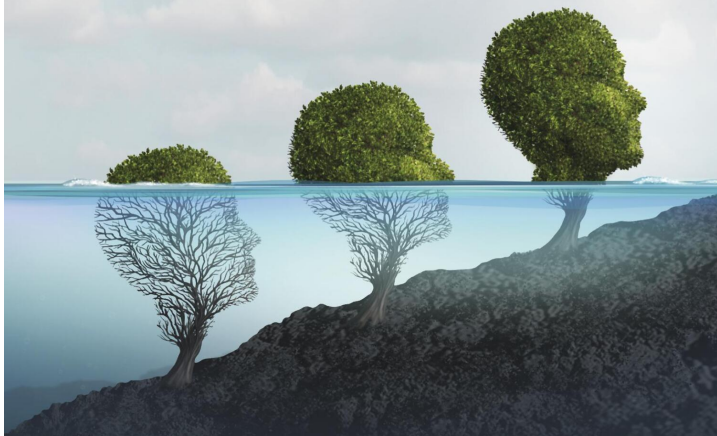


Д ж о н У э л в у д

# К ПСИХОЛОГИИ ПРОБУЖДЕНИЯ



Буддизм, психотерапия и путь  
личностной и духовной  
трансформации

**Джон Уэлвуд**  
**К психологии пробуждения.**  
**Буддизм, психотерапия**  
**и путь личностной и**  
**духовной трансформации**  
**Серия «Самадхи (Ганга – Ориенталия)»**

*indd предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69502156](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69502156)*  
*ISBN 978-5-907658-08-0*

### **Аннотация**

Посвященная тому, как объединить духовные достижения буддизма с западными психологическими открытиями, книга Джона Уэлвуда «К психологии пробуждения» поможет вам лучше разобраться в отношениях западной психологии с созерцательной восточной духовностью, а также в том, как обе эти традиции могут обогащать духовный путь человека.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие	7
Часть I	25
Введение к первой части	25
1	38
2	56
Конец ознакомительного фрагмента.	62

**Джон Уэлвуд**  
**К психологии пробуждения**  
***Буддизм, психотерапия***  
***и путь личной и***  
***духовной трансформации***

John Welwood

TOWARD A PSYCHOLOGY OF AWAKENING

By arrangement with Shambhala Publications, Inc  
Boulder, Colorado, 80301 USA

Публикуется по согласованию с издательством  
«Шамбала Паббликейшнз» (Боулдер, Колорадо, США)  
и Агентством Александра Корженевского

Издательство выражает глубокую признательность  
Алексею и Зарине Никитиным за бескорыстную помощь

в издании книги.

Редактор серии «Самадхи» Александр А. Нариньяни  
Перевод с английского Александры Никулиной

Все права защищены. Никакая часть данной книги не мо-

жет быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© John Welwood, 2000

© А. Никулина. Перевод, 2022

© ООО ИД «Ганга». Издание на русском языке, оформление, 2023

\* \* \*



*Эта книга посвящается  
моему первому настоящему наставнику,*

*ЮДЖИНУ ДЖЕНДЛИНУ,*

*который помог мне открыть и научиться  
ценить утончённую красоту и тайну внутренних  
переживаний.*



# Предисловие

Вглубинах человеческого духа, который сейчас сильно оторвался от своих древних корней, происходит поиск нового понимания причин нашего пребывания здесь, а также наших возможностей. Вероятно, только сейчас, в эпоху пост-модерна, когда мы получили прежде невозможный доступ к многообразию духовных традиций мира, а также обрели опору в виде западной психологии, существующей уже больше сотни лет, мы можем выработать более глубокое понимание человеческого пути, учитывающее самые разнообразные аспекты нашей природы. Новое видение, в котором мы нуждаемся, объединит две разные стороны нашей природы, которые развивались по-разному в противоположных частях света. В то время как традиционные духовные культуры Востока делают упор на прояснении вневременной, *надличностной* основы бытия – «небесной» стороны человеческой природы, западная психология сосредоточивается на её земной половине – *личностной* и *межличностной*. Нам необходимо новое видение, которое сможет охватить все три сферы человеческого существования – надличностную, личностную и межличностную; ни в восточной, ни в западной традиции их не учитывали полноценно в контексте единой структуры понимания и практики.

Духовная практика, будучи оторванной от многообразия

оттенков личностных чувств, может стать сухой и отдалённой от жизни; так же и жизнь личности становится узкой и сковывающей, будучи отрезанной от свежего ветра духовного самораскрытия (реализации). Сегодня, когда наш мир совершенно утратил связь с масштабными духовными ценностями и целями, необходимо понять, как можно по-новому интегрировать духовную мудрость в жизнь своей личности, если мы хотим справиться с серьёзными вызовами нового тысячелетия. В этом отношении зарождающийся диалог между древними духовными традициями Востока и современной терапевтической психологией Запада является многообещающим.

Диалог Востока и Запада, поскольку он помогает нам исследовать взаимосвязь между личностной и духовной сторонами нашей природы, может раскрыть существенные связи между умом, сердцем, телом, душой и духом, чтобы мы узнали в них неразделимые грани единого живого целого. А на практическом уровне он также может способствовать формированию более целостного подхода к духовному росту, здоровью и благополучию, взаимоотношениям и построению человеческих сообществ.

Сближение Востока и Запада поднимает особенно интересные вопросы в области психологии. Как психотерапия и духовная практика могут работать в тандеме, помогая людям пробудиться к своей истинной природе? Что духовные традиции Востока могут поведать нам об источнике психи-

ческого равновесия? Какое значение медитативное сознание имеет для психического здоровья и построения развивающихся, трансформирующих межличностных отношений? Какие новые возможности открываются, когда психологическая работа встраивается в духовной контекст? И как западные психологические открытия и методы могут способствовать духовному развитию? Как буддизм и другие древние духовные традиции могут наиболее плодотворно работать в нашей культуре, опирающейся на психологию, где главной ценностью является развитие индивидуальности? Какова взаимосвязь между *индивидуацией* – раскрытием души – и духовным освобождением – полной свободой от сковывающих границ «я»? Как можно объединить личностную / психологическую и надличностную / всеобщую стороны нашей природы?

Вот некоторые проблемы, которые рассматриваются в этой книге, состоящей из трёх частей. В первой исследуются основные проблемы и вопросы взаимоотношений между созерцательной духовностью и западной психологией. Вторая часть посвящена практическим следствиям их взаимодействия для психического здоровья и исцеления. А в третьей исследуются основные следствия для взаимоотношений и сообществ.

Впервые вдохновение, побудившее меня исследовать взаимоотношения восточной и западной психологии, посетило меня в 1963 г., когда мне было двадцать лет; живя в то время

в Париже, я понял, что гляжу в чёрную дыру западного материализма, не имея ни малейшего представления о том, как сделать свою жизнь осмысленной. Хотя я восхищался ритуалами и музыкой той церкви, в которой прошло моё детство, христианство – по крайней мере в той форме, в которой его мне преподавали, – не предлагало практики, которая позволила бы мне прикоснуться к живому духу. Когда в начале 1960-х я познакомился с учением дзен, мне открылся крайне привлекательный и революционный взгляд: каждый из нас может обнаружить собственную истинную природу, которая находится непосредственно в нас самих, постичь её на опыте и таким образом пробудиться для более богатого и глубокого бытия.

Когда я понял, что такое пробуждение – истинная цель человеческого существования, у меня появились новые ориентиры. Знакомство с книгой Алана Уотса «Психотерапия. Восток и Запад» позволило мне продвинуться вперёд: в этой книге излагается идея о том, что западная психотерапия может быть силой, которая потенциально может привести к пробуждению, особенно это касается европейцев. Мне захотелось понять, какой вклад я могу внести в поиски западного пути к пробуждению, поэтому я решил поступить на факультет клинической психологии и стать психотерапевтом. Я нашёл дело своей жизни.

Однако я быстро разочаровался в курсе Чикагского университета, где основное внимание уделялось традиционной

академической психологии с её узким, ограниченным взглядом на человеческую природу и возможности. Тем не менее волею судеб я встретил там настоящего наставника – Юджина Джендлина, философа и психотерапевта, работавшего в экзистенциальном подходе, который в то время разрабатывал метод фокусировки – инновационную технику, помогающую людям настраиваться на своё внутреннее переживание и находить конкретные ориентиры для изменений и развития через состояние, которое сначала кажется неясным непосредственным ощущением. Джендлин открыл мне целый мир внутреннего опыта. Он был первым человеком, который прямо говорил о реальном процессе живого опыта – о его механизмах, динамике, о том, как он разворачивается и приводит к внезапным, неожиданным прорывам в понимании.

