сердечно благодарю команду издательства *New World Library and Eckhart Tolle Editions*, особенно моего редактора Джейсона Гарднера, а также Манро Магрудера, Марка Аллена, Ким Энг и самого Эххарта Толле.

16+

*Литературно-художественное издание*

Стив Тейлор

СКАЧОК

Психология духовного пробуждения

Перевод: *Е. Мирошниченко*

Редактор *Ю. Смирнов*

Корректоры *Е. Яковенко, Т. Селезнева*

Оригинал-макет *Г. Булавко*

Обложка *В. Смирнов*

ООО Книжное издательство «София»  
115191, г. Москва, Гамсоновский пер., д. 2, стр. 1

Для дополнительной информации:  
Издательство «София»  
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 28.03.2017 г.  
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 20,16.  
Тираж 4000 экз. Зак.

Отделы оптовой реализации  
издательства «София»  
в Киеве: +38(044) 492-05-10, 492-05-15  
в Москве: +7(499) 643-43-03  
в Санкт-Петербурге: +7(812) 676-07-68

[www.sophia.ru](http://www.sophia.ru)

Мы в соцсетях  
[facebook.com/SophiaBooks](https://facebook.com/SophiaBooks)  
[vk.com/sophia\\_publishing](https://vk.com/sophia_publishing)  
instagram: [sophia\\_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)