

МАРИАННА КЭПЛЕН

ЛОВУШКИ
ПРОСВЕТАЕНИЯ

MARIANA CAPLAN

EYES WIDE OPEN

Cultivating Discernment
on the Spiritual Path

МАРИАННА КЭПЛЕН

ЛОВУШКИ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Революционный взгляд на духовность
в современном мире

«СОФИА»



2 0 1 1

УДК 159.913
ББК 74.902
К98

Перевод с английского Е. Мирошниченко

Кэплен Марианна

К98 Ловушки просветления: Революционный взгляд на духовность в современном мире / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 320 с.

ISBN 978-5-399-00219-4

Эта книга представляет собой попытку углубиться в лабиринт духовного Пути, чтобы исследовать возможность по-настоящему всеобъемлющей осязаемой психодуховной трансформации. Мы вместе постараемся разобраться, как преодолевать неизбежные препятствия на Пути, — чтобы жить смело, разумно и ярко, никогда не прекращая свой внутренний рост. Мы научимся изучать и оценивать различные практики, учения и учителей, чтобы всякий раз делать разумный духовный выбор. И еще мы научимся отличать истину от подделки и ослепляющую страсть от страсти освобождающей.

УДК 159.913
ББК 74.902

Eyes Wide Open
Copyright © 2009 by Mariana Caplan

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

ISBN 978-5-399-00219-4

© «София», 2011
© ООО Издательство «София», 2011

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение. С широко открытыми глазами — путь распознавания	11
Глава 1. Так что же такое духовность?.....	26
Глава 2. Заболевания, передающиеся духовным путем	54
Глава 3. Позиция ума	78
Глава 4. Психология эго	103
Глава 5. Духовный материализм и обходные духовные пути.	139
Глава 6. Кризис исцеления	165
Глава 7. Тантрический принцип	196
Глава 8. Тайна Пандоры: рассеять завесу тени	217
Глава 9. Тело как дерево бодхи: императив воплощения	239
Глава 10. Союз психологии и духовности	261
Глава 11. К вопросу об учителе	282
Глава 12. Ом мани падме — расти!.....	294
Примечания	310
Глоссарий	315

*Посвящаю отцу и матери,
Герберту и Молли Кэплен, даровавшим мне жизнь,
а также моим читателям,
ради которых я, собственно, и пишу*

Само путешествие важнее цели.

Будда

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ныне впервые в истории множество людей получили доступ к самым продвинутым духовным учениям. Теперь они могут заниматься практиками, которые прежде были доступны лишь немногим избранным — отшельникам, монахам и святым. Это великолепная возможность — теперь практически каждый человек имеет перспективу пробудиться для реализации своей глубинной природы, живя при этом обычной жизнью.

Но в результате тех же процессов возник целый ряд духовных ловушек, заблуждений, искажений и ложных направлений поиска — именно их описала и классифицировала в данной книге Мариана Кэплен. Если вы хотите практиковать и воплощать в жизни ту целостную духовность, которую проповедует она, тогда вам будет интересно и полезно это руководство, помогающее развить одно из важнейших качеств на Пути: способность распознавать и различать.

Даже при самых благоприятных условиях Путь духовного развития не так прям, как может показаться на первый взгляд. Одна из причин — в том, что этот Путь ведет нас к истине более высокого порядка по отношению к обыденному миру и эта истина часто не согласуется с нашими привычными моделями мышления и восприятия. В буддизме существует два уровня реальности — абсолютная истина и относительная истина. И некоторые представления, характерные для абсолютного уровня — например, «ничто не реально», «отпусти свой ум», «добро и зло — это всего лишь иллюзии», «откажись от эго и отдайся течению» — при неправильном понимании и применении могут легко исказиться, превратиться в инструменты самообмана и причинить немалый вред.

Встреча с духовным учителем, учением или практикой может раскрыть в нас внутренние богатства — пьянящие, точно первая любовь. Влюбившись, мы склонны думать: «Любовь... наконец-то я ее нашел». Однако эта ранняя очарованность — всего лишь первый проблеск более глубокого и широкого измерения любви, для полной реализации которой требуется серьезная внутренняя трансформация. Как влюбленность сама по себе едва ли помогает нам подготовиться к проблемам продолжительных брачных взаимоотношений, так и первые проблески духовной истины очень далеки от подлинных достижений духа. Настоящее полноценное внутреннее развитие достигается путем неустанного познания самого себя, в ходе которого необходимо преодолеть множество страхов и блоков. Этот процесс подразумевает очищение от внутренних шлаков нашего прошлого, включая старые травмы, защитные механизмы, притязания, требования, фиксации, пристрастия и самообман.

Между тем ныне на Западе распространилась поверхностная духовность, которая помогает человеку лишь на миг узреть свою подлинную сущность и почти ничего больше от него не требует. Сторонники такого подхода с уверенностью предлагают одностороннее учение — часто под маркой адвайта-веданты, — согласно которому вам только и нужно, что пробудиться для осознания своей божественной природы, а все остальное приложится. Не удивительно, что такие посулы оказываются очень ко двору в культуре, ориентированной на немедленные результаты, — в культуре, где люди даже и слышать не хотят о том, что духовный Путь в действительности очень труден, суров и долг. Нет-нет, говорят новоявленные гуру, старые духовные практики не для нас. Согласно учению неоведанты, практика нам вообще не нужна — она представляет собой усилие, которое только мешает пробуждению, поскольку подразумевает, что нам нужно куда-то *двигаться*. А почему

бы не пробудиться прямо здесь? Пробуждение возможно где угодно, так что забудьте о практике. Просто *будьте*.

Этот односторонний подход все же основан на неких неоспоримых истинах (как это свойственно очень многим ловушкам на Пути). Да, действительно, мы можем постичь свою высшую природу в любой момент. Да, это очень легко, если знаешь, чего искать, и умеешь расслабляться определенным образом. И все же нет — не в этом состоит подлинный духовный Путь, ибо данный опыт никак не помогает нам проработать некоторые исключительно важные явления реальности: хитросплетения кармы, выработанные культурной средой рефлексы, бессознательные аспекты личности, психологические травмы и всевозможные разновидности самообмана.

