

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>

*На данный момент в библиотеке MyWord.ru опубликовано более 2000 книг по психологии.  
Библиотека постоянно пополняется. Учитесь учиться.  
Удачи! Да и пребудет с Вами.... :)*

Сайт www.MyWord.ru является помещением библиотеки и, на основании Федерального закона Российской Федерации "Об авторском и смежных правах" (в ред. Федеральных законов от 19.07.1995 N 110-ФЗ, от 20.07.2004 N 72-ФЗ), копирование, сохранение на жестком диске или иной способ сохранения произведений размещенных в данной библиотеке, в архивированном виде, категорически запрещен.

Данный файл взят из открытых источников. Вы обязаны были получить разрешение на скачивание данного файла у правообладателей данного файла или их представителей. И, если вы не сделали этого, Вы несете всю ответственность, согласно действующему законодательству РФ. Администрация сайта не несет никакой ответственности за Ваши действия./

**Arnold MINDELL**

**DREAMING WHILE AWAKE**

**Techniques For 24-Hour Lucid Dreaming**

Charlottesville, VA: Hampton Roads, 2001

**Арнольд МИНДЕЛЛ**

**СНОВИДЕНИЕ В БОДРСТВОВАНИИ**

**Методы 24—часового осознаваемого сновидения**

Издательство АСм Издательство Института трансперсональной психологии Издательство К.  
Кравчука Москва 2004

УДК 159.9 ББК 88.6

M57

Arnold Mindell

DREAMING WHILE AWAKE: Techniques For 24-Hour Lucid Dreaming

2001

Издатели благодарят Алексея Купцова,

чья финансовая помощь и дружеская поддержка

сделали возможной публикацию этой книги.

*Перевод с английского Александра Киселева Научный редактор кандидат философских наук*

*Владимир Майков*

Подписано в печать с готовых диапозитивов 04.12.03.

Формат 60X90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага типографская. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 18. Тираж 3000 экз. Заказ 279.

Минделл А.

M57 Сновидения в бодрствовании: Методы 24-часового осознаваемого сновидения / А. Минделл; Пер. с англ. А. Киселева. — М.: ООО «Издательство АСТ» и др., 2004. — 287, [1] с.

ISBN 5-17-021064-7.

Эта книга посвящена тому, чтобы научить вас жить, воспринимая силу Сновидения. Мы вместе пустимся в это путешествие, исследуя территорию, где шаманизм пересекает границы физики, где сны становятся телесными переживаниями, и где повседневная жизнь сливается с бессмертием. Моя цель состоит не в том, чтобы лишь время от времени замечать Сновидение, а в развитии постоянного осознания мира снов. С помощью нового метода, который я назвал 24-часовым Осознаваемым Сновидением, мы будем учиться проходить через реальность повседневной жизни за ее пределы, исследуя мир целительства, прорицания и бессмертия.

*Арнольд Минделл*, из этой книги

УДК 159.9 ББК 88.6

© Arnold Mindell, 2001

© Институт трансперсональной психологии, 2003 © Издательство К. Кравчука, 2003 ©

Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2003

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	7
<b>ЧАСТЫ. НЕ-РАБОТА НАД СОБОЙ</b> .....	9
1. Осознаваемое видение 24 часа в сутки.....	11
2. Осознаваемость и работа со сновидением .....	26
3. Просветление, Восток и Запад .....	40
4. Тёмно-лиловый буддизм.....	57
5. Не-работа над собой.....	79
6. Размышление, заигрывание и сигналы.....	96
7. Теория и практика предсказания будущего.....	118
<b>ЧАСТЬ II. ОСОЗНАВАЕМОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО</b> .....	133
8. Путешествие во времени .....	135
9. Осознаваемое целительство, профилактическая терапия ...	152
10. Прикосновение и вовлечение.....	169
11. Зависимости и взаимоотношения .....	190
12. Нерушимая целостность во взаимоотношениях.....	202
13. Сновидение как работа с миром .....	215
<b>ЧАСТЬ III. ОСОЗНАВАЕМЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</b> .....	229
14. История любви, Двойник.....	231
15. Панацея от трагедии бытия человеком .....	244
16. Алмазный центр мандалы.....	259
17. Реальность как магический символ .....	269
Библиография .....	277

## **ПРЕДИСЛОВИЕ**

Эта книга выходит в своем теперешнем виде благодаря моим друзьям. Я глубоко признателен Дядюшке Льюису (Льюису Обрайену) за то, что он познакомил меня с концепцией Сновидения. Дорогой читатель, пожалуйста, имейте в виду, что мое употребление термина «Сновидение» основано на опыте моей работы в качестве психотерапевта и не претендует на объяснение или понимание глубокого и загадочного смысла «Сновидения», в котором это слово используется в различных традициях австралийских аборигенов. Мои упоминания о «Сновидении» в связи с этими традициями призваны выразить мое уважение и признательность по отношению к тем, кто видит и когда-то видел в Сновидении основу жизни. (Часть авторских отчислений за эту книгу прямо предназначается моим источникам из числа австралийских аборигенов.)

Я благодарен Центрам процессуальной Работы в Портленде (Орегон), Цюрихе (Швейцария), Лондоне (Англия), Токио (Япония) и Брисбене (Австралия) за поддержку исследований и образовательных методов, описанных в этой книге.

Я признателен Лили Василю из Афин за переписку первоначальных лекций, из которых родилась эта рукопись. Лесли Хей-зер давал замечательные советы по структуре книги и любезно помогал мне приводить в порядок ее окончательный вариант. Джулия Даймонд, Сара Нолприн, Ли Джонс, Нерв Лонг, Доун Менкен, Макс Шупбах и Джитти Викельске оказали большую помощь в работе над первоначальными вариантами. Спасибо Нова Дивелопмент Корпорейшн за разрешение использовать их компьютерную графику.

s

### *Предисловие*

Джим Чемберлен, а также Перл и Карл Минделлы привлекли мое внимание к связям между этой книгой и основаниями восточной и буддийской мысли, но они не несут ответственности за мое недостаточное понимание этого древнего предмета. Какой неожиданностью было обнаружить, что мои исследования физики и психологии расширили некоторые из древних буддийских тем! Я также глубоко признателен Джону и Глэдис Джонсон, которые указали мне на концепции времени африканцев племени мбити, свидетельствующие в поддержку моей интерпретации времени в физике и экспериментов по выходу из времени.

Эми Минделл, мой друг и партнер во всех делах, обсуждала, разъясняла и пропагандировала саму идею этой книги вместе со мной. Можно сказать, что это в той же мере ее книга, как и моя.