В отличие от других моих преподавателей, Джендлин описывал внутренний психический пейзаж не в клинических терминах, а, скорее, на человеческом и поэтическом языке. Раскрыв передо мной богатый, многоуровневый процесс внутреннего переживания, он дал мне ключ, позволил придать смысл делу психотерапии. Суть терапии в конечном счёте состоит не в диагностике, протоколах или курсах лечения, а в формировании новых живых отношений со своим переживанием. Когда я познакомился с Юджином и стал обучаться у него, то стал замечать, что моя жизнь перестала быть чёрно-белой и начала играть яркими красками. Поэто-

му я всегда буду вспоминать о нём с благодарностью.

На протяжении университетских лет я продолжал самостоятельно исследовать вопрос, который интриговал, вдохновлял и крайне занимал меня: а именно вопрос об отношениях между пробуждением, о котором говорится в дзен, – прорывом к более масштабной, универсальной истине – и личностными изменениями, которые происходят в психотерапии. В поисках способа внутренней работы и более глубокого понимания своей жизни я стал всё больше интересоваться буддизмом. Мои первые встречи с тибетским учителем Чогьямом Трунгпой Ринпоче особенно меня впечатлили.

Трунгпа был истинным адептом школ тантрического буддизма, махамудры и дзогчен, – традиций, в основе которых лежит глубокое постижение светоносной, открытой, пробуждённой природы сознания. До этого я не встречал такого необычного, непонятного, крайне неоднозначного и интригующего человека. Помню, как однажды я вошёл в помещение, где проходила наша беседа, и меня поразило необъятное пространство, которое словно размыкалось от него во все стороны. Казалось, крыша и стены помещения раздулись. Я никогда не переживал ничего подобного, и этот опыт показался мне поистине магнетическим.

Трунгпа бескомпромиссно настаивал на том, что нужно заниматься странным делом – несколько часов подряд сидеть на подушке. Тогда я думал: «Зачем люди этим занима-

ются?»). Читать и говорить о духовной философии, казалось бы, гораздо интереснее, чем просто сидеть, ничего не делая. Я думал: «Возможно, тысячи лет назад людям приходилось заниматься подобными вещами, но сегодня, конечно, должен существовать более продвинутый метод». Однако, когда я начал практиковать медитацию, мир открылся мне с совершенно иной стороны. От рождения нам даётся невероятный инструмент – ум, который может переживать небеса, ад и всё, что расположено в промежутке между ними, но нам не рассказывают, как его применять и что с ним делать. Медитация дала мне возможность активно наблюдать за природой и деятельностью этого ума. Постепенно, несмотря на моё изначальное сопротивление, я проникся глубоким уважением к практике медитации сидя, которое сохраняется во мне до сих пор.

Тем не менее после многолетней практики медитации я заметил, что она не касается определённых сфер моей жизни. Хотя буддийские учения казались мне прекрасными и волнующими, я стал понимать, что не могу просто перенести их в свою западную психику. Я ездил на ретриты, где у меня происходили чудесные озарения и открытия, которые не получалось интегрировать в повседневную жизнь. Кроме того, духовная практика, казалось, усиливала некоторую мою отстранённость в сфере межличностных отношений. В конце концов благодаря определённым кризисам в близких отношениях я понял, что придётся работать со своими психоло-

гическими проблемами.

До этого момента я руководствовался романтической фантазией о просветлении, извлечённой из древних дзенских притч, которые когда-то прочёл, – что в момент реализации (хотя и непонятно, каким образом) все старые шаблоны исчезнут и я стану новым человеком. Казалось, такой путь к свободе гораздо благороднее, чем сражения в «окопах» психотерапии. Поэтому когда я наконец-то всерьёз взялся за психотерапевтическую работу, меня искренне удивило понимание того, что психологическое исследование может быть очень мощным инструментом и что оно тоже в своём роде позволяет приходить к более глубокому пониманию себя.

Хотя я лелеял надежду на то, что медитация и духовная практика станут лекарством от всех недугов, мой опыт показывает, что это не так. Как выяснилось, требовалась и психологическая, и духовная работа, но по отдельности они не помогли мне решить жизненные проблемы. В итоге я научился ценить оба подхода, поскольку они открывают различные, но одинаково ценные возможности.

Наблюдая за другими духовными практикующими, я видел, что многие из них избегают работы с личностными проблемами, и чувствовал, что многим из них тоже могла бы помочь психологическая работа. Стоит сказать, что в духовной общине, где я состоял, произошёл серьёзный скандал, ибо один из её руководителей, несмотря на весь свой духов-

ный опыт, не хотел признавать своего нарциссизма и чувства грандиозности, разрушительным образом проявляя их. Тогда я понял, что в большинстве кризисов, с которыми сталкивались тогда многие духовные сообщества, большую роль играет скрытая психологическая динамика. Лицемерие такого противоречия – когда духовные учителя и ученики, которые, очевидно, достигли некоторого подлинного духовного понимания и осознанности, тем не менее не могут освободиться от нездоровых личностных шаблонов – одновременно удручало и многое проясняло. Я всё лучше понимал, что психологическая работа может быть важной для духовных искателей, по крайней мере на Западе.

Вскоре после завершения работы над докторской я обнаружил молодой «Журнал трансперсональной психологии», где публиковали свои работы люди, которых, как и меня, интересовало исследование взаимодействия между психологией и духовностью. Я стал одним из первых постоянных и самых активных авторов этого журнала, а затем, в 1979 г., опубликовал свою первую книгу «Встреча путей: исследование по восточной и западной психологии».

После этого я начал писать книгу о духовном измерении близких отношений: мне очень хотелось глубже разобраться в этой теме. Как выяснилось, эта работа бросила мне серьёзный вызов на всех уровнях моего существа. Если учесть, через что мне пришлось пройти в процессе её написания, книга «Путешествие с сердцем» стала моим самым сложным

проектом. Через пару лет после начала проекта я оказался на перепутье, осознав, что придётся выбирать – или завершать книгу, или возвращаться в работе к изначальному предмету интереса – пересечению психотерапии и медитативной практики. Преимущественно по личным причинам я решил продолжить этот труд об отношениях. Едва ли я осознавал, что мне потребуется в общей сложности пятнадцать лет, чтобы его завершить.

Теперь, опубликовав три книги на тему отношений, в работе «К психологии пробуждения» я возвращаюсь к истокам всего своего труда и моему первому увлечению – взаимодействию восточной и западной психологий. В этой книге наметена новая область исследований – так называемая психология пробуждения; эта книга – первая в серии дальнейших работ, посвящённых данному предмету.

Что же такое *психология пробуждения*? Это понятие призвано соотнести и сблизить две области, которые прежде были разделены: индивидуальную и межличностную психологию, изучаемую на Западе, и путь пробуждения, как его выражают во многих великих духовных учениях, особенно в медитативных традициях Востока. Западная психология по большей части игнорирует духовную сферу, что ей вредит, а созерцательным путям не хватает адекватного понимания психической динамики, которая неизбежно играет основную роль в процессе духовного развития. Пока эту динамику не признают, она влияет на практикующего и его духовный путь

неявно, что может искажающим образом воздействовать на его работу в целом. А значит, в некоторых отношениях *психология нужна пробуждению не меньше, чем пробуждение – психологии.*

Полноценная психология пробуждения исследует отношения между надличностным, личностным и межличностным измерениями. В своём подходе к этой дисциплине я сосредоточиваюсь на *практике* в этих трёх сферах – на медитации в надличностном, психологической работе в личностном и практике осознанных отношений в межличностном измерении, – а также на том, как эти три области могут взаимодействовать и поддерживать друг друга. Каждая из сфер практики также оказывает влияние на две другие. Медитация может оказывать глубокое влияние на наше отношение к себе и другим. Психологическая работа может способствовать более глубокому духовному опыту, а также развивать чуткость в отношениях. А осознанная работа над отношениями может помогать нам как пробуждаться от привычных шаблонов, так и становиться ближе к самим себе.

Психология пробуждения указывает в двух основных направлениях и ставит два ряда вопросов; каждый из них открывает новую область исследований, к которой прежде не обращались существующие психологические и духовные традиции.

Один ряд вопросов касается влияния духовного пути на психику. Например, что происходит с психикой человека,

когда он начинает осознавать свою абсолютную природу или приближаться к ней? Какие психологические вопросы и проблемы могут возникнуть и требовать решения в таком случае? Когда сознание начинает выходить за пределы обусловленной личностной структуры, его расширение неизбежно бросает вызов этой структуре, выявляя старые, подсознательные, реактивные шаблоны, которые часто проявляются с удвоенной силой. В традиционных религиях эти препятствия и атаки на пути описывали как влияния «бесов» или «демонов». Но в современном контексте их также можно понимать в психологическом ключе и работать с ними соответствующим образом – как с подсознательными аспектами обусловленной личностной структуры, которые прорываются в сознание лишь тогда, когда в процессе пробуждения к абсолютной природе эта структура подвергается испытаниям. Если эти психологические проблемы не решают, они часто приводят к искажениям в духовном развитии. Поэтому недостаточно просто иметь духовный опыт. Необходимо также разобрать подсознательные эмоциональные и ментальные шаблоны, которые хранятся в теле и уме и мешают человеку полноценно воплощать в жизнь более обширный способ бытия.