Упрощенная формула последователей неоведанты «*Обрети покой и просто будь*» сродни высказыванию: «*Просто люби, и взаимоотношения сложатся сами собой*». Да, с некой высшей точки зрения духовное путешествие вообще не требуется, ведь мы, по существу, уже совершенны такие, как есть. И все же на относительном уровне — на том уровне, где мы бессознательно отождествляем себя со всевозможными демонами, призраками и чудовищами, — практики на Пути дают нечто большее, чем просто раскрытие нашей истинной природы. Они помогают нам освободиться от внутренних препятствий на Пути к истине, любви и мудрости. (Я не устаю снова и снова повторять, что для глубокой проработки этих препятствий требуется, помимо всего прочего, серьезная психологическая работа — она играет очень важную — а возможно, и ключевую — роль в нашем духовном развитии.)

Как же нам развить распознавание, необходимое для того, чтобы разобраться во всех этих тонкостях абсолютной и относительной истины, и понять, какие качества следует в себе культивировать на духовном Пути, а какие — искоренять? Согласно восточным учениям, осознание по

своей природе подобно космическому зеркалу, которое в одинаковой степени отражает и раскрывает все явления — истинные и ложные, реальные и нереальные, ясные и запутанные, не демонстрируя предпочтения никакой из сторон и ни одной не отрицая. Такое всеобъемлющее и всеприемлющее осознание может показаться противоположным способности распознавать и различать вещи. Тем не менее отец тибетского буддизма Падмасамбхава, по-видимому, смотрит на все это несколько иначе: «Мой ум широк, словно небо, мое внимание к деталям тонко, как песчинка». Согласно учению Падмасамбхавы, огромный ум, принадлежащий открытому, зеркально чистому осознанию, которое объемлет и приемлет всю игру нашего опыта, является также основой для пронизательного распознавания относительных явлений и ситуаций нашей жизни. Ибо только увидев и познав всю панораму реального и нереального внутри нас, мы можем также понять, что нужно в себе культивировать, а от чего воздерживаться. Для нашего духовного развития одинаково важны невыбирающее осознание и распознающая мудрость.

Чтобы раскрыть и расширить свой обусловленный ум, в то же время оттачивая меч различения, нам требуется медитативная практика, позволяющая глубоко взглянуть в природу и структуру текущего опыта. Не менее важно избрать для себя настоящего учителя, преподающего целостное учение и духовные практики, которые продемонстрировали свою эффективность на протяжении многих поколений.

И вот перед вами книга, которая поможет вам научиться распознавать искажения и заблуждения, ведущие к ложным шагам, тупикам, ненужным отступлениям и авариям на вашем духовном Пути, — и избегать всех этих напастей.

*Джон Уэлвуд
Милл-Валли, Калифорния
Май 2009*

Введение

С ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ — ПУТЬ РАСПОЗНАВАНИЯ

Всякий раз, когда мы от чего-то отворачиваемся или бежим, что-то отрицаем, порочим или презираем, — мы тем самым приближаем свое падение. То, что кажется уродливым, болезненным и пагубным, может стать источником красоты, радости и силы — если только обратиться навстречу всему этому с открытым разумом.

Генри Миллер. Тропик Козерога

О том, что существует такая штука, как духовный Путь, я узнала в девятнадцать лет, когда училась на втором курсе колледжа в Анн-Арборе (Мичиган). Молодым людям всегда свойственно стремиться к чему-то новому — вот и я год за годом вела свой поиск, где только можно: в алкоголе, в политической деятельности, в путешествиях... Путешествовать я начала в пятнадцатилетнем возрасте и на момент поступления в колледж изрядно исколесила Центральную Америку и Европу. Однако утолить свою жажду странствий мне никак не удавалось — она только усиливалась. Нигде я не находила ответов на самые важные вопросы.

Летом накануне своего девятнадцатого дня рождения, странствуя по Центральной Америке, я познакомилась с мужчиной, который скитался по миру вот уже двадцать лет, — о чем-то таком я мечтала сама, и мне было очень любопытно узнать, нашел ли он ответы, которых искал. Беседа у нас получилась долгая — несколько дней. Под конец я спросила его:

— Зачем ты путешествуешь?

— Чтобы обрести свободу, — ответил он.

— Обрел ли ты ее? — не унималась я. — Делает ли тебя свободным возможность идти, куда хочешь, и делать то, что вздумается?

— По правде говоря, нет, — сознался он.

Вернувшись в тот год в Анн-Арбор, я вскоре набрела на единственный в городке магазин духовной литературы. Отчетливо помню, как я вошла туда впервые. Взгляд проворно ощупывал корешки на полках. Я была просто ошеломлена числом книг и разнообразием тем: медитация, психология, тибетский буддизм, дзэн, суфизм, зрелый мистицизм, шаманизм, селф-хелп, метафизика и многое, многое другое. Тогда я впервые поняла, что существует некий духовный Путь... вернее, даже множество таких Путьей. И еще я поняла, что не одинока. Люди во всем мире жаждут чего-то неведомого, и существует немало хорошо проторенных троп, по которым можно идти. Я была дома... или нет?

С одной стороны, у меня действительно возникло ощущение, что я попала домой. С другой — я не имела ни малейшего представления, что теперь делать. Вот они передо мной, сотни дорог и тысячи книг — но с чего начать свое путешествие? А вступив на тот или иной Путь, как сохранить трезвость ума и ясность видения? Как выбрать из огромного числа вариантов? Как определить, какой из них действительно подходит мне, и как убедиться в том, что я себя не дурачу?

За следующие двадцать лет я узнала, что со временем мы ничуть не приближаемся к ответу на эти вопросы — ибо сами вопросы зреют и выходят на все более тонкие уровни. И по мере того, как моя приверженность духовному Пути росла, мне становилось все важнее смотреть вокруг широко открытыми глазами и видеть все происходящее предельно ясно, чтобы наполнить свое жизненное путешествие страстью, творчеством и смыслом — и хоть

немного изменить мир к лучшему. Духовное различие (на санскрите *вивека-кхьятир*) называют «высшей мудростью» на Пути.