## **Часть I**

### **НЕ-РАБОТА НАД СОБОЙ**

#### **ОСОЗНАВАЕМОЕ СНОВИДЕНИЕ ■ 24 ЧАСА В СУТКИ**

Было жаркое сухое утро в Аделаиде, в Австралии, когда мы с Эми быстро шли вдоль реки неподалеку от университета, спеша на встречу, посвященную разрешению конфликта, в которой нам предстояло участвовать в качестве помощников. Мы оба нервничали из-за этой встречи, надеясь, что аборигены сумеют вернуть себе права на свою землю, которую у них отняло правительство.

Дядюшка Льюис Обрайен, старейшина аборигенов, который шел вместе с нами, мягко положил

руку мне на плечо и спокойно сказал: «Арни, посмотри туда, в сторону центра города. Что ты видишь?». Я сказал ему, что вижу Площадь Виктории, шумный и суетливый деловой центр города. Сотни людей делают покупки, автомобили гудят, и автобусы медленно движутся в потоке транспорта. «Обычный шумный город», — сказал я.

Дядюшка Лесли предложил мне взглянуть еще раз. Сделав это, я не увидел ничего, кроме того же шумного города. «Да, у тебя хорошее зрение, но ты не видишь Сновидение. Белые люди не видят Сновидение. Но они все равно его чувствуют. Белые люди построили там центр города. Мы, аборигены, обычно становились лагерем на том месте, где сейчас центр; именно там Сновидение сильнее всего. Площадь Виктории — чудесное место; вот почему там так хорошо действует современный деловой центр.'

В недавнем письме Дядюшка Льюис объяснял, что Аделаида построена прямо на месте Сновидения Красного Кенгуру (Тарнда Му-

12

### *Не-работа над собой*

Мое осознание окружающей среды было потрясено и осветилось новым светом. Я понял, как мое восприятие города фильтровалось через линзу моего воспитания и образования в США. До встречи с этим старейшиной я, по возможности, старался избегать больших городов, предпочитая сельскую местность. Дядюшка Льюис заставил меня осознать, что чудо природы, которого я искал в сельской местности, было прямо передо мной, посреди бурлящего города. Сновидение присутствует всегда, подобно ауре, мерцающей вокруг объектов и событий, которые мы называем повседневной жизнью.

Некоторые аборигены сравнивают Сновидение с темной стороной Луны. В промежутке между полнолуниями вы видите яркую, освещенную сторону Луны; возможно, вы называете ее полумесяцем. Но, посмотрев внимательнее, вы можете увидеть темную сторону Луны, молчаливо мерцающую рядом с более явной светлой стороной. Подобно мне, многие люди сосредотачиваются только на светлой стороне и упускают из виду темную сторону Луны, то есть, реальность Сновидения.

Светлая сторона — это только та часть целой Луны, которая освещена. Сосредоточиваясь только на светлой стороне и игнорируя темную, вы легко можете начать думать, что темная сторона не существует, тогда как в действительности целую Луну невозможно представить без темной стороны.



То же справедливо и в отношении всего, что вы видите. Если вы сосредотачиваетесь только на обыденной реальности, вы (найти), и что очертания внешних улиц города повторяют очертания этого мифического существа.

*Осознаваемое видение 24 часа в сутки*

13

упускаете Сновидение. Согласно представлениям аборигенов, Сновидение — это

основополагающая субстанция материального мира. Сновидение наделяет объекты энергией, которая привлекает или отталкивает ваше внимание. Упуская из виду Сновидение, вы обесцениваете материальный мир, поскольку вы оставляете без внимания его основу и, значит, видите только половину жизни.

Сила Сновидения всегда здесь, позади повседневного мира, как часть каждого объекта — часть, которую вы порой забываете замечать. С точки зрения аборигенов, обыденная реальность — это светлая сторона луны, указывающая на силу Сновидения, темную сторону луны.

Несмотря на свой интерес к сновидениям и шаманизму, а также долгий опыт работы в психотерапии, я бессознательно полагал, что деловой город и высотные здания убивают Сновидение. Вероятно, именно поэтому я при любой возможности устремлялся за город в поисках нетронутых сил Природы.

Дядюшка Льюис показал мне, что реальность города существует благодаря Сновидению. Без него не было бы ничего. Сновидение — это энергия, лежащая в основе всего сущего; это жизненная сила всех живых существ, сила деревьев и растений и сила моторов, бизнеса и финансовых центров. Художник ощущает Сновидение в холсте, бумаге и камне и знает, что существует не только обыденная реальность. Леонардо да Винчи писал, что художникам следует вглядываться в осыпающиеся оштукатуренные стены, пока они не смогут видеть образы, возникающие из очертаний штукатурки. Точно так же Микеланджело называл ваянием процесс извлечения формы, уже существующей внутри камня. Художники и аборигены развили в себе способность видеть Сновидение, то есть, силу, скрытую за фигурами, которые вы видите в своих ночных снах и повседневной реальности.

### **Об этой книге**

Точно так же, как я надеюсь, что правительства будут более щедры, возвращая аборигенам их права на землю, я ставлю своей целью сделать Сновидение, лежащее в основе реальности, столь

14

### *Не-работа над собой*

доступным, столь непосредственно данным, что ваш сознательный ум вернет вам ваше право сновидеть.

Эта книга посвящена тому, чтобы научить вас жить, воспринимая силу Сновидения. Мы вместе пустимся в это путешествие, исследуя территорию, где шаманизм пересекает границы физики, где сны становятся телесными переживаниями и где повседневная жизнь сливается с бессмертием. Мы будем углублять начатое Фрейдом и Юнгом исследование подсознания, или бессознательного, которое буддисты называют *Дхармами*, а практики Тантры — *Пустотой*.

Моя цель состоит не в том, чтобы лишь время от времени замечать Сновидение, а в развитии постоянного осознания мира снов. С помощью нового метода, который я назвал 24-часовым Осознаваемым Сновидением, мы будем учиться проходить через реальность повседневной жизни за ее пределы, исследуя мир целительства, прорицания и бессмертия.

В первой части этой книги я исследую концепцию Сновидения австралийских аборигенов и ее связи с квантовой физикой, психологией и буддизмом. Во второй части мы будем открывать для себя смысл этих связей и экспериментировать с новыми методами психотерапевтической работы с осознаваемыми сновидениями и сновидящим телом, с хроническими симптомами и отношениями в группе.

Третья часть посвящена рассмотрению значения практики 24-часового Осознаваемого Сновидения.

