

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

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*

ДВЕНАДЦАТЬ АСПЕКТОВ ПРАВИЛЬНОГО ОТНОШЕНИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ РАСПОЗНАВАНИЕ НА ДУХОВНОМ ПУТИ

1. Искреннее намерение

В основе всех свершений лежит намерение — семя творчества, возвращаемое при помощи целенаправленных усилий. Ничто не сдвинется с места без осознанных, сильных и искренних усилий. Трансформировать свой ум — категорически лишить власти наше ограниченное «я» и создать возможность для реализации чего-то большего — одна из самых сложных и пугающих задач для человека. Между тем это неременное требование для идущего по любому подлинному духовному Пути.

Сразу оговорюсь, что речь не идет о популярной концепции «создай твердое намерение и получи новую машину». Подлинное намерение представляет собой разновидность ясного видения. Образцы того, как работает намерение, мы видим в жизни необычных людей. Вот, например, случай простой албанской монахини Агнес Гонджа Бояджиу, больше известной под именем Мать Тереза, — в молодости она последовала своему внутреннему зову и в результате создала одну из успешнейших благотворительных миссий. Обращаясь к старшим иерархам с просьбой помочь ей организовать Орден милосердия, эта молодая женщина писала, что знает: она ничего особенного из себя не представляет, но у нее есть ясное видение задачи и искреннее намерение это видение реализовать — поэтому она верит, что ее усилия принесут плоды.

Как люди, мы одновременно незначительны и наделены неизмеримым потенциалом. Искренность намерения может сама по себе продвинуть нас как ничто другое. Своим сильным намерением мы говорим Жизни: «Понимаю,

что я слишком запутан, растерян и невежествен, но в то же время я искренен, исполнен добрых намерений и готов принять Твою мудрость».

Нужно отчетливо понимать, что само по себе намерение не гарантирует, что мы «получим» или «добьемся» желаемого — как часто подразумевают некоторые нью-эйджевские учения и техники. Жизнь не настолько прямолинейна и предсказуема; распознавание, ориентированное на развитие искреннего намерения, включает в себя осознание, что мы живем в сложной Вселенной, которая отнюдь не обязана выполнять все наши желания. Искреннее намерение — это наше приношение духовному Пути, и такое намерение должно включать в себя готовность расти вне зависимости от того, что дает нам жизнь.

2. Сострадание

Когда я только начинала учиться у своего наставника, один из старших учеников, который был с ним уже несколько лет, спросил: «Можно ли считать, что я преуспел на духовном Пути, если мне удалось научиться лишь доброте, щедрости и состраданию?» Мне стало жаль этого человека, ибо сама я нацелилась на просветление, а он учился всего лишь доброте, щедрости и состраданию. Мне потребовалось много лет, чтобы понять, насколько это сложно — просто быть последовательно доброй; осознать, что люди, которые щедро делятся своим временем, энергией, ресурсами и любовью, — это скорее исключение, чем правило; и убедиться в том, что подлинное сострадание — это очень высокое состояние бытия и редко кому удается достичь его.

Многим из нас приятно считать себя сострадательными людьми, однако мало кто понимает, насколько редко и драгоценно истинное сострадание — склонность последовательно ставить чужие интересы выше своих. Когда я занималась с инструктором по йоге, в нашей группе была очень красивая женщина с прекрасными способностями к

асанам, но с тяжелейшими психологическими травмами — на грани психоза. Она была полна подавленного гнева, страдала энергетическим вампиризмом и была настолько одержима собой, что буквально и минуты не могла посидеть спокойно и послушать других. Она имела привычку говорить без остановки и научилась драпировать свой психоз терминами йогической философии — создавалось впечатление, что она постоянно держит над головой лозунг: «Единство. Покой. Просветление». Однажды эта женщина пришла на занятия, очень расстроенная тем обстоятельством, что другие люди не могут вести себя так же сострадательно, как она. «Почему, ну почему, — сокрушалась она вслух, — окружающие не могут в любых обстоятельствах относиться друг к другу с любовью, как это делаю я?»

Конечно, это крайний случай переоценки собственной способности к состраданию, однако он хорошо иллюстрирует врожденную человеческую склонность переоценивать себя — пусть даже мы включаем в «себя» также своих детей, родню и близких друзей. Подлинное сострадание обретается через практику, опыт, служение, любовь и страдания. Его невозможно симитировать или сыграть. Махатма Ганди проявил сострадание даже к своему убийце. Святой молился за стрелявшего с того момента, когда в него попала пуля, и до смерти. Кто искренне прощал людей, глубоко обидевших или предавших его, тот знает вкус сострадания. Мы все порой испытываем моменты сострадания, когда в нас просыпается искренняя любовь ко всем людям или бескорыстная забота о нуждающихся. Способность проявлять сострадание постоянно, независимо от обстоятельств, — редчайшее человеческое достижение. Это отношение, к которому стоит стремиться.