Патанджали в своих «Йога-сутрах» особо подчеркивает необходимость развивать в себе пронизательность — он говорит, что это качество способно разрушать невежество и обращаться к самому источнику страдания. В словаре английского языка *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary* слово *discernment* (умение различать, распознавать; пронизательность, распознавание, процесс понимания) определяется как «способность распознавать границы и индивидуальные различия между предметами и явлениями». Синоним слова *discrimination* (распознавание, различие, умение различаться, пронизательность) определяется как «способность выделять и выбирать предметы и явления по критериям истинности, уместности или качества». Люди, обладающие духовным различием, владеют этим искусством в отношении духовных вопросов, поэтому они последовательно принимают разумные сбалансированные и красивые решения касательно своей жизни, взаимоотношений и внутреннего развития. Их глаза широко открыты, а зрение ясно.

Считается, что *вивека-кхьятир* является исключительно мощным инструментом, воздействующим на все уровни человеческого тела — физический, психологический, энергетический и тонкий. Опираясь на «Йога-сутры» Патанджали, Б. К. С. Айенгар объясняет, что этот непрерывный поток распознающего осознания позволяет духовному искателю:

Подчинять собственное тело, управлять энергией, контролировать движения ума и развивать здравость суждений. Все это помогает ему действовать правильно и наделяет ясностью видения. В таком состоянии ясности он развивает полное осознание основ своего существа, обретает высшее знание и смиренно передает свое я Высшей Душе [1].

Эта книга представляет собой попытку углубиться в лабиринт духовного Пути, чтобы исследовать возможность по-настоящему всеобъемлющей осязаемой психодуховной трансформации. Мы вместе постараемся разобраться, как преодолевать неизбежные препятствия на Пути — чтобы жить смело, разумно и ярко, никогда не прекращая свой внутренний рост. Мы научимся изучать и оценивать различные практики, учения и учителей, чтобы всякий раз делать разумный духовный выбор. И еще мы научимся отличать истину от подделки и ослепляющую страсть от страсти освобождающей.

В детстве мы в какой-то момент неизбежно начинаем интересоваться великими вопросами о жизни:

Что такое смерть?

Как мы сюда попали?

Что нам делать со своими эмоциями?

И мало кому посчастливилось иметь родителей, которые вовремя сели бы рядом и с любовью сказали приблизительно следующее:

Ты пришел в мир-загадку — мир безмерных радостей и бездонных печалей. Ты сам — проявление этой великой загадки. Людям известны многие Пути к познанию себя и постижению жизни, и тебе очень важно научиться всегда делать свой собственный выбор. Стремись, чтобы каждый твой выбор был осознанным и ярким, чтобы он приносил удовлетворение тебе и пользу всему миру. Я хочу помочь тебе научиться принимать мудрые решения в жизни — особенно в отношении твоего духовного путешествия. Когда ты немного подрастешь, я познакомлю тебя с различными духовными и религиозными путями и практиками. А пока ты мал, я научу тебя справляться с эмоциональными проблемами, которые свойственны человеку.

Большинству из нас в свое время никто не предложил такого мудрого и зрелого экскурса в проблемы, радости и возможности жизни, в которую нам предстояло вступить. Взрослые не научили нас принимать мудрые решения на духовном Пути — просто потому, что, за редчайшими исключениями, они и сами этого не умели. В школе нас не научили работать с эмоциями — просто потому, что большинство учителей сами не владели этим искусством. И в высшем учебном заведении у нас не было лекций, призванных помочь нам разобраться в собственном духовном выборе, — просто потому, что в массе своей наше ученое сообщество не признает и не понимает, насколько важно обучать и воспитывать душу и дух человека. Если же кому-то все же посчастливилось достаточно рано узнать обо всех этих вещах, то он либо познакомился с ними самостоятельно, либо ему все же выпала редкостная удача встретить по-настоящему мудрых и зрелых людей из старшего поколения.

Развитие способности к распознаванию не уберегает нас от ошибок, но помогает более быстро и глубоко усваивать жизненные уроки, превращать проблемы в возможности и избегать лишних препятствий. Духовное распознавание помогает нам жить хорошо и умереть с чувством удовлетворения от прошедшей жизни:

*Я обрел глубокое самосознание
и исполнил свою цель на Земле;
я знаю, что мои годы прошли не зря;
я глубоко прикоснулся к жизни —
и позволил ей глубоко прикоснуться ко мне.*

Один из моих наставников — социолог и писатель Джозеф Чилтон Пирс — говорит, что если он хочет как следует разобраться в каком-то предмете, то пишет о нем книгу. А затем ждет, когда читатели в своих отзывах укажут ему на ошибки и поделятся личными историями по

теме. В 1999 году вышла моя четвертая книга, «На полпути к вершине: об опасности преждевременных претензий на просветленность». Честно говоря, я была удивлена живым и позитивным читательским откликом. Я и представить себе не могла, что так много людей охотно осияют пятьсот с лишним страниц о том, как мы обманываем себя и других, называя эту ложь «духовной жизнью». Следующая моя книга под названием «Нужен ли вам гуру? Взаимоотношения между учителем и учеником в эпоху лжепророков» была опубликована в 2002 году. Здесь я вплотную занялась исследованием сложностей и противоречий, которые свойственны взаимоотношениям между духовным учителем и учеником в современной западной культуре.

После выхода в свет этих двух книг я общалась и переписывалась с сотнями людей, которые посвятили свою жизнь Пути. Все они неизбежно встречались с самообманом и не раз бывали разочарованы — либо самими собой и собственной склонностью к эгоистическим заблуждениям, либо своими духовными учителями и общинами. Открывая свой электронный почтовый ящик, я постоянно обнаруживаю там трогательные истории о людях, стремящихся к счастью, смыслу, самореализации и истине и готовых отважно встретить любые препятствия на Пути, сколько бы боли это ни приносило. Они — воины духа, попутчики в духовном странствии, верные желанию сделать наш мир лучше и использовать свою жизнь как возможность глубже понять себя на бесконечном углублении своего Пути. Через что бы ни довелось пройти этим людям, они не утрачивают оптимизма и стремления к духовному росту. Они поняли, что любые разочарования открывают нам двери к более глубокому уровню истины и что на Пути нам совершенно необходима способность к различению, а значит, это качество нужно непременно развить в себе.