Мы будем исследовать, как обретение способности замечать и осознавать Сновидение связывает нас с вечной философией и с новым образом самого себя. В важнейших поворотных пунктах нашего пути вам будет предоставляться возможность потренироваться в осознании Сновидения. Возможно, вы даже захотите изменить весь свой образ жизни, основываясь на способности замечать Сновидение и жить в нем 24 часа в сутки.

### **Одна-единственная проблема**

Всегда глупо чрезмерно упрощать сложные проблемы. Тем не менее, с точки зрения Сновидения, как бы ни была сложна ваша жизнь, у вас есть только одна проблема — игнорирование

### *Осознаваемое видение 24 часа в сутки*

15

Сновидной основы реальности. Игнорировать Сновидение — значит, отгораживаться от глубочайших невыраженных переживаний, из которых рождаются ваши действия в повседневной жизни. Всякий раз, когда вы игнорируете *чувственные*, то есть, в основном, нераспознанные снопоподобные восприятия, нечто внутри вас испытывает легкий шок, поскольку вы проглядели сам дух жизни, свою величайшую потенциальную силу.

После многих лет психотерапевтической работы с людьми со всего мира, мне представляется, что игнорирование Сновидения — это нераспознанная глобальная эпидемия. Повсюду люди страдают умеренной формой хронической депрессии из-за того, что их учат сосредоточиваться на повседневной реальности и забывать о Сновидении, лежащем в ее основе.

Это не тот вид депрессии, который заставляет вас чувствовать себя несчастным; он гораздо тоньше. Эта депрессия представляет собой ощущение, что в вашей жизни чего-то не хватает, даже когда внешне все обстоит очень хорошо. Скорее всего, независимо от того, в какой части света вы живете, многие люди вокруг вас чувствуют, что в жизни чего-то недостает, даже если они допускают, что жизнь изначально лишена этого особого чего-то. Как только у нас выдается выходной, мы чувствуем самую распространенную форму этой тонкой депрессии; мы чувствуем, что в жизни нет никакого особого смысла, и ее нужно просто прожить до конца.

Хотя большинство людей надеются совершить что-нибудь значительное, в действительности, нельзя сказать, чтобы такая жизнь день за днем нас слишком вдохновляла или вызывала благоговение. Мы не осознаём, что утратили контакт с основополагающей энергией жизни — со Сновидением.

Как бы ни выглядели наши проблемы, большая часть подавленности и уныния происходит от игнорирования реальности Сновидения. Без Сновидения вы живете только наполовину и видите только половину мира.

Простое решение проблемы этой глобальной эпидемии состоит в том, чтобы обрести доступ к Сновидению, научиться чувствовать Сновидение в движениях вашего тела и в сигналах, которые вы посылаете и получаете во взаимоотношениях с человеческим и природным мирами.

16

### *Не-работа над собой*

Возможно, вы уже пытаетесь избавиться от своего хронического ощущения легкой депрессии, обращая внимание на свои сны и фантазии, занимаясь медитацией или следуя той или иной духовной традиции. Это важные методы, поскольку они помогают вам отыскать смысл в жизни. Но Сновидение превосходит даже смысл; Сновидение — это источник всех ваших переживаний,

включая ваше ощущение смысла и ваши глубочайшие верования.

## **Время сновидения и физика**

Согласно традиции Времени Сновидений австралийских аборигенов, все объекты, люди и события представляют собой отзвуки первобытных созидательных сил. Все первобытные люди почитали Землю и поклонялись ей, поскольку ощущали, что ее создали загадочные силы Сновидения. По словам одного старейшины аборигенов: «рубилло живет в камне, подобно сновидению в твоём уме. Его сущность приготовлена в камне во времена Сновидения».<sup>2</sup>

Современные физики думают иначе. Согласно тому, чему их учили, физики считают, что человек видел камень и принимал сознательное решение сделать из него рубилло. По контрасту с этим убеждением, старейшина аборигенов говорит, что внутри камня заключено Сновидение. Поэтому камень «взаимодействует» с руками «наблюдателя», или «сновидит» их, вызывая к жизни сущность рубила, которая уже присутствовала в камне. Иными словами, вы не наблюдаете и делаете что-либо; вас привлекают вещи, и их сила Сновидения направляет ваше поведение.

Хотя современная физика и учения аборигенов различны, у них есть определенные общие идеи. Туземные жители считают Время Сновидений основой и главной силой, из которой происходит все остальное; квантовая физика говорит о невидимой

Robert Lawlor. *Voices of the First Day: Awakening in the Aboriginal Dreamtime* [«Эхо дня Творения. Пробуждение во Времени Сновидений австралийских аборигенов»]. Rochester, Vt.: Inner Traditions International, 1991, p. 35.

## *Осознаваемое видение 24 часа в сутки*

17

сущности, именуемой *квантовым потенциалом*, из которой возникает реальность.\*

Как вы, возможно, знаете, квантовый мир нельзя увидеть или непосредственно измерить. Вернер Гейзенберг однажды заметил, что квантовый потенциал — это своего рода «тенденция событий». В моей недавней книге «Квантовый ум: грань между физикой и психологией» я показываю, как силы Сновидения выглядят с точки зрения квантово-волнового потенциала в физике.<sup>3</sup>

Давайте исследуем смысл тенденций или квантово-волновых потенциалов с помощью психологической аналогии. Прямо сейчас, когда вы сидите или лежите, читая эту книгу, спросите себя, какие тенденции двигаться в том или ином направлении есть у вашего тела. Не двигайтесь; просто на мгновение ощутите эти тенденции. Теперь поэкспериментируйте, позволяя своему телу двигаться в соответствии с этими тенденциями. Двигаясь согласно своим глубочайшим тенденциям, заметьте, какие движения совершает ваше тело. Имеют ли они для вас какое-то значение?

Для большинства сегодняшних физиков квантовый мир, по существу, представляет собой математическое измерение, суть которого невозможно определить с точки зрения обыденной реальности. Согласно этой теории, обыденная реальность происходит от математических измерений квантового мира, в точности так же, как в культуре аборигенов реальный мир не существует без тенденций, то есть, без Сновидения.

Большинство физиков не позволяют себе недвусмысленно высказываться о квантовом мире потому, что его невозможно непосредственно измерить. Однако некоторые из них, вроде физика Фреда Алена Вольфа, ссылаются на тенденции квантового потенциала в связи с понятием Времени Сновидений у австралийских аборигенов.<sup>4</sup>

Хотя Минделл использует термин «квантовый потенциал», в данном случае речь идет о *волновой*

*функции*, описываемой уравнением Шрёдингера; ее не следует путать с квантовым потенциалом в теории Бома, о котором идет речь ниже. — *Прим. перев.*

3

Подробные ссылки на эту и другие книги даны в библиографии.