3. Чувствительность и открытость

Чувствительность — хорошее качество. Многие люди, особенно мужчины, настороженно относятся к этому сло-

ву, так как чувствительность подразумевает слабость, ранимость и незащищенность. Но на самом деле это качество является признаком огромной внутренней силы. «Мягкое и податливое побеждает твердое и крепкое» — гласит *Дао дэ цзин*. Мы открываемся для прикосновений жизни — со всей ее красотой и болью, — мы предпочитаем прозрачность защите, мы впускаем в свою жизнь других людей. Чувствительность несет с собой ощущение свежести и искренности, обеспечивая возможность для подлинной близости с людьми и с самой жизнью.

Открыться означает стать чувствительным к жизни — непрестанно вглядываться в себя и в мир, не защищаясь от чувств. Писатель Джон Уэлвуд говорит, что любовь — это сочетание открытости и теплоты. Открытость — это знак чувствительности сердца. Открываясь, мы становимся доступны для мира — мы присутствуем в текущем моменте. Трансформация невозможна до тех пор, пока мы не решим, что хотим открыться. Стоит принять это решение, и мы начинаем путешествие эволюции сознания — путешествие, не имеющее конца.

4. Терпение

«Господи, даруй мне терпение — и поторопись!» Плакатик с этими словами много лет висел у меня в кухне. Будучи человеком от природы нетерпеливым, я со временем убедилась, что нетерпение ничуть не ускоряет процесс трансформации — как и любые другие процессы.

«Мой цветок не раскроется оттого, что я стану орать ему: “Цвети!”», — говорит психоаналитик Мэрион Вудман. Духовный Путь, как и любое другое путешествие к самопознанию, занимает очень и очень много времени. Многие величайшие учителя, которых мне посчастливилось встретить, говорят, что перемены, которых мы ищем, вступая на Путь, могут не наступить и через двадцать, и через тридцать лет — и плоды духовной практики могут на деле на-

столько отличаться от наших ожиданий, что мы поначалу даже и не заметим их созревания.

Не стоит удивляться, если и через десятки лет работы над собой мы заметим лишь весьма скромные изменения. Конечно, кое-что изменится, но трансформация протекает медленно, и нет ничего удивительного, если у вас возникнет нетерпение и даже пораженческие настроения, когда вы обнаружите, что страдания, приведшие вас на духовный Путь, не прекратились, а просветление, на которое вы так надеялись, не наступило. Для тех, кто стремится к подлинной мудрости, быстрых решений нет, а если вы все же на них рассчитывали, то рано или поздно вам придется примириться с тем фактом, что духовная интеграция — это работа длиною в целую жизнь. Путь разворачивается в своем собственном темпе.

5. Спокойствие

Спокойствие — это способность сохранять эмоциональное равновесие в любых обстоятельствах. Есть прекрасная история о жившем в XVIII столетии дзэнском мастере Рёкане, который, обнаружив, что все его немногочисленные пожитки украдены, написал: «Вор забыл забрать ее — луну в моем окне».

Большинство людей бессильно болтаются на волнах обстоятельств — им не хватает внутреннего стержня, чтобы им противостоять. Жизнь — как американские горки, и в зависимости от нашей эмоциональной конституции мы внешне отвечаем на всю эту чудовищную тряску либо драматизацией происходящего, либо ненавистью к себе, либо депрессией, либо болезнью.

«Стань таким, чтобы ничто не могло укорениться в тебе», — говорит Ли Лозовик. Нам нужно научиться ничего в жизни не принимать на свой счет — ни в качестве награды, когда получаем желаемое, ни в качестве наказания, когда дела идут не так, как нам бы хотелось. Мы

все — каждый по-своему — изначально зациклены на себе и озабочены собой. В результате мы склонны думать, что все происходит с нами, — мы забываем о том, что любые события являются частью более широких и невидимых для нас процессов в мире. Развить в себе спокойствие нелегко — оно приходит постепенно, по мере того как мы учимся управлять собственным разумом.

6. Восприимчивость

Когда я спросила у преподавателя тибетского буддизма Ренги Рэя, как он определяет просветление, он ответил одним словом: «Восприимчивость». Мне потребовалось немало времени, чтобы понять: великое и желанное состояние просветления действительно можно определить как способность к уместному отклику на любые обстоятельства — как внутренние, так и внешние, — так что я согласна с Ренги.

Духовный Путь — дорога без возврата. Дорога с выбоинами и препятствиями, сулящая нам много приятных и неприятных неожиданностей — особенно когда мы идем через темные мрачные и коварные воды своей психики. Наше путешествие уникально и непредсказуемо, так что, если не развивать в себе гибкость и готовность откликаться на меняющиеся обстоятельства, мы рискуем увязнуть.