С тех пор как я написала эти книги, некоторые из моих представлений изменились, а другие остались прежними.

В частности, не изменилось убеждение в том, что современная духовность Запада (в особенности такое ее направление, как Нью-Эйдж) в значительной мере поражена самообманом, путаницей, легкомыслием и духовным материализмом. Сотни и сотни раз я с болью в сердце выслушивала истории о разочарованиях и предательствах — о предательстве учителей; о скандалах в общинах; о том, как люди вдруг обнаруживали глубину своих психологических травм и осознавали, как много боли они принесли окружающим из-за своих духовных заблуждений.

Кроме того, я, естественно, наблюдаю за ходом собственной жизни и постоянно обнаруживаю новые, все более тонкие уровни слепоты, мешающие мне отчетливо видеть важнейшие аспекты собственной жизни. Я то и дело замечаю, как все более и более изощренно обманываю себя именем духовности. Причем я вижу эти тенденции не только в себе, но в жизни многих гуру, учителей, психотерапевтов, искателей истины и практиков. Духовный Путь ни в коей мере не защищает нас от человеческой склонности ошибаться — и именно это обстоятельство дает нам уникальную возможность учиться ответственности за собственные заблуждения и промахи.

Определяющее различие между этой книгой и двумя предыдущими состоит в том, что сейчас указующий перст обращен не вовне, а только на нас самих. Эта книга — не о гуру и наставниках. Она обо мне и о тебе — хотя «ты и я» включает в себя также всех этих гуру и наставников, потому что никто не застрахован от ловушек и ошибок, являющихся неотъемлемой составляющей духовного путешествия. Эта книга предлагает тебе взять на себя полную ответственность за собственную жизнь — включая как свое врожденное сияние и огромный духовный потенциал, так и свое смятение и невежество.

По мере того как мы продвигаемся от своего ложного «я» к более чистым и подлинным аспектам опыта, самооб-

ман становится все тоньше и коварнее. Следует помнить, насколько скользок духовный Путь; его ловушки столь же многочисленны, как и возможности верного шага, — оступиться может каждый из нас. Однако чем больше мы знаем о дороге, тем проще нам избегать опасностей.

Итальянский психиатр и основатель психосинтеза Роберто Ассаджиоли считал, что полноценная психотерапия должна не только избавлять от патологий, но и способствовать духовному пробуждению — а затем решать проблемы нового уровня, куда мы переходим в результате такого пробуждения. Вскрывая все новые слои сознания, мы неизбежно обнаруживаем новые области своего существа, требующие исцеления — на индивидуальном, семейном, культурном и историческом уровнях. Это не проблема, которой следует избегать, и не зло, которое нужно исправить, но необходимый и здоровый аспект духовного раскрытия, требующий тщательной осознанной проработки.

Несколько лет назад я посещала буддистского учителя Джека Корнфилда*. «Я хочу тебя спросить, — сказал он. — Ты — на полпути к вершине?» Он не первый задал мне этот вопрос в последние годы, и в сердце своем я всегда отвечала одинаково: «Мне очень и очень далеко до того, чтобы быть на полпути! Было бы слишком самонадеянно считать себя даже на половине пути, не говоря уж о претензии на то, что ты “достиг”». Я поняла, что возможности духовного раскрытия бесконечны — *эта гора не имеет вершины*.

Полагаю, что большинство из нас резвятся у самого подножия этой символической горы. Даже те, у кого есть ярлык «учителя», и сотни мистических прозрений на счету, и тридцать лет духовной практики за плечами, — все мы совсем недавно научились ходить и сейчас только-только осваиваем искусство завязывания шнурков. Иногда нам удается взобраться на «гору» достаточно высоко, чтобы

* Джек Корнфилд. Путь с сердцем. М.: «София», 1997.

увидеть какие-нибудь красоты, — но мы пока еще оступаемся и падаем буквально на каждом шагу. Путь бесконечен, а рост и интеграция человека — задача грандиозная и трудная. Да, на свете действительно *есть* несколько выдающихся Мастеров и святых (кого-то из них я упомяну в этой книге), которые увидели несравненно больше других и сумели сохранить это видение. Но перед всеми остальными стоит скромная задача всю жизнь заниматься самопознанием и создавать духовные союзы, чтобы совместно исследовать этот Путь с усердием и страстью.

Что может быть прекраснее для жаждущего истины человека, чем истина? И если дорога к красоте требует, чтобы мы познали заблуждения, и отважно встретились со своим бессознательным, и преодолели внутренние препятствия, влюбленный в истину человек с радостью примет этот вызов. Всякий раз, когда мы выявляем свои заблуждения и обращаемся к ним лицом, мы значительно приближаемся к тому, что есть истина.

Эта книга задумана в помощь искателям и серьезным практикам всех учений. В ходе моих личных и профессиональных изысканий мне посчастливилось познакомиться со многими людьми, которых я считаю величайшими духовными учителями, психологами, йогами, целителями и религиозными лидерами нашей планеты. Здесь вы найдете множество цитат из моих личных бесед с этими людьми. В своей книге я опираюсь на исследования, опыт и эксперименты многих учений и Путей, включая суфизм, йогу, тантрический буддизм, иудаизм, индуизм, даосизм, Четвертый Путь, шаманизм и Алмазный Подход (*Diamond Approach*), а также учение баулов (западная ветвь), проповедуемое моим учителем Ли Лозовиком. Кроме того, я глубоко изучаю западную психологию — как традиционные ее направления, так и самые новые психотерапевтические техники, сосредоточенные на работе с телом.

Я от всей души хочу, чтобы эта книга нашла отклик у последователей всех духовных традиций и разных психологических школ, и надеюсь, что пробелы в моих знаниях о каких-то учениях не снижают ценности высказанных здесь соображений по поводу духовного распознавания.

Книга о способности к распознаванию — это скорее книга вопросов, чем ответов. Это попытка рассмотреть некоторые самые сложные вехи на духовном Пути с разных точек зрения — чтобы научиться задавать правильные вопросы в правильный момент и отличать истину от заблуждения. Говоря словами немецкого поэта Рильке, мы призваны «гореть вопросами», чтобы «постепенно и незаметно дожить до отдаленного дня, когда придет ответ» [2].