4

См. легко читающуюся и снабженную подробными ссылками книгу Фреда Алена Вольфа «Вселенная Сновидения: Психоделическое путешествие в мир, где встречаются психика и физика». [Fred Alan Wolf, *The Dreaming Universe; A Mind-Expanding Journey into the Realm Where Psyche and Physics Meet*. New York: Touchstone, 1995.

Вы найдете более подробную информацию о мнимом времени в моей книге «Квантовый ум», гл. 36, «Само-отражающая Вселенная».

18

*Не-работа над собой*

Другие физики тоже говорят о мире Времени Сновидения, из которого возникает реальный мир. В другой книге я писал, что новая теория «мнимого времени» астрофизика Стивена Хоукинга представляет собой вариант Времени Сновидения.<sup>5</sup> Мнимое время Хоукинга нельзя измерить, однако оно необходимо для объяснения того, что происходило в момент начала реальной Вселенной.

Другие физики, например, Дэвид Бом, не говорят о вселенной, начинавшейся с мнимого времени, но, взамен, полагают, что квантовый потенциал связан с состоянием *нерушимой целостности*, из которой возникает или *развертывается* обыденный мир.

Мысль аборигенов опережает физику, поскольку они полагали, что для того, чтобы чувствовать себя хорошо и наслаждаться жизнью, вы должны воспринимать Сновидение и жить в нем.

Подобно многим духовным традициям и учениям отдельных мистиков, духовность аборигенов нацелена на непосредственный доступ к жизни в Сновидении — в том, что американские индейцы называют Великим Духом.

### **Множество имен Сновидения**

Силы Сновидения, скрытые в материи — это потенциальные будущие формы всех вещей. В прошлом столетии Юнг и Фрейд говорили бы о Сновидении с точки зрения подсознательного или бессознательного ума. Сегодня психология стала столь популярной, что миллионы людей считают бессознательное источником своего поведения.

За годы прошедшие с тех пор, как Фрейд разработал свою концепцию влечений, Юнг постулировал существование архетипов бессознательного, а Эриксон предложил идею «бессознательного» ума, психология зашла в тупик в дальнейшем иссле-

*Осознаваемое видение 24 часа в сутки*

19

довании бессознательного. Изучение Сновидения аборигенов (а также буддийских представлений о восприятии, которые мы рассмотрим позднее) может многому научить нас в отношении бессознательного. Чем больше мы знаем об этой области, тем больше мы будем способны понимать парапсихологию, психосоматическую медицину, синхронность и, возможно, даже саму жизнь.

Американские индейцы, австралийские аборигены, даосы, дзен-буддисты, адепты тантристской медитации и мистики всего мира не считают мир Сновидения «без»-сознательным. Для этих людей



чувственный мир Сновидения представляет собой основополагающую реальность. Основные культуры современности отгородились от Времени Сновидений и утратили способность его видеть, однако оно было неотъемлемой частью жизни людей с самого начала истории.

Энергетические тенденции, «сновидящие» существование обыденной жизни, были известны под многими именами. Даосы называют их «Дао, не выразимым словами». Древний китайский мудрец Чжуан-цзы упоминал о Сновидении как о «Первичной Силе». Американские индейцы связывают Сновидение с силой «Великого Духа». Тантристы говорят о таинственной «Пустоте», а физики — о квантовых волновых функциях.

Представление о Времени Сновидений поддерживают столь многие духовные традиции и вечные верования, что вы могли бы спросить, почему большинство из нас забывают о Сновидении и цепляются за обыденную реальность, как будто это единственная реальность. Что мешает нам исследовать Время Сновидений, наше природное наследие?

У меня есть несколько ответов на вопрос, почему мы отгораживаемся от Сновидения и игнорируем свои чувственные тенденции, мерцающее ощущение темной стороны луны. Во-первых, немногие люди сосредотачиваются на тонких тенденциях; это не встречает поддержки в обществе. Во-вторых, эти тенденции трудно уловимы, и их смысл понятен не сразу. Большинство людей не задумываются о мимолетных ощущениях, в которых они не успевают разобраться. И, наконец, чтобы улавливать, как мысли и действия возникают из фона тонких тенденций, вы должны развить внимательность и сосредото-

20

### *Не-работа над собой*

точение, которые я называю осознаваемостью или ясным сознанием.

Австралийский абориген отвечает на вопрос, почему мы игнорируем Сновидение, более просто; он говорит, что цивилизованные люди просто забыли о Сновидении.<sup>6</sup> Этот человек говорит не только о колониализме — этой позорной репрессивной эпохе истории, когда европейская цивилизация господствовала над коренной Австралией и угнетала ее. Он также говорит о внутреннем расизме, обесценивании Сновидения, характерном для большинства людей в развитых странах. Он говорит о том, как повсюду в мире цивилизованные люди отгораживаются от своего собственного Сновидения. Большинство из нас, живущих в современных культурах, приучились игнорировать собственные Сновидящие души и восставать против них.

Современные системы образования подавляют не только Сновидение, но и исконный образ жизни. В большинстве школ детей осуждают за мечтательность. Ребенком вы подвергаетесь опасности публичного унижения, если вы задумчивы или регулярно предаетесь фантазиям.

Не только аборигены, но и все люди страдают от уничтожения исконных культур. Даже хотя сегодня некоторые передовые люди в демократических странах осознают опасность расизма, лишь очень немногие замечают внутреннее подавление Сновидения или его угнетающее действие на исконную природу каждого человека. Возможно, вы игнорируете Сновидение вследствие внешнего и внутреннего расизма.

Расизм нанес такой вред коренным культурам, признававшим Сновидение, что их вот-вот одолеет западная привязанность к «обыденной реальности». Расизм подавляет коренных жителей, их культуры и внутреннюю склонность каждого человека к Сновидению.

«У белого человека нет Сновидения, он идет другим путем. Белый человек другой». Эти слова австралийских аборигенов приводятся в книге Дэвида Коксхеда и Сьюзен Хиллер «Сны, видения

ночи» [D. Coxhead & S. Hiller. *Dreams, Visions of the Night*. London: Thames & Hudson, 1975, p. 5].

## *Осознаваемое видение 24 часа в сутки*

21

Нец персе, племя американских индейцев из Восточного Орегона, ставшее знаменитым благодаря своему героическому и миролюбивому вождю Джозефу, предупреждало, что европейская трудовая этика убивает Сновидение. «Наша молодежь никогда не должна трудиться. Трудящиеся люди не могут сновидеть, а мудрость приходит в сновидениях».<sup>7</sup> Для нец персе и других американских индейцев, например, марикопа из Колорадо и ирокезов из Нью-Йорка, Сновидение было выражением высочайшей божественности.<sup>8</sup> Расизм и колонизация коренных и возникающих мировых культур — это то же внутреннее подавление наших собственных Сновидящих душ, которое происходит ежедневно.