Для правильного отклика необходимо духовное распознавание. Хотя механические навыки бывают очень полезны, привычка может привести к косности. Даже духовные практики порой служат оправданием для того, чтобы оставаться зажатым и закрытым, прикрываясь верой и послушанием. Нужно внимательно наблюдать за своим умом и заботиться о том, чтобы наша духовная практика делала нас гибче, а не служила оправданием косности. Например, человек может настолько пристраститься к медитации, что просто не находит себе места, если вдруг пропустит один день; или порой кто-нибудь настолько зацикливается

на здоровом питании, что, приезжая в гости к родителям, отказывается от угощения.

«Реакция полностью зависит от обстоятельств», — говорит Ли Лозовик. Не существует шаблонных реакций, которые подходили бы к тем или иным ситуациям, — пусть даже ваши шаблоны очень духовные. Наши отклики и реакции в каждый текущий момент должны полностью зависеть от обстоятельств — явных и скрытых, осознанных и неосознанных. А обстоятельства каждого момента уникальны.

7. Страсть

Переводные духовные тексты многих традиций говорят о необходимости обуздывать свои страсти. Поэтому многие думают, что духовно продвинутые люди очень спокойны и учтивы, что они не любят вино, секс, музыку и красоту. Насколько я знаю из опыта, это не так.

Страсть — явление сложное и непонятое, и я буду еще не раз говорить о ней в этой книге. Наше непонимание страсти в значительной мере обусловлено иудеохристианским промыванием мозгов, а также знакомством с восточными текстами, которые написаны специально для монахов и монахинь. Оба эти источника склонны отождествлять страсть с грехом и сексом, утверждая, что страсть темна и грязна — она ассоциируется с врожденной людской греховностью и с идеей искушения. На самом же деле все совсем не так. Чтобы посвятить свою жизнь Пути, величайшая страсть просто необходима. Духовная жизнь должна разжигать в нас страсть, а не гасить ее.

Многие величайшие монахи и монахини в мире — например, Томас Мертон, Свами Вивекананда, Тереза Авильская и Тик Нат Хан — были движимы колоссальной страстью, и в некоторых случаях страстью эротической. Величайшие духовные учителя и практики, которых мне довелось повстречать, наделены даром необычайно глубо-

ко окунаться в жизнь и добывать ее нектар. При этом они на удивление искусно и с большой любовью движутся через мировой лабиринт. Например, Ли Лозовик руководит тремя ашрамами и порой месяцами, а то и годами предаётся крайней аскезе... но этот же человек активно занимается продажей произведений искусства, является изысканнейшим гурманом, курирует художественные и театральные проекты, а также поет в группе. Во время ежегодных туров по Европе его группа собирает тысячи слушателей. При этом выглядит Ли весьма живописно: на голове — дрэды, на теле — татуировки.

Термин *танас* (не путать с вкусной испанской закуской) в переводе с санскрита означает «огонь трансформации», или «изначальная энергия». *Танас* — это внутреннее пламя, которое необходимо поддерживать до тех пор, пока оно не охватит нас полностью, — и тогда этот огонь способен сжечь все препятствия, отделяющие нас от того, чем мы являемся в действительности. Нужно научиться дышать и терпеть этот жар — раскаленное пламя трансформации. Духовная жизнь не всегда приятна. На самом деле она бывает неприятной очень часто, однако величайшая внутренняя страсть и убежденность — а также радость, которую мы находим в жизни, — помогает нам сохранять твердость вопреки любым трудностям.

8. Расслабление

Через несколько лет после того, как я начала работу со своим духовным учителем, он пригласил меня в свой кабинет и спросил, хочу ли я выслушать его замечания. Я ответила утвердительно, и он сказал: «Если ты действительно хочешь двигаться по Пути быстро и эффективно — а ты утверждаешь, что этого хочешь, — тогда тебе нужно расслабиться. Расслабляйся, расслабляйся и еще раз расслабляйся. Понимаешь? Расслабься. Остынь и расслабься. Поверь, это тебе действительно необходимо!»

Во время автомобильной аварии вероятность получить серьезные травмы намного ниже, если ваши мышцы не напряжены. В пятнадцатилетнем возрасте я попала в очень серьезную аварию. Я выжила лишь потому, что спала в момент столкновения. Мои мышцы и связки были расслаблены — и в результате все эти удары об двери, крышу и пол катящегося автомобиля не причинили мне особого вреда. Способность расслабляться в стрессовых ситуациях — а способность эта чаще бывает приобретенной, чем врожденной, — чрезвычайно важна. Нам просто необходимо развивать в себе соответствующее отношение к действительности.