«Чтоб ты родился в интересные времена!» — гласит знаменитая китайская поговорка*. Считать ли это благословением или проклятием — но мы и вправду родились в «интересные времена». Ресурсы планеты тают. Под вопросом оказалась судьба самой Земли. Преступность, нищета, невежество — повсюду. Религиозность приходит в упадок, и многие дети принимают решение отказаться от веры своих предков. Мы родились в такие времена, когда общественное образование дает детям весьма скудную информацию о теле, эмоциях и духе — а то и вовсе никакой. Известный буддистский учитель и борец за мир, сестра Чан Кхонг, всю жизнь активно помогала детям, осиротевшим во вьетнамской войне. Когда же эта женщина попала в США, она сказала, что за все годы работы с сиротами ей никогда не доводилось видеть такой внутренней нищеты и духовного отчуждения, как у детей Запада. Духовные искатели любых традиций во все времена сталкиваются на своем пути с одними и теми же соблазнами, разочарованиями и дилеммами («ничто человеческое нам не чуждо») — однако

* Чаше на русский ее переводят: «Чтоб ты жил в эпоху перемен!» — *Прим. перев.*

разные культурные и исторические реалии выдвигают на передний план такие же разные проблемы.

Суфийский шейх Левеллин Воэн-Ли говорил, что одна из уникальных черт нашей эпохи состоит в том, что «мы забыли о том, что мы нечто забыли». Мы не просто утратили связь со своей глубинной духовной природой, но нередко даже не осознаем этого. Как можно вспомнить, кто мы есть на самом деле, и распознать, в каком направлении нам нужно расти, если мы вообще не знаем о том, что что-то забыли?

Психолог Абрахам Маслоу писал: «Становится все более очевидным, что то, что мы в психологии называем «нормой», это на самом деле психопатология среднего человека; она настолько незаметна и настолько распространена, что обычно мы ее едва замечаем». На дворе смутные времена — наши ценности настолько извращены и размыты, что мы просто-напросто не осознаем глубины собственной разбалансированности.

Еще один аспект нынешних «интересных времен» — активный экспорт иноземных учений в культуру Запада. Помимо новых духовных перспектив, вместе с ними к нам приходят и специфические проблемы. Каждая мистическая школа развивается в своем культурном контексте — это и определенные социальные взаимоотношения, и семейные традиции, и языковая среда, и специфическое отношение к Земле. Душа западного человека значительно отличается от души человека восточного или от души представителя какого-либо туземного народа — и отнюдь не все аспекты того или иного восточного учения или шаманской практики подходят для нашей душевной конституции. При переносе на новую почву нередко утрачивается очень важный духовный контекст учения — это можно сказать и о тантре, и о йоге, и о популярных шаманских практиках... Такие вот «издержки перевода».

Важно понимать, что большинство современных духовных учений просто не рассчитаны на проработку глу-

бинных психологических травм, вызванных такими распространенными в западном мире явлениями, как распад семей, утрата связи с собственным телом и с природой, отчуждение от естественных источников духовной мудрости... При любых попытках пересаживать восточные или туземные духовные технологии — сколь бы транскультурной и объективной ни казалась их мудрость — необходимо принимать во внимание то, что эти технологии развивались и действовали в совершенно иных психологических, культурных и исторических условиях.

Вот что говорит о тех интересных временах, в которые мы живем, Левеллин Воэн-Ли:

Человечество создает вокруг себя некое искажающее поле. Даже если посмотреть внутрь себя — все искажено. И с этим ничего не поделаешь. Мы словно живем в королевстве кривых зеркал. Ты говоришь одно, а получается совсем другое. Люди генерируют это поле, и выполняют духовные практики в этом поле, и прокладывают через него духовные Пути [3].

Наличие искажающего поля — не проблема; скорее это задача, которую нужно решать, культивируя в себе способность к распознаванию, чтобы ясно осознавать весь этот процесс в комплексе и различать его отдельные составляющие. Интересные времена требуют творческого подхода. Если поле, препятствующее ясному видению, становится особенно сильным, то развитие становится важным, как никогда. В данной книге я обращаюсь к разнообразным задачам, встающим в эти интересные времена перед духовными искателями и практиками Запада. Мы научимся проводить тонкие различия между явлениями мира, чтобы более эффективно ориентироваться среди возможностей и ловушек на Пути.

Глава 1, «Так что же такое духовность?», начинается с общего обзора современного западного эзотерического супермаркета и анализа некоторых важнейших проблем — например, почему в наше время происходит так много духовных скандалов и является ли вообще просветление целью Пути.

В главе 2, «Заболевания, передающиеся духовным путем», перечислены наиболее распространенные ловушки, встречающиеся в жизни современного искателя.

А в главе 3, «Позиция ума», мы рассмотрим наиболее важные отношения, которые следует развивать в себе, чтобы двигаться по пути осознанно.

В главах 4 и 5, «Психология эго» и «Духовный материализм и обходные духовные пути», мы исследуем взаимоотношения между эго, психологией и кармой — а также рассмотрим, какие проблемы возникают тогда, когда наше развитие в этих областях становится неровным, спутанным и разбалансированным.

В последующих главах мы исследуем распознавание как инструмент трансформации, который превращает кризисы (и другие аспекты нашей жизни) в возможности для духовного развития.

В главе 6, «Кризис исцеления», речь пойдет о том, что спады, с которыми рано или поздно сталкивается любой духовный путешественник, в конце концов даруют нам способность распознавать более глубокие и широкие аспекты и измерения своего опыта.

Глава 7, «Тантрический принцип», посвящена тому, как правильное применение распознавания может буквально превращать внешние и внутренние яды в лекарства и обыкновенный опыт — в необыкновенный.

В главе 8, «Тайна Пандоры: рассеять завесу тени», я расскажу, как пронизательный взгляд в глубины теневой стороны своего «я» дает нам потрясающую возможность для мощной и всеобъемлющей духовной трансформации.

В главах 9 и 10, «Тело как дерево бодхи: императив воплощения» и «Союз психологии и духовности», исследуется живая интеграция между психологией и духовностью, а также то, каким образом мы усваиваем и реализуем эту интеграцию через тело.