На первый взгляд, исконные традиции кажутся уничтоженными. Однако некоторые коренные жители скажут вам, что представление о Времени Сновидения непобедимо. Старейшины австралийских аборигенов говорят, что можно убить кенгуру, но не Сновидение кенгуру. В то время как многие из нас борются, защищая земельные права коренного населения, у Сновидения есть собственная самозащита. Его нельзя уничтожить, поскольку оно внутренне присуще земле и глубочайшим переживаниям каждого человека. Это фундаментальная энергия вселенной. Можно убивать людей и уничтожать объекты, но Сновидение, которое их создает, по-прежнему остается. Поддержка коренного населения и повторное открытие доступа к Сновидению идут рука об руку.<sup>9</sup>

<sup>7</sup> Там же, стр. 12.

<sup>8</sup> Там же, стр. 13.

Читатели, которых интересует, главным образом, разработка методов разрешения конфликтов, могут обратиться к моей книге «Сидя в огне: Преобразование больших групп посредством разнообразия и конфликта» [Sitting in the Fire: Large Group Transformation through Diversity and Conflict. Portland, Oreg.: Lao Tse Press, 1995]. В данной книге основное внимание уделяется внутренней работе, необходимой для такой групповой работы, а также стилю жизни с ясным сознанием, который может быть ее результатом.

22

## *Не-работа над собой*

### **24-часовое осознаваемое сновидение**

Сегодня большинство людей, не принадлежащих к коренным культурам, связывают Сновидение с переживаниями, происходящими во время ночного сна. Это понимание Сновидения было расширено понятием «осознаваемого (или прозрачного) сновидения», которое получило распространение в США в 70-е годы, в первую очередь благодаря работам Стивена Лабержа — ученого из Стенфордского Университета, написавшего книгу «Осознаваемое сновидение: способность быть бодрствующим и осознающим в сновидениях».\* Лаберж определил осознаваемое сновидение как способность пробуждаться в ночных сновидениях и действовать в них, внешне оставаясь спящим.

Однако, по мнению австралийских аборигенов, равно как и мистиков, Сновидение происходит в течение всего дня в наших тонких переживаниях, которые почти слишком мимолетны, чтобы их ухватить, иррациональны и сноподобны и трудно поддаются словесному выражению. Сновидение

происходит все время, непосредственно *перед тем*, как возникают новые мысли и действия. В моей первой книге «Сновидящее тело: роль тела в раскрытии самости», написанной в начале 80-х годов, было показано, как тонкие телесные переживания и телесные симптомы отражаются в наших ночных сновидениях. Это отражение говорит о том, как сновидение происходит в течение всего дня. Если вы внимательно отслеживаете свои переживания, то заметите, что Сновидение проявляется днем. Всякий раз, когда вы чувствуете легкую сонливость, переживаете то, что можно назвать интуицией или внезапной фантазией, испытываете легкое раздражение или замечаете странные телесные ощущения, вы Сновидите в дневное время.

Поскольку вы Сновидите целый день, я хочу расширить понятие осознаваемого сновидения так, чтобы оно означало *бодрствование в Сновидении не только ночью, но и в течение дня*. Чтобы жить, следуя духу Сновидения, вам нужно то, что я

Stephen La Berge. *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware in Your Dreams*.

A. Mindell. *Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self*.

### Осознаваемое видение 24 часа в сутки

23

называю 24-часовым Осознаваемым Сновидением. Сновидение — это тенденция; это наше базовое восприятие, предшествующее всем мыслям и ощущениям, которые можно сформулировать.

Сновидение предшествует даже снам, которые вы видите ночью!

На приведенной ниже иллюстрации показано, какому месту спектра нашего бодрствующего и спящего сознания соответствует осознаваемое Сновидение. Вы увидите взаимоотношение между различными состояниями вашего осознания, между глубочайшим бессознательным и действием в обыденной реальности. В самом низу находится основа, тенденции, которые австралийские аборигены называют Сновидением.



### **РЕАЛЬНОСТЬ ВОЗНИКАЕТ ИЗ СНОВИДЕНИЯ**

В центре картинки, возникая из Сновидения, находится Мир грез — события и персонажи ночных сновидений. Я называю эту область в центре Миром грез, чтобы отличать ее от Сновидения, лежащего в основе. Иными словами, Сновидение — это сила, порождающая персонажи снов, и Сновидение разворачивается в Мир грез.

Наконец, наверху этого перевернутого конуса вы можете видеть обыденную реальность или, скорее, «реальность консенсуса» со всеми ее объектами и частями. На этом рисунке видно, как и Мир грез, и реальность консенсуса вырастают из Сновидения.

Не беспокойтесь, если вам понятны не все подробности этой диаграммы, поскольку мы будем снова обсуждать ее позднее. Цель диаграммы — показать первичное действие Сновидения и подготовить вас к тренировке внимания и обретению осознаваемого™.

По мере развития осознаваемости вы заметите, что всё, привлекающее ваше внимание — всё, включая внезапные вспышки, симптомы, проблемы отношений и события в мире — предваряется тенденциями, Сновидением. Мы вместе обнаружим, что жизнь в Сновидении означает жизнь в недуалистическом мире, с меньшим числом конфликтов и меньшей тревогой, чем вы когда-либо знали.

Я узнал это из физики и из мудрости аборигенов. Вы можете узнать это из буддизма, из этой книги и на собственном опыте, отслеживая свои переживания и живя осознаваемой жизнью. Не нужно никаких особых способностей. Любой может заново научиться жить в мире Сновидения.

Способность обретать доступ к Времени Сновидений — это наше общее природное наследие. Вам нужно лишь заново натренировать свое внимание воспринимать тенденции, которые почти не поддаются формулировке в понятиях обыденной жизни. Тренировка внимания позволит вам жить в этой невероятной и внушающей благоговение реальности — силе Сновидения, скрытой за повседневной жизнью.

### **Узелки на память**

В исконных представлениях о реальности, свойственных культурам коренного населения, Сновидение занимает то же место, какое квантовый потенциал, с его тенденциями, мнимыми временами и нерушимой целостностью, занимает в картине реальности современной физики.

### *Осознаваемое видение 24 часа в сутки*

25

Когда вы живете осознаваемо, то замечаете, что всему, что привлекает ваше внимание — *всему*, включая внезапные вспышки, симптомы, проблемы отношений и события в мире, предшествуют тенденции, предшествует Сновидение.