Второй ряд вопросов связан с тем, как психологически ориентированная личностная работа и межличностная практика могут поддерживать наше движение к пробуждению, служить и способствовать ему. Большинство людей европей-

ской культуры, которые живут духовной жизнью, при этом сталкиваются с психическими травмами, но их духовная практика часто не затрагивает эти травмы, не помогает понять их или справиться с ними. Но можно ли надеяться достичь подлинной духовной реализации – преодолеть ненависть к себе, агрессию, эмоциональные реакции, нарциссический эгоцентризм и массу других защитных механизмов – если мы не поняли психической динамики, которая лежит в их основе, не примирились с ней? И поскольку наши отношения с другими – лакмусовая бумажка нашего духовного развития, как строить более сознательные отношения, которые при этом смогут служить нашему надличностному духовному пути, поддерживать и питать его?

Значит, необходимо понять, каким образом работа с обусловленными страхами, убеждениями и защитными шаблонами из прошлого, возникшими в отношениях, может стать промежуточным этапом на пути к духовному освобождению. Такое очищение психики играет центральную роль в процессе индивидуации – раскрытия подлинной индивидуальности, которая может воплощать в себе и выражать более обширные измерения бытия *личности*. Нам нужно не только научиться открываться и отдавать себя божественному или абсолютному, но также понять, как становление подлинной индивидуальностью помогает – по крайней мере, людям европейской культуры – вплести духовную реализацию в единую ткань своей личной жизни и межличностных отноше-

ний. Иными словами, необходимо не только *пробудиться* к нашей высшей духовной природе, но и *вырасти* – стать зрелой, полноценно развитой личностью.

Каждая глава этой книги рождалась в ответ на личные вопросы, которые возникали у меня в собственной практике в контексте западной психотерапии и буддийской медитации. И каждая глава представляет собой попытку навести мосты между этими путями – психологической и духовной работой. В первую очередь мой метод является феноменологическим: я начинаю с опыта и остаюсь в непосредственной близости от него, вместо того чтобы пытаться конструировать грандиозную синтетическую теорию.

В каждой главе по-разному затрагивается центральная проблема, с которой сегодня сталкиваются многие европейцы, вставшие на духовный путь: отношения между личным, индивидуальным опытом и безличной, универсальной истиной, между психологическими и созерцательными подходами к внутренней работе, между индивидуацией и духовным освобождением. И эта проблема – часть более широкого вопроса: какие уникальные вызовы бросает современному европейцу путь пробуждения? Этот вопрос – объединяющий предмет и тема этой книги, в которой вы найдёте относительно неорганизованный набор предварительных набросков, исследований и изысканий в этой сфере.

Поскольку меня в первую очередь интересует процесс человеческой трансформации, а не внутренние особенности

той или иной традиции, я решил обсуждать Восток и Запад, психотерапию, медитацию и буддийскую психологию в общем и целом, не останавливаясь на различных школах и точках зрения внутри этих традиций. Я также взял на себя смелость представить буддийскую мысль в современном, отчасти психологическом ключе, а не в строго традиционных понятиях. Здесь меня прежде всего занимает не столько сама буддийская традиция, сколько вопрос о том, как можно сформировать психологию и путь пробуждения, которые отвечали бы уникальным вызовам нашей эпохи и ситуации. Точно так же, обсуждая в этой книге психотерапию, я сосредоточиваюсь не столько на психотерапии per se, сколько на том, каким образом психологические подходы к работе с внутренним опытом могут содействовать созреванию подлинной индивидуальности – дополняя духовное развитие и содействуя ему.

В то же время я не хочу «психологизировать» буддизм – превращать его в набор техник для заботы о психическом здоровье или терапевтических принципов – или одухотворять психологию, возвышая её до альтернативы духовной работе. Психологическая и духовная работа, психотерапия и медитация могут пересекаться, но это разные сферы, которые ставят перед собой очень разные цели: интеграция «я» и превосхождение «я». В этой книге я ставлю перед собой цель рассмотреть взаимосвязь между этими двумя путями<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> «Психотерапия и медитация представляют собой отдельные области, которые

Эта книга – отражение моего тридцатилетнего пути, и она опирается на мои основные сочинения по психологии пробуждения; большинство из них (в старых версиях) в течение последних тридцати лет были опубликованы в разных журналах. Собирая эти материалы в данную книгу, я тщательно переработал и обновил каждую главу, чтобы она отражала мои текущие идеи и литературный стиль. Я убеждён, что вместе эти главы отображают целостный, многогранный подход к психодуховному развитию.

Читатель заметит, что я возвращаюсь к некоторым центральным вопросам и темам – природе медитации, трансмутации, совозникновению, безусловному присутствию, игре формы и пустоты, дополнительности психологической и духовной работы – в разных главах. Я не стал удалять эти повторы, поскольку уверен, что разные подходы к этим те-

---

не следует смешивать. Меня часто спрашивают, учу ли я медитировать своих клиентов. Обычно я пытаюсь не смешивать эти два пути. Поскольку медитация – самый действенный из известных мне методов, избавляющий от цепляния за эго, представлять её сугубо как терапевтическую технику для улучшения самочувствия – значит рисковать превратить её в психологическую уловку. Как отмечает британский психолог Робин Скиннер, „чем мощнее техника, тем она опаснее, поскольку препятствует реальным изменениям, если ею злоупотребляют“. Важно не стирать различия между психотерапией и медитацией, поскольку в этом случае может возникнуть путаница между восстановлением целостности „я“ и превосхождением „я“. Такое смешение может снижать эффективность терапии, направленной на поиск себя, поскольку от неё требуют выхода за границы своих возможностей. И это может ослаблять воздействие медитации, приуменьшая её уникальный потенциал – способность открывать нам радикально новое видение себя и своих возможностей» [Welwood, 1980. P. 138–139].

мам и контексты, в которых они обсуждаются, помогут читателю шире взглянуть на их смысл и возможности практического применения. Хотя я расположил главы в определённом порядке, можно начинать чтение с того места, которое вас больше всего интересует, а некоторые главы пропустить.

В этой книге теория и практика переплетаются. Читателям, которых интересует в первую очередь практика, возможно, стоит сосредоточиться на второй и третьей частях. Хотя главы из первой части носят более теоретический характер, в каждой из них содержится также и практический материал. Главы 8 и 14, которые завершают первую и вторую части соответственно, – самые последние и всеохватывающие и потому заслуживают особого внимания. Читатели, которые мало интересуются теорией сознания, могут вообще пропустить главы 4–6: в них содержится больше всего теоретического материала. Я поместил примечания и ссылки на источники в конец книги, чтобы не загромождать текст.

Надеюсь, эта книга окажется полезной для тех, кто стремится объединить в своей жизни три сферы человеческого существования – личностное, межличностное измерение, а также необъятный простор бытия, запредельный личности. Чтобы выразить глубинное стремление, которое вдохновило меня на написание этой книги, я немного перефразировал одно буддийское обращение:

О! Само твоё существо – совершенный учитель.

Узнав свою природу, помни о ней.  
Ко всем же, кто её не познал,  
Пробуди сострадание,  
Чтобы помочь им обрести это чистое  
и святое пространство.

# **Часть I**

## **К объединению психологии и духовности**

### **Введение к первой части**

Как соотносятся психологическая и духовная работа, личностный рост и духовное развитие? Как можно стремиться к тому, чтобы стать зрелой, подлинной личностью и при этом признавать, что наше существо всецело превосходит личность? Эти вопросы подводят нас к сути проблемы человеческой природы.

Духовная практика предполагает исследование того, кто мы и что мы есть на самом деле, – исследование нашей истинной, сущностной природы, которая объединяет нас со всеми людьми. Прямое, эмпирическое постижение истинной природы – особенность восточных созерцательных традиций. Восточные учения подчёркивают, что важно жить из своей глубинной природы, обращая ум вовнутрь, чтобы он мог увидеть свою сущность, а не обращался постоянно наружу, сосредоточиваясь на задачах и предметах, которые он постигает и с которыми работает. Когда мы узнаём сущностную природу нашего живого сознания как открытое, про-

буждённое, светлое и сострадательное присутствие, наше отношение к собственной жизни становится гораздо более богатым и энергичным. Именно такое узнавание позволяет нам разорвать цепи прошлой обусловленности, которую на Востоке называют кармой.

С этой точки зрения, поскольку мы изначально обладаем благополучием, счастьем и свободой, которые содержатся в нашей сущностной природе, самая важная задача жизни состоит в постижении этой истинной природы. Хотя ярче всего свидетельствуют о силе этого необъятного, неличностного измерения бытия просветлённые йогини и святые Востока, оно также вполне доступно любому человеку в любой части света.