Книга о способности к распознаванию была бы неполной, если бы мы не разобрались, каким образом эта способность применима к взаимоотношениям между учителем и учеником — один из наиболее сложных для беспристрастного рассмотрения аспектов духовной жизни.

В главе 11, «К вопросу об учителе», предпринята попытка сбалансированного анализа уникальных духовных благ, которые мы получаем от работы с учителем, а также тех психологических проблем, которые порождают эти взаимоотношения — как для ученика, так и для учителя.

Наконец, в главе 12, «Ом мани падме — расти!», мы завершаем свою беседу о духовном распознавании размышлениями о том, что представляет собой рост (как психологический, так и духовный) и продвижение к подлинной духовной зрелости.

В двадцать два года, когда я только начинала изучать духовные вопросы, я попала на семинар буддистских учителей Стивена и Ондреа Левиных. Для меня они были истинными кумирами, посвятившими свою жизнь самопознанию, работе с сознанием и служению людям. Несколько дней я упивалась мудростью, которую накопили эти люди за многие годы неустанной духовной практики, исследований, экспериментов и смирения. Ближе к концу семинара одна женщина посетовала, что ей слишком далеко до таких высоких образцов, как Стивен и Ондреа, — в ее прошлом слишком много негатива, чтобы рассчитывать на обретение подобной глубины и мудрости.

Стивен посмотрел на нее с огромной нежностью, а затем удивил нас всех историей о своем и Ондреа мучительном

прошлом. В момент знакомства они оба проходили реабилитацию: один после лечения от алкоголизма, другой — от наркомании. Один из них пребывал в глубочайшей депрессии — хоть головой об стену бейся, другой страдал от глубочайшего психоза. Потом Стивен пристально всмотрелся в зал — словно заглянул каждому в глаза — и сказал: «Послушайте, все очень просто. Будда и Иисус были такими же людьми, как ваши приятели Джо или Майк. Единственная разница в том, что в определенный момент они приняли важнейшее решение по поводу того, как жить дальше, и следовали этому решению. Можете мне поверить. Если мы смогли чего-то достичь, то этого может добиться каждый».

«Я учу тому, чему сам должен научиться», — говорил Т. Кришнамачарья, прародитель современной йоги. Вот и я тоже затеяла эту беседу о духовном распознавании для того, чтобы вместе с вами научиться четко различать явления своей духовной жизни. И пусть плоды нашего общего исследования помогут хоть немного ослабить страдания и способствовать воцарению мира на планете.

ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ДУХОВНОСТЬ?

Вопрос не в том, существует ли незримый мир. Вопрос в том, далеко ли он от центра и до которого часа работает?

Вуди Аллен. Без перьев

Помню, как девятнадцати лет от роду я летела на самолете в Мехико, чтобы учиться у знаменитого ацтекского шамана. Воображая себя новым Карлосом Кастанедой, я написала в своем дневнике: «Уверена: если я буду работать не покладая рук, освою все ритуалы и стану выполнять все распоряжения шамана, то обрету просветление за три года».

Ну да, мой шаман, которого звали Куиз, действительно обучил меня потрясающим ацтекским ритуалам и познакомил с замечательными людьми... Но он к тому же оказался алкоголиком и несколько раз весьма агрессивно пытался склонить меня к сексу в оплату за обучение. Когда я отказалась платить такой валютой, он стал требовать, чтобы я отдала ему три сотни долларов — все, что у меня было припасено на каникулы в Мексике. Так что во время того путешествия я намного больше узнала о духовном «поручении», чем о просветлении.

И это было только начало.

Формально Куиз был моим первым духовным учителем. К счастью, после того шокирующего опыта я не поставила крест на учителях как таковых. Я училась у трансперсональных психологов, самопровозглашенных ведьм и бо-

гинь, иудеев, буддистов, индуистов и индейцев. Несмотря на юный возраст и небольшой опыт, я понимала, что человеческая душа очень сложна и необъятна и чтобы научиться ориентироваться в лабиринте внутреннего мира на пути к знанию и мудрости, нам требуется по-настоящему хороший проводник — а это большая редкость.

Хотя тогда я еще не знала, как это назвать, однако понимала, что мне нужно развивать некое важное качество, которое позднее стала именовать духовным распознаванием. Со временем я узнала о существовании хорошо развитых учений и методологий, призванных провести человека по духовному Пути. Но тогда, будучи совсем еще молодой женщиной с голодным сердцем, я еще не имела карты, указывающей дорогу к смутной цели, которой я хотела достичь, хотя даже не знала ее названия. У меня не было инструкции о том, как «построить» свою жизнь. В моем кругу общения «просветление» было расхожим словом... Но что это такое, кто может подсказать, где его искать, кого и чего следует остерегаться на Пути и какие незримые ловушки таятся внутри меня самой — все это оставалось для меня тайной за семью печатями. Чтобы обрести способность к распознаванию, помогающую разобраться во всем этом, мне предстояло пройти через сложный процесс проб и ошибок.

После того первого путешествия в Мексику прошло два десятилетия, и я уже нашла себе достойного учителя, с которым работаю в продолжение почти всей своей взрослой жизни. Совершив столько же ошибок, сколько было предпринято проб, я кое-что узнала о духовном распознавании и научилась различать Пути, практики, учителей и внутренние процессы. Притом что путешествие каждого искателя уникально и никто не может пройти Путь за другого, спасти кого-то от ошибок, усвоить за человека его уроки — каждый из нас может развивать в себе способность распознавать и различать вещи и явления. Тем самым мы учимся

делать все более разумный и эффективный выбор, сводя до минимума ненужные отступления от Пути и страдания, вызванные недостатком знаний и осознанности. Описанный многими духовными учениями «меч способности к различению» — наша самая лучшая защита в Пути.

По мере того как современные духовные движения Запада эволюционируют, возникает все больше школ и методов, ориентированных на духовную интеграцию. Обращаясь к мудрости множества учений и практик, эта книга предлагает целостную модель трансформации, применимую для последователей всех религий и учений, — модель, которая учитывает такие важные факторы, как специфические вызовы современности; некоторые наиболее тонкие аспекты работы с эгоистическим умом в контексте психологии западного человека и настоятельную необходимость интегрировать внутреннюю трансформацию на всех уровнях своего существования.