## **2**

### **ОСОЗНАВАЕМОСТЬ И РАБОТА СО СНОВИДЕНИЕМ**

*Дао, которое может быть выражено, не есть вечное Дао. Имя, которое может быть названо — не вечное имя. Я называю «небытие» началом Небес и Земли. Я называю существование матерью индивидуальных существ. Поэтому направленность на небытие ведет к видению сверхъестественной сущности.<sup>1</sup>*

В предыдущей главе я упоминал, что 24-часовое осознаваемое сновидение — это способность постоянно замечать тенденции, которые предшествуют событиям, осознавать фон Сновидения, дающего начало обыденной реальности. Я буду использовать слово *Сновидение* с заглавной буквы «С», имея в виду использование наших чувственных способностей для распознавания возникновения опыта еще до того, как он сформируется. По контрасту с этим, *сновидение* с прописной буквы «с» относится к фантазиям или снам, которые у вас бывают ночью.

Например, представим себе, что у вас слегка параноидальный ум и что вы фантазируете и видите

во сне, что вас не любят другие люди. Эти сны и фантазии представляют собой сновидение. Однако, если бы вы были более осознающим и способным к

<sup>1</sup> Из Лао-цзы, *Дао дэ цзин: Книга Смысла и Жизни*, перевод Рихарда Вильгельма (New York: Arkana-Penguin, 1986), стр. 27.

### *Осознаваемость и работа со сновидением*

27

24-часовому Осознаваемому Сновидению, вы бы заметили, как вы невероятно восприимчивы, по существу, даже беспредельно восприимчивы к определенным чувствам, как если бы вы были цветком, замечающим малейшие изменения ветра. Чем более осознающим вы становитесь, тем более вы восприимчивы и потому менее склонны к более дуалистическим переживаниям «себя» и «других». Вы просто осознаете свою восприимчивость.

Достижение глубоких переживаний, характерных для 24-часового Осознаваемого Сновидения, было духовной целью множества людей на протяжении тысячелетий. Даосы называли сны, фантазии и повседневную реальность «Дао, которое может быть выражено», и предостерегали, что это — *не истинное Дао*. Мы могли бы сказать, что они говорили о 24-часовом Осознаваемом Сновидении и о Сновидении, которое имели в виду австралийские аборигены.

Древний китайский мудрец Чжуан-цзы называл Дао «первичной силой». По его словам, «должна существовать какая-то первичная сила, но мы не можем найти этому никаких доказательств. Я верю, что она действует, но не могу ее видеть. Я могу ее чувствовать, но она не имеет никакой формы».<sup>2</sup>

Патанджали — легендарный учитель йоги, живший в Индии в IV в. — рекомендовал «свидетельствовать процесс сновидения и сна без сновидений».<sup>3</sup> Мы могли бы сказать, что он рекомендовал осознавать чувственный опыт, предшествующий обычным сновидениям. Вскоре после этого тибетские буддисты изобрели метод, названный ими «Йогой сновидения», который предназначался для достижения осознаваемости и днем, и ночью. В книге *«Сон, Сновидение и Умирание»* Далай-лама определяет йогу сновидений тибетских традиций как «практику, сходную с тем, что на Западе называют осознаваемым сновидением».<sup>4</sup>

Чжуан-цзы [*Chuang Tzu*, transl. Gia-Fue Feng & Jane English. New York: Vintage Books, 1974, p. 24]. См. превосходный перевод оригинального текста «Беспечное Бытие: Йога-сутры Патанджали», выполненный А. Ширером [A. Shearer trans., *Effortless Being: The Yoga Sutras of Patanjali*. London: Unwin, 1989, p. 24]. <sup>4</sup> См. замечательную смесь научной и духовной мысли Далай-ламы в: *Sleeping, Dreaming and Dying*. Boston: Wisdom Publications, 1997.

28

### *Не-работа над собой*

В западной традиции под осознаваемым сновидением подразумевается пробуждение в сновидениях, которые бывают у нас во сне. По контрасту с этим, Йога Сновидения имеет более всеобъемлющую цель, которая включает в себя 24-часовое Осознаваемое Сновидение, то есть, осознание чувственных состояний, предшествующих всем видам мышления и восприятия.

Тибетские монахи называли эту большую цель «Великим Пробуждением».

Как мы видели в предыдущей главе, современные и древние исконные традиции считают повседневный мир своего рода цветком, произрастающим из сновидящей Земли. Раньше человеку

не требовалось особого призвания, чтобы замечать, что реальность возникает из сновидящей Земли; эта практика составляла часть индивидуального развития и системы убеждений любого человека.

Например, согласно верованиям южноамериканского племени Наи-мус-ена, обыденная реальность возникает как снопоподобная часть их великого божества.<sup>5</sup> Точно так же ранние индийские философы полагали, что мир произошел от силы Сновидения великого бога Брахмы.<sup>6</sup>

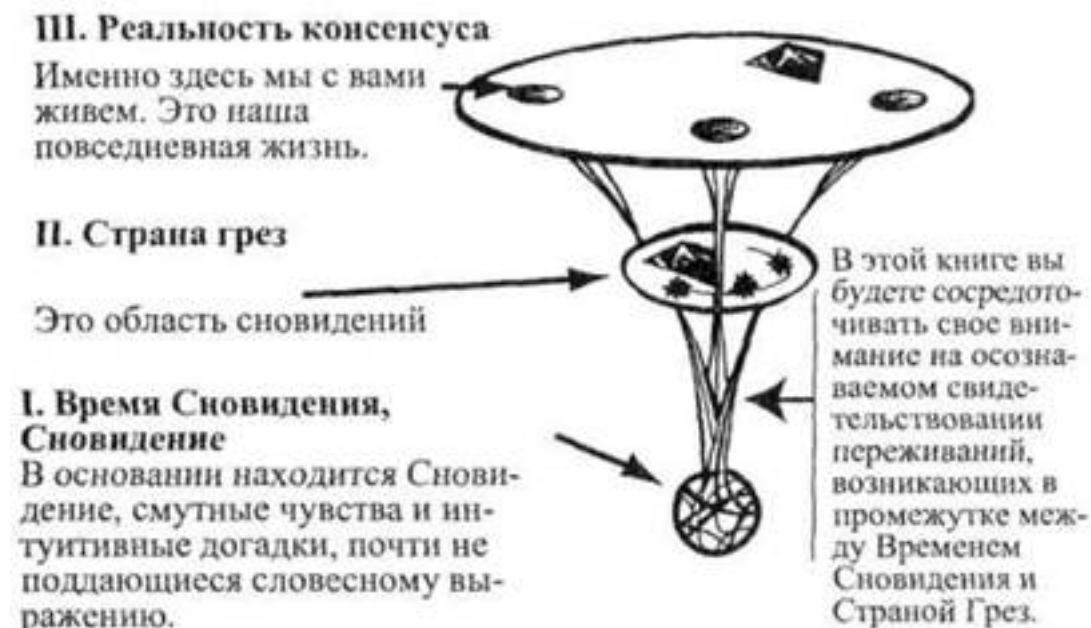
Американские индейцы хопи называли своего творца «A'NE NIMU» — «Могущественным Нечто», создавшим все проявления. Обратите внимание, что у этого могущественного «нечто» нет прямого словесного эквивалента в повседневной жизни. Это сила вселенной, создающая весь реальный мир. Возможно, вы помните картинку в конце главы 1, на которой показано, как реальность консенсуса вырастает из страны грез и Сновидения. Она снова изображена ниже.