В то время как мудрость Востока проливает свет на высшую природу бытия – за пределами мира, отдельной личности, за пределами человеческих отношений и истории, западная мудрость идёт совсем другим путём. Западные традиции мудрости учат, что мы пришли в этот мир не только для того, чтобы постичь свою божественную природу, но и для того, чтобы воплотить её в человеческой форме. Если Восток сосредоточивается на вертикальном, вневременном измерении, то Запад обращает внимание на горизонтальное измерение – жизнь человека в её временном протекании.

Запад также породил революционную, головокружительную идею, которая молниеносно покорила мир: идею о священном характере личности. Люди приходят сюда не про-

сто для того, чтобы исполнить традиционные роли, завещанные семьёй, обществом и традиционной религией, а для того, чтобы найти своё уникальное дарование и полноценно воплотить его в жизнь. В этом состоит принцип индивидуации, который гораздо меньше ценится на Востоке. Западная идея индивидуальности также помогла людям открыться возможности задавать вопросы и свободно исследовать природу реальности без приверженности жёстким ортодоксальным учениям, что привело к возникновению научного метода. В свою очередь, это привело к развитию западной психологии.

Западная психология сосредоточивается на обусловленном разуме и освещает его так же великолепно, как Восток – необусловленное сознание. Западная психология впервые позволила нам понять индивидуальную психику – как она развивается, как в ней возникают конфликты, как она проигрывает внутренние конфликты, защитные шаблоны и межличностную динамику с раннего детства и до зрелости. С этой точки зрения психологическое исцеление происходит благодаря пониманию этой динамики развития, её прояснению и работе с ней.

Таким образом, Восток и Запад породили психологии двух разных типов, основанные на совершенно разных методах и указывающих в совершенно разные стороны<sup>2</sup>. Во-

---

<sup>2</sup> Хотя в этой книге я употребляю термин *восточная психология*, строго говоря, не существует *восточной психологии* в западном понимании этого слова, а

сточная созерцательная психология, опирающаяся на медитативную практику, предлагает учения о том, как обрести непосредственное знание о сущностной природе реальности, которая превосходит обычный концептуальный ум. Западная терапевтическая психология, опирающаяся на клиническую практику и концептуальный анализ, позволяет нам проследить конкретные причины и условия, влияющие на наше поведение, состояния ума и структуру личности в целом. И хотя может показаться, что восточный акцент на неличностном сознании и прямом постижении истины и западный акцент на индивидуальной психологии и концептуальном понимании противоречат друг другу, их также можно воспринимать и как взаимодополняющие. Чтобы полноценно раскрыть возможности, присущие человеческому существованию, требуются оба подхода.

В самом деле, если подняться над географическими, национальными и культурными различиями, *Восток и Запад в конечном счёте представляют собой два разных аспекта человечества*. В этом смысле они соотносятся так же, как выдох и вдох. Восточный акцент на освобождении от привязанности к форме, индивидуальным особенностям и истории похож на выдох, а западный акцент на оформлении, индивидуации и личном творчестве – на вдох. И как вдох пере-

---

именно объективного изучения психики, «я» и поведения в их развитии. На Востоке ум понимается в основном при помощи интуитивного знания, основанного на прямом, неконцептуальном распознавании разных состояний и измерений сознания.

ходит в выдох, так и выдох переходит во вдох. Одна сторона без другой будет неполноценной.

И Восток, и Запад в своём существе таят важнейшие прозрения, которые совместно могут помочь миру выработать – из двух способов развития человеческого сознания в противоположных частях света – более универсальное понимание человеческого пути. Чтобы открыть целостность человеческой природы, без которой, безусловно, выживание и эволюция человечества и планеты являются невозможными, нужно наконец объединить две стороны нашей природы – абсолютную и относительную, надличностную и личностную, небо и землю. В этом состоят огромные перспективы и потенциал новой интегративной психологии пробуждения. И в первой части книги я приступаю к этой работе.

В главе 1 (написанной в 1984 г.) я впервые ввёл новый термин – *духовное избегание*, – описывающий типичную склонность, которую я заметил среди духовных искателей-европейцев, а именно склонность обращаться к духовным идеям и практикам, чтобы не решать свои насущные эмоциональные проблемы. В этой главе я описываю работу внутренней трансформации с точки зрения трёх основных принципов – небесного (отпускание), земного (обретение опоры) и человеческого (пробуждение сердца) – и показываю, как в психологической и духовной практике по-разному реализуются эти принципы.

В главе 2 я перевожу на психологический язык принцип

совозникновения, заимствованный из тибетской буддийской традиции, в которой считается, что рабство и свобода, заблуждение и ясное понимание возникают совместно как две стороны одной реальности. Опираясь на этот принцип, я показываю в этой главе, что все элементы нашей личности, которые кажутся невротическими, скрывают в себе более обширный смысл, замысел или разумность. Такое открытие позволяет нам работать со своей обусловленной личностью, понимая её как путь, который ведёт вперёд, а не как патологию, из-за которой мы застреваем в прошлом. Самое главное здесь – рассматривать устройство своей личности не как проблему или врага, нечто, что нужно исправить, осудить или искоренить, – а как этап развития, который служит переходной ступенью в эволюционном процессе.

В главе 2, посвящённой силе эго и его отсутствию, исследуется важнейшее различие между восточной и западной психологией: их взгляд на природу и роль центрального элемента – самосознающего эго. В этой главе проясняются различия между восточным и западным взглядом на эго, а также рассматриваются их возможные точки соприкосновения. Она завершается буддийским представлением о развитии эго; я исследую отношения между эго и неэгоическим<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Во избежание нагромождённых грамматических конструкций в этой книге термины *egoless / egolessness* (буквально «без эго» / «отсутствие эго») переведены соответственно как «неэгоический» / «неэгоическое состояние». Более привычные русские слова «неэгоистический» / «неэгоистичность» имеют существенно иной смысловой оттенок. – Здесь и далее *астриском* отмечены примечания пе-

состоянием как отношения между напряжённым и расслабленным сознанием.

Глава 4 – первая из трёх глав, где содержатся самые старые материалы в этой книге; здесь исследуются природа и динамика сознания в системе отношений между Востоком и Западом. Читателям, которых не интересует теория сознания, возможно, стоит пропустить эти три главы. В них представлен феноменологический подход к уму, показывающий, как мы переживаем реальность на трёх различных уровнях: при помощи поверхностного, концептуального ума; при помощи более тонкого знания ума тела; и на самом глубоком уровне, при помощи необусловленного, неконцептуального сознания<sup>4</sup>. Ниже я привожу краткий обзор этих трёх уровней сознания, которые с разных сторон исследуются в главах 4–6.

На поверхностном уровне ум пользуется такими инструментами, как фокусное внимание и понятия, чтобы последовательно фиксировать своё восприятие объектов. Поверхностный концептуальный ум воспринимает устойчивые формы, продумывает конкретные мысли и регистрирует знакомые эмоции. На этом уровне ума действует эго – формируя представления о себе, устанавливая простейшее разделение между собой и другим и стремясь сохранять контроль и до-

---

*реводчика.*

<sup>4</sup> Конечно, эти три уровня можно дальше дифференцировать на дополнительные подуровни, как, например, поступает в своей работе Кен Уилбер. Здесь в своём исследовании я ограничиваюсь только этими тремя уровнями, потому что их легче всего разграничить в нашем постоянном опыте.

стичь успеха в своей мирской деятельности.

Под концептуальным умом находится более обширное ощущение / знание ума тела, которое действует более тонким, фоновым образом. Этот тонкий ум тела содержит как личные, так и трансперсональные элементы. Мы можем распознать этот уровень ума тела в состоянии рассредоточенного внимания, которое может настраиваться на тонкое чувствование и интуицию, поток энергий и ощущение взаимосвязи со всем творением. Ум тела как динамическое поле энергии по своей природе настроено на более обширные структуры и потоки Вселенной. Такая настройка рождает внезапные и удивительные озарения, творческое вдохновение и открытия, а также универсальные трансперсональные качества, например ясность ума, сострадание, радость или спонтанность.

На глубочайшем уровне практики медитации ум раскрывается как открытое, неконцептуальное сознание, которое является первоисточником всех наших конкретных переживаний. Если поверхностный ум можно сравнить с барашками на волнах, а ум тела – с волнами, то глубинная, необусловленная сущность ума подобна самому океану, который делает возможной и пронизывает любую деятельность на его поверхности. Волны и барашки символизируют становление – нашу изменчивую, развивающуюся природу, а сам океан является Бытием, нашей неизменной природой.

Ощутить природу этой глубинной сущности просто.

Спросите себя во время чтения: «Кто воспринимает эти слова? Кто переживает это сейчас?». Если вы, не пытаясь *обдумывать* ответ, посмотрите прямо на переживающего, на само переживающее сознание, то обнаружите безмолвное присутствие, лишённое образа, места и формы. Это безымянное, бесформенное присутствие – внутри, вокруг, за и между всеми нашими отдельными мыслями и состояниями – великие духовные традиции считают нашей истинной природой или первоосновой, также известной как сущностное «я», или Святой дух. Это присутствие – не переживание среди переживаний. Напротив: как абсолютная глубина присутствия и прозрачности эта природа составляет основу всякого опыта, и её невозможно постичь концептуальным умом.