На страницах этой книги мы рассмотрим много разнообразных процессов, точек зрения и законов, с которыми приходится сталкиваться большинству людей, достаточно долго идущих духовным Путем. Независимо от того, какого именно учения придерживается искренний искатель, перед ним рано или поздно встают такие проблемы, как самообман, душевный упадок и кризис исцеления, а также разочарование в собственной мечте о просветлении и в учителе, который объявляет себя просветленным. И острая способность к распознаванию жизненно необходима нам уже хотя бы для того, чтобы правильно ориентироваться в сложнейших процессах нашей души и нашего эго.

«Острота восприятия и способность к суждениям», «умение улавливать и понимать смутное», «способность к мудрой и объективной оценке» — вот лишь немногие словарные определения способности к распознаванию. Наша задача как духовных практиков состоит в том, чтобы научиться держать глаза широко открытыми, видеть ясно, от-

личать истину от заблуждения и озарять светом осознания бессознательные явления внутри нас.

В наше время мудро и точно ориентироваться на Пути — задача непростая, и у каждого путешественника здесь свои уникальные потребности. Духовный супермаркет ярко освещен и битком набит самыми разнообразными товарами. И весьма нелегко на каждом этапе своей жизни делать здоровый полезный и практичный выбор. Даже тем из нас, кто занимается духовными практиками уже много лет, то и дело бывает сложно распознать, какие из неисчислимых практик и учителей лучше всего подходят нам на данном жизненном этапе.

Свое изучение духовного распознавания как важного инструмента на Пути мы начнем с общего обзора современного состояния духовности на Западе. Каким образом внутренний рост и просветление превратились из чистого внутреннего поиска в большой бизнес? Какие рекламные материалы о духовности и просветлении особенно распространены на рынке? Почему столь многие гуру возносятся к зениту славы лишь для того, чтобы поучаствовать в каком-нибудь скандале и оставить своих преданных последователей в глубочайшем разочаровании духовным Путем как таковым? Чем очаровал мир Далай-Лама и почему буддизм стал ныне столь популярен? И вообще, что такое просветление? И чего мы хотим на самом деле?

Никакой голод не сравнится с голодом человеческого сердца. Томление по духовности и по реализации своего человеческого потенциала столь сильно в нас, что большинство людей просто не решаются себе в этом признаться, чтобы эта страсть не поглотила нас без остатка. Мы ощущаем вулкан потенциальных возможностей, бурлящий под поверхностью нашего сознания. Мы чувствуем целую вселенную внутри. Догадываемся о незримой жизни в своих глубинах. Мы до смерти хотим *родиться* — высвободить свой безграничный потенциал, выйти за пределы ограни-

чений и обрести подлинное знакомство с собой, которое открывалось нам в кратких озарениях или виделось в снах. Это стремление живет в нас на уровне клеток.

Не в силах даже дать название этому голоду, большинство подавляют его и просто живут своей жизнью — машинально и предсказуемо. Как сказал мой приятель Зак, продюсер в Боливуде: «Я не решаюсь задать даже самый первый вопрос о себе, ибо знаю, что это повлечет за собой тысячи и миллионы новых вопросов... Я боюсь, что это разрушит мою привычную жизнь».

Бывает и так. Тем не менее в жизни наступает момент, когда мы уже не можем игнорировать этот голод. Наше личное страдание становится нестерпимым. Наш ум терзает нас. Жизнь складывается совсем не так, как мы себе представляли, — или же вполне благополучно протекает на бытовом уровне, однако нам не удается обнаружить ту глубокую радость, возможность которой мы предощущаем. Нас гложет совесть, и мы больше не в силах отрицать собственную потребность знать, в чем же состоит наш пока еще не реализованный потенциал. Тогда мы отправляемся искать учение или практику, которая смогла бы утолить голод сердца, — и перед нами открывается то, что носит общее название «духовный Путь».

Иногда Путь словно бы сам входит в индивидуума — прокладывает себя через его судьбу. Мы живем себе своей повседневной жизнью, и вдруг к нам приходит некий человек, книга или опыт, переворачивая весь привычный мир и являя нам себя слишком ярко, чтобы можно было его игнорировать. Такие переживания становятся великим откровением, которое, тем не менее, отчего-то кажется нам изначально знакомым и близким. Да, духовный Путь нередко проявляет себя именно таким способом. В нашу жизнь врывается нечто казалось бы «новое» — а мы каким-то образом чувствуем, что это было с нами всегда.

Независимо от того, ищем мы его осознанно или нет, обнаружение духовного Пути часто становится моментом великого торжества в человеческом сердце. Это событие становится глубоко частным и интимным ритуалом перехода: «Я нашел». Нередко такой опыт сопровождается ярчайшими озарениями. Путь видится простым и очевидным. Все, что нужно, — это учиться, постигать, успокаивать свой ум и выполнять определенные практики, и тогда со временем мы обретем нерушимый внутренний покой и полное знание о себе.

«Когда ты пытаешься быть святым, Бог только посмеивается», — сказал персидский мистик Хафиз. Если очень повезет, то первое озарение на духовном Пути — этот дивный медовый месяц души — будет длиться столь же долго, как медовый месяц после свадьбы: месяцы, возможно, годы. Но в конце концов между нашим ограниченным «я» и «Я» безграничным (то есть между нами и Богом или же нами и Истиной) созревают более серьезные взаимоотношения — и тогда начинается по-настоящему серьезная работа на Пути.

ДУХОВНЫЙ РЫНОК

Когда в нас впервые просыпается интерес к Пути, очень важно следовать предупреждению: «Покупатель, осторожно» — потому что подлинную духовность нередко искажают и превращают в расхожий рыночный товар. Духовность — это не только путь к освобождению, истине и состраданию; теперь это еще и большой бизнес. Она настолько перемешалась с капиталистической культурой, что в результате образовалась особая «духовная экономика», которую на удивление легко спутать с подлинной духовностью.