Духовная жизнь представляет собой тонкий баланс между настойчивостью и уступчивостью. «*Прайята сайтхилья ананта саманаттибхьям* — Отпусти напряжение, вызванное твоими стараниями!» — говаривал Бхавани (мой учитель йоги), цитируя Патанджали во время интенсивнейших занятий, в ходе которых мы закусывали язык и закатывали глаза, направляя зрачки внутрь черепа. Вопреки тому, что говорят торговцы быстрым духовным питанием, духовная практика требует колоссальных усилий, а усилия сопряжены с определенным напряжением. Нам нужно научиться расслабляться — избавляться от этого напряжения, — чтобы открыться для благодати, глубины и тонких энергетических даров, обретаемых в результате нашей работы.

9. Удовлетворение

— Добрый день, наставник, — обратился ученик к своему мастеру в одной из дзэнских притч.

— А разве день может быть недобрый? — спросил мастер.

У большинства из нас плохие дни определенно бывают! Удовлетворение, *сантошу*, нужно целенаправленно развивать. Счастье — в том смысле, в каком его понимают большинство людей, — в значительной мере зависит от обстоятельств. Если дела идут так, как мне хочется, и окружающие

ко мне хорошо относятся, если я купила себе пару отличных джинсов — я счастлива. Если же что-то происходит не по-моему, и мой ребенок совсем отбился от рук, и партнер не хочет заниматься со мной сексом, и у меня обнаружили рак — я несчастлива. Это все вполне понятно. Мы стремимся к удовольствиям и избегаем боли — и воображаем себя счастливыми в той степени, в какой нам удастся достичь этой цели. Но такого рода счастье — очень неустойчивое состояние, а другого большинство из нас и не знает. Такое счастье длится лишь до тех пор, пока на нас воздействует доставляющий удовольствие стимул — или пока сохраняются условия, обеспечивающие существование этого стимула.

С другой стороны, удовлетворение не обусловлено обстоятельствами и не основано на эмоциях. Это внутреннее состояние бытия, расцветающее при наличии восприимчивости, гибкости и открытости по отношению ко всему, что несет нам жизнь, — один из плодов взращивания распознающего взгляда в содержимое нашего ума. Мы учимся трепетно принимать все, что дает нам жизнь, — а не требовать от нее непременно того, что нам хочется. Такая удовлетворенность — спутник благодарности. Это готовность говорить «спасибо» даже тогда, когда жизнь дает нам совсем не то, чего мы, по нашему мнению, хотим.

Французский мастер Арно Дежарден рассказывает о раннем периоде своей жизни, когда он только учился владению своими эмоциями. Когда в нем пробуждалась тяжелая эмоция, Арно говорил: «Этого я и хотел!» Он последовательно развивал в себе удовлетворенность — и сопутствующее ей самообладание — перед лицом всех мнимых препятствий.

10. Чувство юмора

«Если послушать некоторых благочестивых людей, можно подумать, что Бог никогда не смеется», — писал индийский философ Ауробиндо Гхош.

Писательница Анджелес Арриен рассказывает замечательную историю. Когда-то она была очень серьезной молодой путешественницей на духовном Пути, и вот однажды наставник задал ей мантру. Вернувшись домой, она стала сосредоточенно повторять священные слоги: *Sansah humah, sansah humah, sansah humah, sansah humah* — «Чувств-твоx-умо-рах, чув-ств-твоx-умо-рах, чув-ств-твоx-умо-рах, чув-ств-твоx-умо-рах...» И вдруг до нее дошло: «Чувство юмора!» Учитель советовал ей расслабиться и не относиться к духовному процессу с такой твердокаменной серьезностью.

Документальный фильм «Солнечное семя» (*Sunseed*) повествует о знаменитом мастере дзэн из Японии, Судзуки Роши, — который, вероятно, больше чем кто бы то ни было сделал для того, чтобы принести дзэн на Запад. Рассказывая о жертвах, которых требует от нас духовный Путь, он играл с йо-йо и смеялся так, будто высказывал самые смешные мысли, какие только приходили когда-нибудь ему в голову.

Потрясающим чувством юмора обладал южноиндийский святой Йоги Рамсураткумар. Однажды он попросил меня исполнять песнопения на санскрите для сотни его учеников. Как только я начала петь, он стал ходить вокруг меня, размахивая руками, словно хлопающая крыльями птица, забавно вертя головой и издавая смешные звуки. В конце концов я расхохоталась до слез и уже не могла больше петь. Чем больше я смеялась, тем потешнее он себя вел — а его индийские ученики стали сердиться на меня за такое кощунственное поведение. Мастер же хотел показать, что нам важно не только распевать священные тексты, но также смеяться до слез и радоваться.

Чувство юмора просто необходимо для того, чтобы скрасить испытания на пути трансформации, и к тому же оно само по себе является ценным инструментом трансформации. Когда мы хохочем, защитные механизмы отключаются и мы открываемся для потока благодати, ду-

ховной передачи и энергии. Юмор, радость и способность смеяться над собой — просто необходимы на Пути. Нам совершенно необходимо научиться потешаться над собой, над Путем, над эго. Лила, Божественная игра, — прекрасна, сложна и абсурдна. Когда мы можем смеяться над ней и над собой, прохождение через огонь трансформации дается нам намного проще.