В нашем жизненном опыте все три уровня ума постоянно взаимодействуют. Поскольку мы непрерывно купаемся в океане безмолвного, неконцептуального сознания, оно обычно слишком близко, прозрачно и очевидно, так что мы не замечаем его, если специально не направляем на него внимание в медитации. Однако гораздо проще заметить своё ощущение телесного присутствия. Если вы сосредоточитесь на нём, то войдёте в более тонкое измерение ума тела. Обращая внимание на то, как сейчас чувствует себя ваше тело, вы можете заметить чувства-качества, которые можно описать, – например, как «напряжение» или «лёгкость». Называя эти качества, вы переходите на уровень поверхностного думающего ума, который сейчас взаимодействует с бо-

лее обширным умом тела. Также вы можете подробнее раскрыть своё чувство, всё больше его конкретизируя, например: «Пусть уже автор поскорее дойдёт до сути», «Я не согласен с тем, что он говорит» или «Я устала и хочу спать».

Таким образом, три уровня ума образуют три порядка истины. Думающий ум, предоставленный самому себе, порождает *концептуальные*, логические и научные истины. Когда думающий ум взаимодействует с непосредственным опытом, рождаются практические, *эмпирические* истины. И, наконец, истина, к которой мы приходим, когда осознаём глубинную природу ума, – это живая, *созерцательная* истина, обнаруживающая более глубокий порядок бытия за гранью мышления и непосредственного опыта.

Когда я приступил к исследованию этих трёх уровней истины, я понял, что они также примерно соответствуют буддийскому представлению о трёх *каях*, или телах Будды, – трёх способах проявления реальности в человеческом существе<sup>5</sup>. Самый очевидный уровень реальности – *нирманакая*, уровень дифференцированной формы, где действует поверхностный ум. Однако объекты поверхностного ума – поведение, слова и мысли – возникают из более тонкого уровня реальности и выражают его: это *самбхогакая*, где мы проявляемся в качестве подвижного поля энергии. На этом

---

<sup>5</sup> Буддийское учение о трёх *каях* гораздо обширнее и глубже описания, которое я здесь привожу. Три уровня ума, как я формулирую их здесь, – всего лишь один из возможных взглядов на три *каи*.

уровне я являюсь не просто физическим телом, не просто мыслями, чувствами и ограниченным эго, но и более обширным полем энергии, которое тесно переплетается с миром и поэтому может настраиваться на более тонкие способы познания и бытия. Этот уровень – мост между работой поверхностного ума, ориентированной на форму, и бесформенным качеством неконцептуального сознания.

Игра энергий ума тела, в свою очередь, возникает из *дхармакаи*, первоосновы человеческого существования – чистого необусловленного сознания. В буддийской психологии эту бесформенную основу бытия называют по-разному: ум-как-таковой, большой ум, не-ум, нерождённый ум или сущность ума. Это безмолвие, составляющее основу звука и присутствующее в нём, покой, составляющий основу движения и присутствующий в нём, неконцептуальное измерение, лежащее в основе и скрытое во всех мыслях и чувствах. Эта необусловленная почва бытия, скрытая в любом становлении, является опорой на пути к мудрости, просветлению, истинному освобождению и примирению с жизнью и смертью.

Если мы стремимся разработать интегративную психологию пробуждения, которая сможет охватить весь спектр человеческого опыта, необходимо признавать эти три уровня<sup>6</sup>. Западная психология в основном сосредоточена на работе поверхностного ума – на его обусловленности убеждениями, культурой, межличностными впечатлениями, событиями-

---

<sup>6</sup> См. более подробное обсуждение этого вопроса в [Welwood, 1979a].

ми детства. Восточная психология в основном сосредоточена на тонких энергетических полях тела и ума и более широком измерении неконцептуального сознания. Очевидно, психология пробуждения должна признавать и учитывать все три уровня<sup>7</sup>.

В главе 4 механизмы этих трёх уровней ума рассматриваются с точки зрения взаимодействия формы и пустоты в потоке сознания. В главе 5 представлен новый способ понимания бессознательного процесса: он понимается не как отдельное, непознаваемое измерение ума, а как целостные фоновые способы взаимодействия человеческого организма с реальностью. А в главе 6 эти три уровня исследуются с точки зрения нашего живого опыта психического пространства. В этих трёх главах также обсуждаются следствия такого понимания для психического здоровья, творчества, человеческих отношений и духовной реализации.

В главе 7 обсуждается постепенный процесс раскрытия,

---

<sup>7</sup> Многие школы западной психологии также сосредоточиваются на уме тела; например, экзистенциальная / гуманистическая традиция уделяет особое внимание дорефлексивному чувственному опыту и его смыслу. Юнгианская традиция также проясняет этот уровень ума, изучая его архетипические структуры. Восточная психология сосредоточивается на уме тела при помощи энергетических практик, таких как тайцзицюань, хатха-йога, йога сновидений и внутренние виды йоги, которые работают с чакрами и тонким потоком энергии. Однако особое внимание восточная психология уделяет ещё более глубинному уровню необусловленного, неконцептуального сознания, который доступен в медитации. Чтобы изучить этот уровень ума, западным психологам также придётся практиковать созерцательные дисциплины – что, собственно, и происходит.

который в психотерапии ведёт к личностным изменениям; я исследую, чем этот процесс отличается от внезапной реализации, которая происходит на духовном пути. Я называю эмпирический процесс, который приводит к новым озарениям, выявляя неявные моменты в уме тела, *горизонтальным раскрытием*. Однако существует и более радикальная форма *вертикального* проявления, когда нам внезапно открывается новая глубина бытия, полностью меняя контекст наших действий. Если горизонтальное раскрытие – центральный аспект психологической работы, вертикальное проявление лежит в сердце духовной реализации.

В главе 8 (это более новый текст) я излагаю своё понимание пересечений и расхождений психологической и духовной работы. В этой главе я излагаю целый ряд различных форм отношения к своему опыту, начиная от отчуждения и заканчивая чистым недвойственным присутствием. Особенно я сосредоточиваюсь на связи между двойственным режимом самоанализа в психотерапии – когда наблюдатель отходит в сторону и изучает структуру наблюдаемого – и недвойственным, непосредственным чистым присутствием, раскрывающимся в продвинутой медитативной реализации. Хотя эти два способа отношения к нашему опыту кажутся очень разными, в этой главе я показываю, что они представляют собой дополнительные этапы более широкой диалектики пробуждения.

# 1

## Между небом и землёй

### Принципы внутренней работы

Будучи практикующим терапевтом и практиком медитации, я постоянно сталкиваюсь с вопросами отношений между психологической и духовной работой – как в собственном опыте, так и в общении с клиентами, учениками и друзьями. На протяжении тридцати лет осмысления этих вопросов я всегда колебался между двумя точками зрения: иногда я считал психологическое исследование «я» диаметрально противоположным, даже противостоящим духовной цели – выходу за пределы «я», а иногда видел его чрезвычайно полезным дополнением к духовной работе. Именно эта сложная проблема будет подробно рассматриваться в этой книге. Мы можем начать с поверхностного рассмотрения основных проблем внутренней работы, объединяющих эти два пути, и того, как по-разному они их решают.

### Духовное избегание

Начиная с 1970-х гг., я стал замечать тревожную тенден-

цию среди многих членов духовных общин. Хотя многие практикующие успешно занимались внутренней работой, я заметил широко распространённую тенденцию – применять духовную практику для того, чтобы обходить определённые личные или эмоциональные «неотложные проблемы» или избегать их решения. Такое стремление к освобождению от земных ограничений, в ловушке которых мы оказываемся, – ограничений кармы, прошлого опыта, тела, формы, материи, личности – на протяжении тысячелетий составляет лейтмотив духовного поиска. Поэтому люди нередко склонны обращаться к духовной практике в попытке подняться над своими эмоциональными и личными проблемами – всеми этими запутанными, нерешёнными проблемами, которые нас тяготят. Я называю такую тенденцию к избеганию или преждевременному выходу за пределы основных человеческих потребностей, чувств и задач развития *духовным избеганием*.

Духовное избегание сильнее всего соблазняет тех людей, которым трудно справиться с вызовами жизненного развития, особенно в наше время и в нашей культуре, где события, которые когда-то были обычными вехами взросления, – умение зарабатывать на жизнь достойным трудом, создание семьи, сохранение брака, принадлежность к достойному обществу – становятся всё менее доступными для широких слоёв населения. Находясь на трудном пути к самим себе, многие люди знакомятся с духовными учениями и практиками, которые призывают их отказаться от себя. В резуль-

тате такие люди начинают создавать при помощи духовных практик новую «духовную» идентичность, которая, в сущности, не отличается от прежней дисфункциональной идентичности – основанной на избегании нерешённых психологических проблем, только теперь она является в новом обличье.