В своей статье «Йоги расшалились» журналист Пол Киган пишет, что ныне в США йогой занимается прибли-

зительно 18 миллионов человек, а оборот рынка экологически чистых продуктов составляет около 230 миллиардов долларов. Коврики для занятия йогой продаются в таких крупнейших торговых сетях, как *Kmart* и *Wal-Mart*, а также во многих других супермаркетах и даже в магазинчиках придорожных станций техобслуживания — вероятно, для тех, кто практикует йогические асаны прямо в машине. Множество ретрит-центров предлагают занятия по самым разнообразным дисциплинам — от осознанного развода до искусства сосредоточенной вязки на спицах, — и их бюджеты составляют многие миллионы долларов. Пластмассовых будд можно выиграть в игральных автоматах, а пронирливые торговцы из Седоны (штат Аризона) дошли до того, что продают бутылки с якобы запечатанными в них вихрями духовной энергии. Одним из результатов все более тесного контакта между Востоком и Западом в контексте глобализации и всемирной экспансии потребительской американской культуры стало то, что самые разнообразные духовные учения распространяются по планете со скоростью «Мак-Дональдсов» и «Старбаксов» [1].

Если вы еще не осознаете, какой широкий размах приобрел духовный рынок, отправьтесь на любую крупную конференцию, посвященную единству ума, тела и духа или сходите в какой-нибудь нью-эйждевский экспо-центр. Вы будете шокированы и очарованы, напуганы и пленены тысячами и тысячами удивительных и не очень удивительных товаров. К вашим услугам огромный выбор аксессуаров «для богини», «духовных» облачений и йогических атрибутов: дзэнский будильник, хрустальная пирамидка на голову для активизации чакр, пластиковое приспособление для разминки пальцев ног перед занятием йогой... Список можно продолжать бесконечно. А ведь существует еще рынок духовных книг, перенасыщенный самой пестрой тематикой, — от женских и детективных романов с мистическим оттенком до селф-хелповских книг, обещающих обучить

вас чему угодно — хоть шаманскому мастерству, хоть особо одухотворенному сексу.

Отдельная индустрия — духовный туризм. Вас отвезут на Мауи для овладения дельфиной тантрой или же в дождевые леса Бразилии для участия в шаманских ритуалах... Хотя более распространенный и менее очевидный вид такого туризма — головокружительные туры по различным учениям, мастерам, семинарам и практикам. Сейчас, когда духовность приобрела такую огромную популярность, нам не мешало бы научиться ясно отдавать себе отчет, является ли наш интерес к этим материям просто данью моде или нас влечет к ней сильнейший внутренний голод. И дело не в том, что один из этих подходов лучше другого, — просто четкое понимание собственных мотивов помогает лучше сориентироваться на духовном рынке.

Когда речь идет о духовности, к вопросу выбора нужно подходить очень внимательно — как и при покупке любых сколько-нибудь ценных и важных вещей в нашей жизни. И если некий харизматичный гуру искусно использует язык просветления, чтобы продать себя и свое учение, это еще не означает, что его товар (или услуга) действительно подлинный и качественный. В ресторанах быстрого питания торговля тоже идет весьма бойко, но по питательной ценности и полезности для здоровья эта «еда» очень и очень далека от продуктов, выращенных на фермах с применением органического сельского хозяйства. На духовном рынке нам нужно быть столь же внимательными и разборчивыми, как в обычном супермаркете. Духовный эквивалент ресторанов быстрого питания, как правило, имеет кричащую рекламу и удобен в употреблении — от двухдневных семинаров с обещанием пожизненной трансформации до так называемых «мастеров», которые охотно объявляют сотни и даже тысячи своих учеников просветленными, едва те сообщат о первых своих мистических переживаниях или озарениях.

Не все школы и учения обеспечивают наставничество одинакового качества. Некоторые практики и технологии полезны только на определенных этапах внутреннего путешествия (например, просто помогают вам убедиться в том, что такое путешествие в принципе возможно) — и это еще одна причина, почему вам так важно со временем научиться понимать разницу между различными путями, методами и учителями. Не менее важно глубоко исследовать мотивы, побуждающие вас к изучению духовных материй. Чтобы добыть истинные духовные сокровища, нужно научиться отличать грошовойе стекляшки от подлинных алмазов среди всех этих книг, путей, практик и учителей, соревнующихся за наше внимание. Как сказал Руми, «фальшивое золото существует лишь потому, что есть настоящее».

ВЗЛЕТ И ПАДЕНИЕ ВЕЛИКИХ ГУРУ И ВЕЛИКИХ УЧЕНИКОВ

За годы работы у меня накопилось довольно много материалов, которые можно было бы объединить под общей темой «Подноготная просветления». Эта информация стекается ко мне не случайно: я целенаправленно веду соответствующие исследования; я пишу на эту тему книги. И так уж сложилось, что ко мне на психологические консультации часто приходят люди, в той или иной степени разочарованные своей духовной жизнью. У меня есть такие «эзотерические сплетни», от которых любой серьезный искатель истины должен содрогнуться и покрыться холодным потом. А если без шуток, то из всех этих материалов напрашивается вывод, что абсолютно никто — ни учителя, ни мы с вами — не застрахованы от ловушек, поджидающих человека на духовном Пути.

Я слышала душераздирающие истории о том, как самые высокочтимые «просветленные» учителя нашего времени бросали своих детей ради поиска высшей истины; о том,

Литературно-художественное издание

Марианна Кэплен

ЛОВУШКИ ПРОСВЕТЛЕНИЯ
Революционный взгляд
на духовность в современном мире

Перевод: *Е. Мирошниченко*

Редактор *И. Старых*

Корректор *Е. Ладикова-Роева*

Оригинал-макет: *Е. Мукомол*

Обложка: *В. Миколайчук*

ООО Издательство «София»
107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

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

Подписано в печать 31.03.2011 г.
Формат 84×108/32. Усл. печ. л. 20,16.
Тираж 5000 экз. Зак. №

Отделы оптовой реализации издательства «София»
в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44
в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

Книга — почтой в России
в России: тел.: (499) 476-32-58
e-mail: kniga@sophia.ru

<http://www.sophia.ru>
<http://www.sophia.kiev.ua>