11. Изумление и открытость для волшебства

В книге «Алиса в Зазеркалье» Королева говорит Алисе: «В иные дни я успевала поверить в десяток невозможностей до завтрака!» Идя духовным Путем, нам необходимо культивировать в себе способность изумляться и открытость для волшебства.

Волшебство присутствует в мире постоянно, но большинство из нас отключили свое восприятие и просто не видят его. Мы все были знакомы с волшебством в детстве и нередко прикасаемся к нему, когда влюбляемся, встречаемся с великими людьми, участвуем в священных ритуалах или общаемся с природой. Однако нам следует развивать в себе умение изумляться и сохранять открытость для волшебства в повседневной жизни. Такое отношение к миру приходит тогда, когда мы обращаем внимание на детали, учимся ценить всякие мелочи и ценим каждое мимолетное мгновение — которое, в сущности, и составляет нашу жизнь. Открыться навстречу волшебству непросто, однако открытость предшествует восприятию. Один мой приятель, изучающий шаманизм, как-то сказал: «Обычный человек говорит: “Пока не увижу, не поверю”. У шамана же все совсем иначе: “Пока не поверю, не увижу”».

12. Смирение

«Знание стало всего лишь одним из товаров — топливом, которое мы сжигаем на информационной автостраде», — пишет Роберт Свобода в книге «Величие Сатурна».

Многие из нас знают многое о многом, но мало кто знает себя. То, что мы себя не знаем, еще полбеды — хуже то, что мы считаем, будто *знаем* себя, а это мешает осознать собственное незнание. В отличие от бутафорского смирения, которое так часто демонстрируют на духовных подмостках, подлинное признание: «Я знаю о своем невежестве» — позволяет нам оставаться открытыми для уроков, которые постоянно предоставляет нам жизнь.

Следует допустить, что мы не знаем, что тут происходит. И дело не в том, что мы себя намеренно обманываем или нас кто-то обманывает. Мы просто себя не знаем — и только признав этот факт, можно приблизиться к открытию того, кто мы есть на самом деле. Это простое допущение служит началом великого путешествия, в ходе которого мы можем понять механику нашего эго; разобраться, как функционирует психика; овладеть эмоциями; постепенно постигнуть кармические и более широкие космические законы; а также научиться разумно работать с этими законами. Даже наши представления о том, что познаваемо, а что нет, являются результатом обучения и воспитания и ограничены нашими нынешними знаниями. На самом же деле область познаваемого простирается очень далеко за пределы наших нынешних знаний.

— Я хочу прояснить один вопрос, — заявила я много лет назад, подойдя к рабочему столу своего наставника. — Вы говорите, что я абсолютно не могу доверять себе, поскольку мой ум запрограммирован, запутан, набит чужой ложью и самообманом... и в то же время я должна себе безоговорочно доверять, потому что верить больше некому.

— Именно так, — ответил он.

Мы не можем себе доверять — и в то же время должны доверять себе. Ум предается самообману. Эта ложь настолько пропитала наше коллективное человеческое мировосприятие, что мы почти не замечаем ее присутствия. Ум лжет и сам себя запутывает. Внутри нас присутствует

множество различных «я» (в главе 4 мы поговорим об этом подробно) — некоторые из них знают правду о нас и о жизни, а некоторые не знают.

Когда мы начинаем отчетливо различать, что знаем, а чего не знаем, — это признак человеческой зрелости и способности к распознаванию. Мы постепенно выясняем, что мы способны познать, а что, вероятно, навсегда останется для нас неведомым, — и приучаемся разумно распорядиться своим вниманием. Тем самым мы развиваем уверенность в себе — таких, какие мы есть, не больше и не меньше, и начинаем больше интересоваться тем, чего не знаем, чем тем, что знаем.

Писатель Жиль Фарсе говорит, что мы склонны считать, будто просветление — это состояние всезнания, тогда как оно скорее представляет собой состояние все-незнания. Вместо того чтобы сосредоточивать внимание на попытках узнать всё — что очень часто является защитной реакцией против такой пугающей и в то же время такой естественной для человека уязвимости, — давайте лучше стремиться к незнанию и разрушению любых барьеров, выкристаллизовавшихся из нашего духовного невежества и зазнайства, до тех пор, пока мы не станем снова открыты для мудрости самой жизни.

Не каждый способен развить в себе и затем проявлять все эти двенадцать отношений к жизни. Даже величайшие из учителей — это всего лишь люди, у которых бывают моменты неверия и даже отчаяния. Но точно так же, как здоровье тела является результатом заботы о различных его частях, так и общее отношение к жизни складывается из различных аспектов нашей ментальной позиции. Здоровая позиция ума в целом возможна лишь благодаря искреннему вниманию в сочетании со здравомыслием и духовным распознаванием.