На самом верху находится Уровень III — обусловленная реальность, или реальность консенсуса (сокращенно «РК»). Страна грез состоит из ночных сновидений и фантазий, которые могут неожиданно возникать у вас в дневное время. Сновидение составляет основу всего. Это «первичная сила» Чжу-ан-цзы или «Дао, которое не вырази́мо словами», Сновидение австралийских аборигенов, Брахма, «Могущественное Нечто» и Coxhead and Hiller. *Dreams*, p. 4. Там же, p. 7.

### Осознаваемость и работа со сновидением

29

божества американских индейцев, персонифицирующие Сновидение.



### **РЕАЛЬНОСТЬ ВОЗНИКАЕТ ИЗ СНОВИДЕНИЯ**

В мире индейцев хопи повседневная реальность уже проявлена; таким образом, реальные объекты составляют часть прошлого. Иными словами, то, что все остальные считают настоящим, для индейцев хопи — прошлое, поскольку, согласно их представлениям, теперешняя повседневная реальность представляет собой результат опыта, который уже произошел! Хопи не говорят о прошлом, настоящем и будущем; вместо этого они рассматривают настоящее и прошлое с точки зрения «того, что проявлено». Будущее — это «то, что начинает проявляться». Будущее представляет собой Сновидение, которое еще не развернулось.

Чувственный необусловленный опыт — это тенденция, которая пока еще не проявилась на уровне

обыденных представлений. При 24-часовом Осознаваемом Сновидении вы замечаете Сновидение, замечаете мерцающие сигналы, например, внезапные чувства, которые вы не можете объяснить. Этот опыт далек от повседневного осознания, и большинству из нас, жи-

30

### *Не-работа над собой*

вущих в цивилизованном мире, необходимо заново тренировать свое осознание, чтобы быть способными воспринимать эти сигналы.

Как мы знаем из прошлой главы, согласно представлениям австралийских аборигенов, в повседневной реальности не может существовать ничего, что бы сначала не существовало в Сновидении. В туземных культурах людей учили замечать Сновидение в настоящем, поскольку контакт со Сновидением гарантировал безопасное будущее.

Музыка очень близка к Сновидению.

В некоторых племенах человек, проснувшись утром, первым делом в одиночестве отправляется в буш или на берег моря и сочиняет песню, основанную на сновидениях, которые он видел прошедшей ночью. Эти люди верят, что звери и птицы слышат песню о сновидении и признают, что певец соприкасается с внутренним миром, и потому помогают ему в охоте или собирательстве в течение дня.<sup>7</sup> Современные духовные учителя из Индии, например, Шри Рамана Махарши (1837-1950), подчеркивали, как важно жить ближе к Сновидению — к состоянию, которое он называл «естественной жизнью», единством, предшествующим двойственности. Индийский аналог 24-часового Осознаваемого Сновидения — это *сахаджа самадхи* в индуизме. В «Энциклопедии Восточной Философии и Религии» санскритский термин *самадхи* определяется как «состояние сознания за пределами бодрствования, сновидения и глубокого сна», а *сахаджа* — как «естественное состояние».

Еще одним духовным учителем, говорившим о Сновидении, был Шри Ауробиндо (1872-1950) — борец за независимость Индии и мистический философ, который пережил духовное преображение, находясь в тюрьме по подозрению в совершении террористических актов в 1908 г. Он стал великим учителем, предложив различные методы достижения осознания божественного естественного состояния, которое дает начало жизни.

Lawlor. *Voices of the First Day; Awakening in the Aboriginal Dreamtime*, p. 38.

*Осознаваемость и работа со сновидением* 31

### **Осознаваемое Сновидение**

До настоящего времени западные подходы к осознаваемому сновидению сосредоточивались на достижении осознаваемости в снах, которые случаются ночью, а не осознания самого Сновидения. Для этой цели современные духовные учителя, например, Рудольф Штайнер, изучали различные аспекты осознаваемого сновидения. В 70-е годы Алан Уорсли в Британии и Стивен Ла-берж в Калифорнии научились достигать осознаваемости сновидения (ночью) и совершили беспрецедентные научные шаги в изучении сновидений. Они обнаружили связь быстрых движений глаз (БДГ) с наличием сновидения.

Быстрые движения глаз отражают движения глаз сновидящего. Если в сновидении вы поднимаете взгляд кверху, то во сне ваши брови поднимаются вверх. Быстрые движения глаз можно регистрировать с помощью электроэнцефалографа. Впервые в истории науки люди, пройдя необходимое обучение, могли (посредством своих БДГ) подавать весть из мира сновидений,

продолжая сновидеть! Таким образом, западное понятие осознаваемого сновидения стало ассоциироваться с пробуждением в сновидении.<sup>8</sup>

Недавние исследования психологии сновидений, проведенные Джей Гакенбек, расширяют понятие осознаваемого сновидения, которое ввел Ла Берж. В своих беседах с Далай-ламой, вошедших в его книгу «Сон, сновидение и умирание» (стр. 101 и далее), Гакенбек определяет новые аспекты осознания вдобавок к осознаваемым ночным сновидениям. Она говорит о «свидетельствовании сновидения» — спокойном внутреннем осознании бодрствования, полностью отдельного от сновидения. «В отношении свидетельствования сновидения можно сказать, что человек может манипулировать сновидением, но просто не имеет желания это делать... Наконец, я хочу ввести третье состояние, именуемое свидетельствованием глубокого сна. Его описывают как сон без сновидений, очень похожий на состояние сна при отсутствии БДГ, в котором вы переживаете спокойное, мирное внутреннее состояние осознания или бодрствования — чувство бесконечного расширения и блаженства и больше ничего». Далее Гакенбек говорит, что осознаваемые сновидения могут возникать из любого сновидения, и что «возникновение — это саморефлексия».