Таким образом, увлечение духовными учениями и практиками может стать формой рационализации и укрепления старых защит. Например, люди, которые хотят считать себя особенными, часто будут подчёркивать исключительность своего духовного понимания и практики или особое отношение к своему учителю, чтобы подкрепить чувство собственной важности. Многие «опасности пути», например духовный материализм (использование духовных идей в личных целях), нарциссизм, инфляция (иллюзии величия) или групповое мышление (некритическое принятие групповой идеологии), возникают в результате попыток использовать духовность, чтобы восполнить дефициты развития.

## **Цепляние, отвержение, выключение чувств**

Во многих духовных традициях говорится о трёх основных склонностях, которые удерживают нас в колесе страдания: склонность к *отвержению* трудных или болезненных вещей; склонность к *цеплянию* за нечто устойчивое в поиске удобства и безопасности; и склонность к *выключению чувств*, что позволяет вообще не сталкиваться с проблемой

удовольствия и боли, потерь и приобретений.

Духовное избегание – симптом первой склонности; мы отворачиваемся от трудных или неприятных вещей, например неурядиц, вызванных слабым эго: если нам кажется, что у нас недостаточно сил, чтобы справиться с трудностями этого мира, мы ищем, как можно целиком выйти за границы своих личных чувств. Это главная потенциальная ловушка на духовном пути, особенно для современных европейцев. Когда мы пытаемся избежать столкновения с нерешёнными проблемами обусловленной личности, мы остаёмся в их тисках.

Вторая склонность – к цеплянию и фиксации – часто представляет собой одну из тонких ловушек психотерапии. Некоторые люди так увлекаются анализом своих чувств, архетипов, мечтаний и отношений, что работа со своим психическим материалом постоянно их поглощает. Если человек воспринимает такой самоанализ как высший путь, он может стать эгоцентрическим тупиком. Как однажды заметил Фрейд, мы никогда не сможем осушить это болото. Бесконечное сосредоточение на своих внутренних состояниях или конфликтах в структуре личности может стать тонкой ловушкой, не позволяющей нам в принципе заглянуть за пределы личности.

Третья склонность – выключение чувств по отношению к своему личному опыту и духовному призванию – в нашем обществе встречается чаще всего. У большинства людей есть часть личности, которая предпочла бы не напрягаться, най-

ти свою «колею» и прожить жизнь почти без всяких усилий и вызовов. Отсюда возникают наши обычные западные страсти – к телевидению, зрелищным видам спорта, шопингу и потреблению, алкоголю и наркотикам, – при помощи которых мы заглушаем чувства и избегаем столкновения с непосредственной полной жизнью.

## **Небо, земля и человек**

Этих трёх главных ловушек – духовного избегания, эгоцентрической поглощённости собой и бесчувственной рассеянности – можно избежать, обратившись к важнейшим ресурсам трёх измерений человеческого бытия, которые в традиционной китайской философии называют небом, землёй и человеком.

Если говорить очень просто, люди – существа, которые стоят на земле: наши ноги опираются на землю, а голова смотрит в открытое небо. Поскольку ногами мы опираемся на землю, то всё, что мы можем, – это находиться здесь – там, где мы есть. Это означает, что нам нужно искренне уважать мир и самих себя в этом горизонтальном плане – чего не происходит при духовном избегании. В этом состоит принцип земли.

При этом наша голова смотрит в открытое небо над нами и вокруг нас, где можно видеть отдалённые вещи – горизонт, звёзды, планеты и обширное пространство, окружаю-

щее землю. Взирая на окружающий мир с удивлением и любопытством, мы можем увидеть то, что выходит за пределы наших насущных интересов и тревог, связанных с выживанием. Хотя наши земные заботы могут казаться осмысленными и важными – если подняться на сто футов над землёй, происходящее под нами потеряет своё значение. Если же подняться ещё выше, как делают космонавты, всё это станет крошечным пятнышком. Когда мы движемся по вертикали – а наше сознание всегда может это делать, везде, куда мы попадаем, мы находим бесконечное пространство. Человеческое сознание имеет не только земную природу. Наша жизнь разворачивается на фоне бесконечного пространства. В этом состоит принцип небес.

В основной позе, которая отличает человека, – мы стоим с прямой спиной, взгляд направлен вперёд, плечи расправлены, ноги прочно опираются на землю внизу – миру открывается вся передняя часть нашего тела. Четвероногие животные старательно защищают своё уязвимое брюшко. Иглы дикобраза не позволяют хищникам подобраться к его мягкому животу. Но человек целиком открывает миру живот и сердце – наши два главных центра чувств. Чувствовать – значит откликаться телом на окружающий мир. Простейшие формы чувства присутствуют постоянно, независимо от того, обращаем мы на них внимание или нет. Поскольку мы сидим или стоим между небом и землёй, обнажив переднюю часть тела, к нам могут прийти мир и другие люди, они могут коснуть-

ся нас. В этом состоит третий, чисто человеческий элемент триады «небо – земля – человек».

Когда человек не уважает какое-либо из этих трёх измерений, его жизнь становится искажённой, неуравновешенной. Если мы сосредоточиваемся лишь на насущных проблемах существования и выживания, то мы тонем, увязаем в грязи, остаёмся прикованы к земле. Если же мы не уделяем достаточно внимания своим земным потребностям, то теряем связь с реальностью, теряемся среди звёзд, витаем в облаках. А если мы пытаемся избегать безыскусности и нежности сердца, то попадаем в ловушку брони своего характера, которую мы создавали для защиты уязвимых центров чувств. Мы выращиваем защиты эго вместо панциря броненосца или игл дикобраза. Быть в полной мере человеком – значит наводить мосты между землёй и небом, формой и пустотой, материей и духом. И наша человечность выражается в глубине и нежности чувств, или *сердца*, которая возникает на пересечении этих полюсов.

Теперь можно рассмотреть три вида внутренней работы, которые помогут нам развивать и уравнивать эти три измерения нашей природы.

## **«Заземление» и оформление: принцип земли**

Важнейшая цель духовной практики состоит в освобождении нас от привязанности к узкой, обусловленной струк-

туре «я», чтобы мы осознали себя как гораздо более масштабное существо. Однако, чтобы такая практика была плодотворной, нам сначала нужно обрести структуру «я», с которой можно работать. Это предполагает опору на земную форму.

Тем не менее слишком часто в нашем скоростном, урбанистическом и технологическом обществе люди не умеют опираться на собственный опыт. С распадом тесно связанных семей и общин дети всё больше формируются под влиянием невроза своей нуклеарной семьи и культуры в целом. В результате многие люди проводят большую часть жизни, бессознательно воспроизводя искажённые модели поведения, сформированные в детстве. Распознавание этих неосознанных шаблонов, работа с ними и их преодоление – фундамент для развития подлинной индивидуальности, которой больше не управляют неодолимые склонности, сформированные в прошлом: ограничивающие представления о себе, отвергнутые потребности, самонаказание, детские сценарии, дисфункциональные межличностные модели поведения, страх перед любовью и потерей любви. Это в первую очередь психологическая, а не духовная работа.

Полноценное проживание телесного опыта, работа со своими психологическими шаблонами, обретение своей истинной формы – это работа по «заземлению», действие принципа земли. Психотерапия в лучшем случае может помочь нам более полно воплотиться, обрести опору в самих себе.

Такая работа также может рождать смирение. Она предполагает то, что Роберт Блай называет «ужасным спуском в травму». Глубинная травма, от которой мы все страдаем, – отъединённость от своего существа. Это внутреннее разъединение первоначально возникло в детстве, когда мы стали напугаться, испуганно реагируя на окружение, которое не в полной мере видело, не встречало и не принимало нас. Психотерапия, если её применяют в духовном контексте, может быть формой работы с душой, которая поможет нам найти в своих страданиях более глубокий смысл: наша конкретная боль и невроз показывают, в каком отношении мы закрылись и, следовательно, в каком отношении нам нужно раскрыться как личности. В этом смысле *душа* означает направленность вглубь себя, глубокое переживание индивидуального смысла, предназначения, самой жизни.

Различные психологические подходы по-разному осуществляют работу по заземлению. Многие системы сходятся во мнении, что реальные изменения проявляются в форме энергетических сдвигов в теле, а не только на уровне слов или интеллектуального понимания. Например, в *методе фокусировки*, разработанном Юджином Джендлином, необходимо перейти от думающего ума к живому опыту тела, настроиться на непосредственное телесное ощущение явления, с которым вы работаете, и позволить этому телесному ощущению обрести свой голос, раскрыться. Другие подходы, такие как гештальт-психология или биоэнергетика, также

помогают телу раскрыться и начать реагировать по-новому. Духовная практика также предполагает *заземление*, или движение к земле. В восточных традициях спуск на землю может предполагать связь с центром тяжести в теле ниже пупка, который по-японски называется *хара*, а по-китайски – *нижний дантянь*. Практики наподобие айкидо или тайцзицюань обеспечивают такое заземление. Медитация сидя также оказывает заземляющее действие, как и сосредоточение на работе, точное внимание к деталям и внимательность к телу в традиции дзен («рубить дрова, носить воду»). Тем не менее, хотя практики заземления часто играют важную вспомогательную роль в контексте всего духовного пути, это не основное направление духовной работы.