ЗДОРОВОЕ РАЗВИТИЕ ЭГО

Поскольку мы не видим эго, не можем определить его местоположение и лелеем так много заблуждений в отношении этого явления, обучение работе с ним является одной из сложнейших задач на протяжении всей нашей духовной жизни. Поскольку эго не умирает и не может умереть, эффективная духовная практика должна помогать нам наладить конструктивные взаимоотношения с ним.

Майкл Уошбёрн, один из ведущих теоретиков в области трансперсональной психологии, сформулировал теорию здорового развития эго на духовном пути, которую он назвал *Спиральной динамической моделью*. Согласно этой модели, рост идет по спирали и представляет собой непрерывное развитие взаимоотношений между психикой и духом. И чтобы оптимизировать свое духовное развитие, нам необходимо развивать в себе способность к распознаванию в отношении развития нашего эго.

Первый этап этой трехэтапной модели называется до-эго-фаза. На этом этапе индивидуальное эгоистичное «я» возникает в момент рождения из своей истинной природы, которую Уошбёрн называет *Динамической Почвой* (*the Dynamic Ground*), и начинает осознавать себя как отдельную сущность. И все же «я» пока еще продолжает тесно ассоциировать себя с *Динамической Почвой*, которая представлена его матерью или основным источником опеки.

Второй этап называется эго-фаза. Теперь эго должно неизбежно отделиться как от *Динамической Почвы*, так и от основного опекуна, чтобы добиться независимости и открыть свою индивидуальность. Это естественная и здоровая фаза человеческого развития. Однако, как говорит Уошбёрн, за это людям приходится платить «большую цену»: мы в большинстве случаев подавляем, а часто и совсем забываем свою глубинную природу, свою тождественность с *Динамической Почвой*, которая, по словам

ученого, является «жизненной основой нашей души». В других учениях ее называют Самостью, Сущностью, Божественным Началом или Богом. Большинство людей остаются на этой стадии развития в течение всей своей взрослой жизни и совершенно не помнят о своей истинной природе. Именно эту стадию развития в современной западной культуре принято считать за «норму» — то, что Абрахам Маслоу называл «психопатологией среднего человека».

Однако возможна и более высокая ступень человеческого развития, которую Уошбёрн называет транс-эго-фазой. На этом этапе (в главе 6 мы поговорим о нем подробнее) в скорлупе эго-динамики возникает трещина (часто под воздействием какого-либо кризиса), обнажая лежащую в основе нашего существа *Динамическую Почву*. Когда человек снова соприкасается с этим своим источником, эго претерпевает трансформацию под воздействием *Динамической Почвы*, воссоединяется с нею и даже начинает служить в качестве ее инструмента. Именно так, согласно Уошбёрну, протекает оптимальное здоровое развитие эго и интеграция человека. Такая интеграция проявляется в нас через способность отчетливо распознавать явления собственной внутренней жизни.

Однажды к жившему в XIX веке индийскому святому Рамакришне подошел ученик со словами:

— Господин, если человек откажется от своего «я», то у него ничего не останется...

— Я не предлагаю вам полностью отказываться от своего «я», — ответил свами Рамакришна. — Нужно отказаться только от «незрелого я». «Незрелое я» побуждает тебя думать: «Вот это я сделал. Вот моя жена и дети. Я — учитель». Отринь это «незрелое я», но сохрани «зрелое я», которое побуждает тебя считать себя слугой Бога, его последователем, которое побуждает тебя думать, что именно Бог делает все на свете, а ты — лишь один из его инструментов.

КАРМИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ПСИХОЛОГИЮ

Если уж кто-то непременно должен был прожить мою жизнь, то почему именно я?!

Аноним

Прекращение проекций — задача для целой жизни, исполненной любви. В каждый миг, когда мы создаем и отключаем проекцию, мы тем самым отсекаем очередную команду в собственной программе, корни которой уходят в прошлое и простираются далеко за пределы нашей личной истории. Чтобы понять этот процесс и расширить собственный взгляд на сложные силы, вовлеченные в программирование эго, нам полезно будет рассмотреть концепцию *кармы*. Хотя карма представляет собой понятие слишком сложное и многогранное, мы можем хотя бы рассмотреть связь кармы с психологией. Это поможет нам расширить свое понимание психологических задач, встающих перед нами при вступлении на духовный Путь.

Наша индивидуальная психология отражает кармические структуры, проявляющиеся в текущей жизни. Общая для буддистов и индуистов концепция кармы предполагает, что каждая отдельная душа движется через сознание в течение целого ряда воплощений, снова и снова возрождаясь в школе жизни, чтобы решать различные задачи и усваивать необходимые уроки. Условия и обстоятельства каждого воплощения обусловлены действием сил, намного более великих, чем могут представить себе большинство из нас. Эти силы определяют качество данного нам сознания, семью и культуру, в которой мы рождаемся, доставшееся нам тело, а также ключевые переживания и взаимоотношения, которые будут в нашей жизни. «Совокупный отпечаток прошлых жизней, коренящийся в страданиях, будет ощущаться также в текущей и в будущих жизнях», — пишет

Патанджали в «Йога-сутрах». Если мы хотим постичь природу кармы, заработанной нами в прошлой жизни, нам не нужно искать далеко — достаточно взглядеться в обстоятельства своей нынешней жизни.

На протяжении огромных промежутков времени одни и те же модели программирования повторяются снова и снова бесконечное число раз. Психолог Джон Уэлвуд описывает карму как передачу склонностей от одного мыслемомента к следующему. Он говорит, что каждый мыслемент хватается содержание предыдущего момента и передает его следующему. Наша карма порождается рефлекторным сокращением эго перед лицом безграничной открытости бытия для обеспечения некоторой степени безопасности и контроля, в результате чего формируется «я» — как нечто ограниченное, определенное, существенное и отдельное. С кармической точки зрения инкарнация дается нам для того, чтобы мы отыскивали свой путь через «узлы сознания», освобождая себя от ограничений и страданий, обусловленных суженным и искаженным представлением о том, кто мы есть на самом деле. Конкретные обстоятельства нашей жизни обеспечивают нам возможность усвоить необходимые уроки и развязать пути кармы.

Как объясняет Робина Куртин — монахиня родом из Австралии, преподающая тибетский буддизм в тюрьмах особого режима, — все, что мы переживаем в каждый текущий момент, является одновременно плодом нашей прошлой кармы и семенем кармы будущей. Обстоятельства, в которых мы находимся, — это карма, проявления нашего сознания и семена будущего. Мы присутствуем в огромной кармической голограмме, и наши жизни отображают совокупность семейной кармы, культурной кармы и — в некоторых случаях — кармы, свойственной учителям и сообществам, с которыми мы встречаемся в процессе своего духовного путешествия.

КРИЗИС ИСЦЕЛЕНИЯ

Космическая любовь абсолютно безжалостна и совершенно беспристрастна: она преподаст тебе уроки независимо от того, нравятся они тебе или нет.

Джон Лилли. Парный циклон*

Он почти всегда застает нас врасплох и может принимать тысячи разных обличий. Тело вдруг начинает рассыпаться в довольно молодом еще возрасте, и нам диагностируют заболевание, которое, как мы бессознательно думали, может быть только у других людей, но не у нас. После автомобильной аварии мы приходим в себя с тяжелыми травмами и вдруг особенно остро осознаем собственную смертность. Нас предает возлюбленный (возлюбленная), или супруг (супруга) совершенно неожиданно объявляет о своем намерении развестись. Умирает очень близкий человек, оставляя после себя пронзительную боль, которая никак не хочет отступать. Нами незаметно овладевает какая-нибудь пагубная привычка, и вот мы уже полностью в ее власти. Это может быть что угодно. Часто такие события приходят целой чередой: не успеем мы кое-как подняться на ноги и отряхнуться, как нас снова швыряет оземь. Что бы ни случилось с нами, всегда кажется, что это событие произошло не вовремя. Наша способность видеть ясно и действовать адекватно — на пределе, и возникает ощущение, будто мы терпим позорное поражение буквально на всех фронтах. Именно в периоды суровых жизненных кри-

* К.: «София», 1993.

зисов способность к духовному распознаванию оказывается наиболее полезной — и подвергается самой суровой проверке.

Для многих из нас первое открытие собственного духовного потенциала парадоксальным образом случается в периоды горя, утраты, болезни или во время околосмертного опыта — ибо эти испытания заставляют нас заглянуть внутрь себя в поисках более глубокой мудрости и понимания. Я не говорю, что нам следует искать такие проблемы или что они представляют собой единственную возможность для внутреннего роста и развития способности к распознаванию, — просто порой только шок может вытряхнуть нас из глубокой колеи нашей насковозь запрограммированной и постылой жизни. Шок может расколоть скорлупу, открывая нас для нового мира — незнакомого и пугающего, но в то же время совершенно реального и живого, — мира, который мы признаем более подлинным, чем тот, что был известен нам прежде. Наши прежние верования и представления — как «духовные», так и «мирские» — подвергаются проверке и нередко ниспровергаются. Если мы не пугаемся и позволяем этому ниспровержению свершиться, то наша способность к распознаванию и острота зрения парадоксальным образом углубляется и оттачивается.