## **Отпускание: принцип неба**

Если работа над душой предполагает возвращение на землю, взаимодействие со структурой и оформлением, то суть духовной работы состоит в умении сдаваться и отпускать всякий интерес к форме. Скажем, вы провели огромную психологическую работу, разбираясь со своими основными неврозами, сценариями и эмоциональными хитросплетениями. И всё-таки, даже если вы стали, говоря на языке гуманистической психологии, «полноценно функционирующей» или «самоактуализирующейся» личностью, вы продолжаете держаться за себя разнообразными тонкими способами. Трудно

просто позволить себе быть, не цепляясь за какую-то структуру, план действий, цель или деятельность. Мы начинаем нервничать, когда встречаемся с пустотой, когда в разговоре повисает пауза, когда мы не находим слов, когда оказываемся в приёмной, где на столе нет журналов.

Если позволить себе открыться этому пространству, например, в медитации сидя, мы начинаем замечать тонкую и всепроникающую привязанность к нашей основной фиксации: на «я», «мне» и «моё». Духовная работа позволяет осознать и отпустить эту привязанность к ограниченным представлениям о самих себе, чтобы мы могли постичь свою абсолютную природу, лежащую за пределами всякой формы, структуры или мысли. Если психотерапию сравнить с обрезкой и удобрением дерева, чтобы оно могло вырасти и плодоносить, то духовную практику можно уподобить более радикальному средству. Она работает с корнями – с глубинным цеплянием за ограниченное представление о «я», которое мешает нам расслабиться и глубже погрузиться в универсальную почву бытия.

Например, буддийская практика освобождает нас от пяти всеобщих склонностей, вызывающих страдание, которые называют корневыми *клеши*, или ядами: от цепляния, гнева, невежества, зависти и гордости. Пока мы сохраняем ограниченное понимание своей природы, клеши будут возникать снова и снова, сколько бы времени мы ни посвятили психотерапии.

В одной традиционной тибетской аналогии описаны три уровня духовной практики с точки зрения их взаимодействия с корневыми *клешами*, которые сравнивают с ядовитым растением. Первый уровень работы с этими ядовитыми склонностями состоит в замене их добродетельными склонностями. В этом случае мы выкорчёвываем растение. Этот подход имеет ограничение: оно состоит в том, что, выкорчёвывая растение, мы можем потерять связь с землёй, которая питает его корни. Когда мы пытаемся избегать негативных чувств и эмоций, обращаясь к небесному запредельному началу, – возвышаемся над ними, пытаюсь очиститься от них через отрицание низших импульсов, – это может приводить к духовному избеганию и внутреннему расколу.

Второй уровень практики – когда растение не выкорчёвывают, а создают противоядия от ядов. В буддизме махаяны, например, противоядие от ядовитых проявлений *клеш* – обнаружение *шуньяты*, или пустоты, – измерения открытости бытия, которое растворяет склонность к привязанности. Однако так может сформироваться тонкое предпочтение пустоты форме, что также может вести к внутреннему расколу.

Третий путь, как гласит эта аналогия, состоит в том, чтобы выработать иммунитет к яду, осторожно пробуя листья этого растения. Это путь тантрического буддизма или ваджраяны, где яды превращаются в *амриту* – так называемый сок жизни, нектар нашей истинной природы. Конечно, такое превращение требует серьёзного обучения и подготов-

ки; лишь тогда мы сможем по-настоящему переварить этот яд. В этом и состоит задача базовой медитационной подготовки. Когда мы учимся открываться этим ядам ума и осознаём, что все они – самосозданные фиксации, возникшие в силу нашей оторванности от собственной истинной природы, мы перестаём подпадать под их влияние. Этот третий способ высвобождает энергию жизни, содержащуюся в ядах, – энергию, которая может помочь нам поддерживать связь с землёй, страстью и повседневностью. Когда мы перестаём произвольно отвергать свои невротические склонности, мы с большим состраданием и пониманием относимся к тому, как они влияют на других. А это позволяет нам взаимодействовать с людьми более искренне и искусно.

## **Пробуждение сердца: принцип человечности**

Взаимодействие земли и неба, возникновение и растворение формы, даёт начало третьему принципу внутренней работы – пробуждению сердца, который в китайской мысли соответствует принципу человека (человечности). Пробуждение сердца предполагает, что мы освобождаемся от брони характера, чтобы впустить в себя реальность и другого. Открытое сердце – также источник мужества (слово *courage*, «смелость», происходит от французского слова *coeur*, «сердце»). Мужество предполагает честный взгляд на мир, которому мы позволяем касаться нашего сердца, вечно открыва-

ьясь жизни, какой бы она ни была.

Психологическая работа может оказать нам большую поддержку в процессе раскрытия сердца, но для его пробуждения требуется более полное отпусkanie, которое происходит в духовной реализации. Когда необъятный простор принципа неба отсутствует, мы можем впускать других, но после этого быть не в состоянии отпустить их или дать им свободу. Чтобы отпускать, нужно также чувство юмора, которое возникает, когда мы освобождаемся из ловушки какой-то структуры. Когда мы смеёмся, мы отстраняемся от структуры. Без чувства пространства, юмора и умения отпускать сердце может стать слишком плаксивым, сентиментальным, тяжёлым или зависимым.

Пробуждение сердца также требует опоры на землю, потому что без связи с землёй невозможно сострадание. Если мы умеем только отпускать, но не умеем ни за что держаться, если мы думаем только о пространстве или духе, мы никогда не сможем всецело посвятить себя работе со своей ситуацией или другими живыми существами. Истинное сострадание возникает из нашей работы в мире форм, ограничений, личности, кармы. Если мы ориентируемся на один дух, мы можем нетерпеливо относиться к состоянию застоя в себе и других.

## Работа со страданием

Полный путь внутреннего развития, который предполагает взаимодействие как с нашей личной психологией, так и с более глубокой духовной природой, должен содержать все эти три принципа – заземление, отпускание и пробуждение сердца, – которые противодействуют таким препятствиям, как духовное избегание, эгоцентрическая поглощённость собой и оцепенелая рассеянность. Сердцевину такого пути составляет практика сознания, например медитация, которая поможет нам наладить контакт со всеми тремя принципами. Помимо такой практики в работе с бессознательными шаблонами и эмоциональными комплексами, которые не позволяют нам вести более искреннюю, земную, открытую и сердечную жизнь, огромную пользу приносит метод психологического исследования.

В своей психотерапевтической работе я замечаю, что должен постоянно поддерживать связь со всеми тремя аспектами – небом, землёй и сердцем. Сначала мне нужно понять реальные проблемы клиента и отдать им должное – они относятся к сфере формы, земли. Без этого между нами не возникнет связь. Но если я буду сосредотачиваться только на форме, то есть на проблемах, то потеряю ощущение открытости ума и сердца, открытости окружающего их пространства. Тогда психологическая работа становится слиш-

ком недальновидной и серьёзной, из неё исчезает волшебство, творческая искра. Когда я стал принимать клиентов сразу после аспирантуры, я воспринимал человеческую природу слишком узко и слишком серьёзно относился к содержанию проблем клиентов. Позднее, когда с помощью медитации я приобщился к универсальному ощущению пространства, открытого сознания, я заметил, что больше не перегораю и не увязаю в проблемах своих клиентов, а мой отклик имеет более глубокий источник.

Медитация помогла мне отличить непосредственный опыт от его умственных интерпретаций, и в этом состоял один из её величайших даров. В свою очередь, после этого я смог проявлять больше открытости к страданиям моих клиентов, не воспринимая тяжесть их проблем с такой серьёзностью. Следование за подлинным переживанием другого не может обременять. Нас обременяют только умственные привязки – истории, убеждения и оценки своего опыта, – но не само живое переживание другого. В итоге я перестал уделять так много внимания содержанию проблем, поскольку стал больше слушать существо, которое борется с проблемами. Таким образом, принцип неба – предоставление пространства, отпуская привязанности к форме – также может играть важную роль в психологической работе, хотя и не играет здесь главную роль, как в духовной работе. В этом отношении направление процесса переживания – уважение чувств другого и непрерывное обращение к универсальному

чувству открытости, лежащему в их основе, встреча с другим в его непосредственном, безыскусном присутствии – становится медитацией в действии.

Практика медитации помогает мне наслаждаться работой психотерапевта даже в общении с клиентами, которые глубоко страдают. Даже боль и невроз по-своему живописны и обладают своеобразной красотой. Я всегда нахожу здравый смысл в сердцевине всех психических конфликтов, и обычно мне удаётся с уважением относиться к чужой броне характера – она служит людям для защиты и представляет собой искусное творение, как иглы дикобраза или панцирь броненосца.