Другие не могут указать на какие-то трагические события — но кризис не менее силен. Мы впадаем в депрессию и не в силах из нее выкарабкаться. Мы не в силах побороть страх смерти, и он перерастает в одержимость. Мы обнаруживаем, что на самом деле не умеем любить и вообще чувствовать, или осознаем, что выстроили личность, не имеющую ничего общего с тем, кто мы есть на самом деле. Или же внезапно нам становится ясно, что мы тратили свою жизненную энергию на излишества и удовлетворение пустого тщеславия и теперь не видим в своем существовании никакого смысла. Или к нам начинает подбирать-

ся старость со своими новыми страхами, сожалениями и горьким признанием того, что мы вступили в последнюю стадию своей жизни, так и не обретя желанной духовной мудрости, пронизательности и понимания. Такого рода кризисы часто совпадают со стандартными фазами личностного развития, например, кризис взросления, кризис среднего возраста, менопауза (теперь уже не считается, что это сугубо женская проблема; мужчины тоже проходят через аналогичную стадию в жизни) и проблемы, связанные со старением.

Со стороны может казаться, что наша жизнь протекает совершенно нормально и жаловаться не на что, но глубоко внутри могут протекать очень темные процессы, и у нас нет никаких ориентиров, которые помогли бы нам разобраться, что происходит. Часто именно в такие периоды даже самопровозглашенные агностики или те, кто прежде не интересовался духовностью, вдруг обращаются к духовным изысканиям и практикам. На принца Сиддхартху Гаутаму, который впоследствии стал Буддой, первый выход за пределы замка — когда он впервые увидел старость, болезнь и смерть — оказал настолько сильное влияние, что он отказался от своей семьи, богатства и царского титула ради поиска ценностей, которые воистину пребывают за пределами пространства и времени.

«Мы умрем так, как мы живем», — сказала как-то моя подруга, работавшая в хосписе. И чем раньше мы начнем развивать в себе способность к духовному распознаванию, тем лучше для нас. В этой главе мы исследуем вечную тему кризиса исцеления — и выясним, какую роль он играет в развитии распознавания.

ТЕЛО КАК ДЕРЕВО БОДХИ: ИМПЕРАТИВ ВОПЛОЩЕНИЯ

*Да здравствуют все мои качества и внутренности!
А также все качества и внутренности каждого, кто
добр и чист! Ничто во мне не безобразно, и нет ни одной
частички, менее достойной познания, чем другие.*

Уолт Уитмен. Песнь обо мне

Перед просветлением Гаутама Будда подошел к знаменитому *дереву бодхи*, обошел его семь раз и сел под ним медитировать, решив для себя: «Даже если высохнет моя кровь, я не сойду с этого места, пока не постигну истину!» Он пренебрегал потребностями своего тела и игнорировал все усилия демона Мары, который пытался отвлечь его вещами прекрасными, соблазнительными и приятными, а также ужасными и чудовищными. Вопреки всем этим искушениям, Будда оставался на месте до тех пор, пока изнутри не пришло просветление, несущее понимание природы вещей.

В наше время продолжительное сидение под деревом — это не совсем то, что нужно большинству людей, чтобы узнать истину о своей природе. Перед нами стоят другие задачи. Мы уже давно пренебрегаем потребностями тела и подавляем его мудрость, однако в отличие от Будды делаем это неверными способами и руководствуемся ложными мотивами — хотим сформировать идеально изящное тело или пытаемся побороть накопившуюся в теле эмоциональную боль — и получаем нездоровые результаты. Мы утратили связь со своим телом, с органическими ритмами и ци-

клами Земли и с сезонами созревания собственной души. Мы окаменели, чтобы притупить гнев, боль и страх, накопленные в телах, — и тем самым подавили свою глубинную природу. Чем больше мы отчуждаемся от природы и природных циклов жизни, чем больше стресса несут нам экономические, политические и экологические проблемы, как и наша коллективная эмоциональная ограниченность, — тем больше мы отчуждаемся от собственных тел.

В современной культуре, где отделение и отчуждение человека от коллективного психологического ландшафта является обычным делом, собственное тело стало для нас священным деревом бодхи. Оно зовет нас, приглашая обосноваться в глубине его святилища, сохраняя твердость перед лицом демонов самоуничтожения, самоотречения, самозабвения, стыда, пренебрежения к себе, беспомощности и неудовлетворенности — до тех пор, пока нам не откроется сущность нашего воплощения и мы сможем вновь обрести родной дом собственного тела. Когда это произойдет, наша кровь не высохнет, но вскипит; наши кости наполнятся силой; наша кожа станет излучать природное сияние; изнутри забьет родник непоколебимой уверенности и удовлетворения. На нашем пути к способности ясно видеть и распознавать явления наши тела служат неоценимой точкой отсчета — ориентиром для совершения мудрого выбора. Чем глубже нам удастся воплотить свой опыт, тем более эффективно наше тело поддерживает нас в выражении мудрости распознавания.