Поскольку человеческое развитие и трансформация происходят благодаря взаимодействию земли и неба, ограниченного и неограниченного, важнейшая практика, объединяющая психотерапию и медитацию, состоит в привнесении более обширного сознания в наши застывшие кармические структуры. Нередко это сознание трудно обнаружить – оно либо погребено под нашими проблемами, эмоциями, реакциями, либо отделено, отщеплено, парит над ними. Поэтому нужно сначала учиться сознавать, а затем начать осознавать те места, где мы замечаем сжатие и застревание. Тогда мы сможем попробовать на вкус яды заблудившегося ума и превратить их в нектар.

Однажды мне приснился сон, в котором отобразилось взаимодействие земли и неба, составляющее основу челове-

ской жизни. Я был в огромном шатре с высоким сводом, где суетились разные люди; там отмечали какой-то праздник. Хотя я тоже суетился внутри шатра, при этом я сознавал волшебство его пространства, которое окружало нас и поддерживало наш праздник.

Такова и наша человеческая природа: наша жизнь проходит внутри земных структур и контекстов, которые пронизывают и окружают необъятные дали открытого простора. В моём сне такой шатёр требовался как укрытие от дождя, а также чтобы защитить жизнь внутри. Психотерапия и работа, направленная на заземление, сосредоточены на форме или структуре – мы как бы помогаем прочно установить шатёр или залатать в нём дыры. Но какие бы строения мы ни возводили, они всегда могут разрушиться, их всегда пронизывает пустота, измерение открытости бытия – как стены шатра, открытые всем ветрам. Если психологическая работа помогает нам обрести форму, духовная работа сосредоточена на том, что превосходит форму, – на безграничном. В итоге, когда мы учимся открываться этому универсальному пространству, в котором пребывают любые наши структуры, свежий ветер перемен и обновления может свободно веять в нашей жизни.

## 2

# Структура личности

## Путь или патология?

Кем мы себя *считаем*? Этот основной вопрос – краеугольный камень как психического, так и духовного развития. Основной фактор, который определяет степень нашего психического благополучия и духовной реализации, – то, кем мы себя считаем и как отстаиваем эту идентичность.

Как ни странно, мы почти ничего не можем сказать о своей личностной структуре, ибо к тому времени, когда начинаем замечать её существование и шаблоны, обычно в подростковом возрасте, она уже вполне формируется. Как нам тогда нужно относиться к этой приобретённой форме? Следует ли считать свою обусловленную личность изъяном, который стоит на пути нашего духовного развития и тем самым в конечном счёте представляет собой патологию? Или, быть может, как намекают некоторые эзотерические традиции, наша личность – не просто случайная ошибка; напротив, она может стать важным переходным этапом на пути духовного становления?

Если мы сможем обнаружить, что в наших самых жёстких

и невротичных шаблонах поведения таятся универсальные качества бытия и разума, тогда нам не придётся избавляться от личности ради достижения некоего «высшего» духовного измерения за её пределами. Напротив, работа с напряжёнными, закрытыми сторонами нашей личностной структуры может дать нам всё, в чём мы нуждаемся на пути постижения себя. Как истинный рисунок древесины проявляется, когда дерево шлифуют, так и путь к пробуждению предполагает преобразование нашей личности – она становится прозрачным орудием, сквозь который могут просвечивать глубинные качества нашей сущности.

## **Агрессия в терапии**

Одна моя клиентка, Тара, столкнулась в детстве с крайней нехваткой эмоционального контакта и заботы и поэтому занимала жёсткую, независимую позицию, как бы провозглашая: «Мне никто не нужен. Я могу сама позаботиться о себе». Такая идентичность когда-то помогла ей пережить нехватку любви в семье. Однако во взрослой жизни её преувеличенная независимость стала дисфункциональной; в какой-то момент такими становятся все шаблоны поведения. С помощью этого шаблона она продолжала лишать себя любви, он стал основным препятствием к обретению любви и заботы, а также источником глубокого страдания.

Незадолго до своего тридцатилетия Тара присоединилась

к одной духовной общине, чей подход состоял в разрушении эго её членов, которое в общине считалось препятствием на пути к духовной реализации. Эта община занималась коллективным духовным избеганием, пытаясь привить своим членам идеальную «духовную» идентичность, принижая их личные потребности и тревоги. Поэтому лидеры общины подошли к независимой позиции Тары агрессивно и беспощадно. Она мирилась с этим в силу убеждения, что её старые личностные шаблоны препятствуют продвижению на духовном пути. Тем не менее, отказавшись от своей жёсткости, она также перестала ощущать свою силу, волю и целеустремлённость. Когда община окончательно распалась, она не смогла функционировать в повседневной жизни, и ей пришлось восстанавливаться долгие годы.

Создавая жёсткую, независимую идентичность, чтобы выжить в семейных обстоятельствах, Тара опиралась на присущую ей от природы способность – силу. Другой человек, возможно, отреагировал бы на подобную ситуацию, впад в депрессию или замкнувшись в себе, однако ей удалось справиться с силами и справиться с большими лишениями. Хотя в результате такая идентичность стала ограничивать и стеснять Тару, в её основе лежала сила, которая была одним из её самых выдающихся качеств. Поэтому, когда она согласилась с нападками общины на свою личностную структуру, она потеряла и связь со своей силой и волей.

Многие духовные учителя и терапевты совершают подоб-

ную ошибку: они пытаются вызвать изменения в человеке, нападая на обусловленную личность. Иногда такая «терапевтическая агрессия» выглядит довольно вульгарно, как в случае с Тарой. А иногда она проявляется в более тонкой форме – вас убеждают отказаться от себя: основная мысль состоит в том, что вы будете лучше, если перестанете быть собой. Однако нападки на личность только лишают людей того исходного материала, который побуждает их вступать на путь к пробуждению.

Похоже, что пробуждение нуждается в личностной структуре, как огонь – в топливе, которым он будет питаться. В форме личностной структуры «застывает» наша истинная природа. Поэтому всегда, когда некий аспект этой структуры оттаивает, вспыхивает свет и высвобождается энергия. И каждый освобождённый квант энергии и света, в свою очередь, дарит тепло, которое растапливает застывшую структуру «я».

Нападки на личностную структуру только отделяют людей от универсального разума, который вплетён в неё. Такие нападки также пробуждают страх и сопротивление, которые препятствуют движению вперёд, нередко погружая людей в состояние беспомощности или зависимости. Принудительные попытки развенчания личности только усиливают внутренний разлад, конфликт и напряжение – отличительные черты эго. Если мы хотим, чтобы личность стала путём, а не патологией, в работе с собой необходимо прини-

мать себя, без агрессии или чувства вины. Это означает, что нужно создать условия, которые будут способствовать раскрытию структуры личности изнутри, которое выявит существенные качества нашего бытия, скрывающиеся в ней. Тибетский мастер медитации Чогьям Трунгпа однажды заметил: «Когда ты чистишь чайник, чайник пробуждает тебя». Так и здесь можно сказать: когда мы работаем со своей личностной структурой, она пробуждает нас.

Чтобы увидеть в своей личностной структуре путь, Таре пришлось исследовать свою преувеличенную независимость, попытаться понять её и соприкоснуться с ней более непосредственно, не пытаясь менять это качество или преждевременно превосходить его. Когда в ходе терапии она стала это делать, то постепенно осознала, что через жёсткость она пыталась проявлять заботу о себе. Под жёсткостью скрывалось глубокое чувство уязвимости, а также неуверенность в том, что она достойна заботы. Это открытие показало ей, куда нужно двигаться: ей нужно было научиться понимать себя и заботиться о себе в моменты уязвимости, а также проявлять к себе больше любви. Такая открытость по отношению к себе сформировала базовую внутреннюю поддержку, которая помогла ей вернуть себе силу, а также признать свою более мягкую сторону – как в себе, так и в других людях.

## Формирование идентичности

Все люди, рождаясь, получают доступ к некоторым изначальным качествам бытия, которые предшествуют нашей личностной структуре и вплетаются в её ткань. В разных традициях их описывают по-разному. Системы йоги и алхимии иногда описывают эти качества как стихии: земля, огонь, вода и воздух. В суфизме говорится о таких способностях, как воля, покой, знание, сострадание, радость и сила, связанные с разными телесными центрами и цветами – белым, чёрным, зелёным, жёлтым, красным. В буддизме махаяны говорится об определённых сущностных человеческих качествах, или «совершенствах», которые в виде зародышей присутствуют в нашей природе, но которые можно и возвращать: это щедрость, терпение, усилие, внимательное присутствие, сострадание, различающее интуитивное видение, дисциплинированность, сила и мудрость. В тибетском буддизме говорится о пяти основных энергиях мудрости – невозмутимости, зеркалоподобной ясности, способности эффективно действовать, открытости и распознавании, – которые также связаны с различными цветами и элементами. Это неэгоистические качества человека, которые никому не принадлежат, но которые, естественно, у разных людей проявляются с разной силой и в разных сочетаниях.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.