32

*Не-работа над собой*

### **24-часовое Осознаваемое Сновидение**

Недавно Далай-лама указывал, что тибетские йоги развивали осознаваемость сначала в медитации, затем в сновидениях и, наконец, в глубоких медитативных состояниях в обыденной реальности. Далай-лама назвал достижение такой осознаваемости «Великой Реализацией». По его словам, Великая Реализация — это «изначальное сознание», которое может проявляться в бодрствующем сознании без действительного погружения практикующего в медитативное состояние. Иногда говорят, что оно имеет место «в промежутках между мыслями; оно представляет собой ... фундаментальную суть самого сознания. ... Поэтому оно лежит в основе всего содержания ума».<sup>9</sup> Это еще одно вечное описание того, что я называю 24-часовым Осознаваемым Сновидением.

### **Ваш опыт сновидения**

До сих пор я говорил о различных учениях, касающихся 24-часового Осознаваемого Сновидения, чтобы продемонстрировать универсальность интереса к Сновидению и его фундаментальную связь с духовными традициями.

Вскоре вам представится шанс исследовать свой собственный опыт Сновидения, чтобы понять, что такое 24-часовое Осознаваемое Сновидение. Но сначала позвольте мне сказать немного больше о том, как выглядит Сновидение. Сновидение выражает себя в вашем осознании, во всем, что вы замечаете. Оно выражается в вашем повседневном опыте, а также в ваших

Далее Далай-лама говорит: «Один из методов тибетской практики йоги сновидения состоит в том, что спящему человеку тихонько говорят: «Теперь ты сновидишь» (*Сон, сновидение и умирание*, стр. 103). В толковом словаре этой книги (стр. 231) он дает определение сновидящего тела и йоги сновидения. «Сновидящее тело. Кажущаяся физическая форма, которую человек имеет в состоянии сновидения. В йогической практике состояния завершения в контексте Высшей Йога-Тантры, сновидящее тело развивают как подобие иллюзорного тела».

*Осознаваемость и работа со сновидением* \_\_\_\_\_ 33 \_\_\_\_\_

снах, фантазиях и еще не вербализованных чувственных переживаниях.

Когда начинают проявляться эти переживания Сновидения, они выглядят как едва заметные или



мерцающие невербальные ощущения, настроения и наития, которые нелегко перевести в слова и которые вы редко понимаете своим повседневным умом.

Далее Сновидение появляется в вашем осознании в виде сигналов, идей и восприятий, которые сохраняются и перестают периодически исчезать. По всей вероятности, вы называете эти «сигналы, идеи и восприятия» болями, дискомфортом, мечтами и мыслями. Главное различие между такими переживаниями и предшествующими более неуловимыми мерцающими ощущениями состоит в том, что эти устойчивые восприятия можно выразить с помощью повседневного языка.

Таким образом, Сновидение проявляется, по меньшей мере, двумя способами:

Сновидения, сигналы и мысли, выразимые словами

Невербальные, едва заметные переживания и чувства

Если вы похожи на большинство людей, то, вероятно, сосредоточиваете большую часть своего внимания на переживаниях, выразимых словами, например, наблюдениях, идеях и мечтах. Чтобы воспринимать более тонкие, не выразимые словами переживания и чувства, вам может понадобиться переучивать свой ум. Это «переучивание ума» означает размышление над умом, который у вас уже имеется!

Несмотря на универсальную значимость Сновидения как основы сознания, вы, вероятно, не обращаете на него внимания, поскольку познающая часть вашего ума не способна непосредственно постигать эту значимость. Дао, которое нельзя выразить словами, именно таково — бессловесно. Вы не можете знать наперед, что именно означают неясные переживания Сновидения. Поэтому в предлагаемом ниже эксперименте вам следует попросить

2 Минделл А.



34

### Не-работа над собой

свой познающий ум быть терпеливым и расслабиться, чтобы переживания могли достигать вашего внимания еще до того, как они будут поняты.

Не стесняйтесь искать и заниматься исследованием и уделяйте пристальное внимание своим переживаниям. Мне бы хотелось предложить вам в течение следующих нескольких минут по очереди прочитать ряд вопросов и ответить на них, исследуя свой внутренний опыт. Полезно запастись карандашом и бумагой. Я надеюсь, что вам понравится это самоисследование.

### **Внутреннее исследование**

Начиная с этого момента, прямо там, где вы сейчас сидите или лежите, внимательно изучайте свое тело и свои чувства; мягко спрашивайте себя о том, что вы переживаете. Какие ощущения вы испытываете прямо сейчас? Можете ли вы выразить их словами? Для этого требуется ваша повседневная сознательная осведомленность.

Теперь попросите свой познающий ум ненадолго расслабиться. Расслабьтесь и вздохните. Когда вы будете готовы, просмотрите свой опыт и проверьте, нет ли у вас других чувств, которые пока еще не оформились. Возможно, вам поможет, если вы будете чувствовать себя несведущим,

непонимающим и открытым. Осознание едва заметных чувств развивает ваше «изначальное сознание», то есть, вашу осознаваемость.

Будьте терпеливы со своим осознанием этой неоформленной области своего опыта. Дайте себе время для исследования. Будучи как можно более осознающим, замечайте бессловесные переживания. Представьте себе, что вы исследователь, изучающий неизвестную область жизни. Быть может, вы заметите расслабление, или чувство нервозности или возбуждение.

Теперь идите дальше, замечая и прослеживая эти едва заметные ощущения, по мере того как они изменяются, развертываются или превращаются в образы или другие чувства. Для этого просто терпеливо, мягко и точно сосредоточивайтесь на таких едва заметных переживаниях. Держитесь за них и спокойно замечайте, как они эволюционируют. Давайте им время; они будут рефлексировать над самими собой, проявляться и объяснять себя

### *Осознаваемость и работа со сновидением*

35

с помощью картин, звуков, движения, историй, песен и так далее. Запишите, какие события вы замечаете. Теперь, когда эти события развертываются в виде образов или идей, догадываетесь ли вы, что они могут означать?

Затем спросите себя о своих недавних сновидениях. Вспоминаете ли вы какое-нибудь недавнее сновидение? Если нет, подумайте о последнем сновидении, которое вы можете вспомнить, даже если оно случилось несколько лет назад. Кто в нем был? Что вы делали в этом сновидении?

Помните ли вы, какой была общая атмосфера этого сновидения?

Теперь займемся новым видом работы со сновидением. Вспомните результаты Сновидения, то есть, осознаваемости при исследовании своих тонких переживаний. Получают ли переживания, возникающие из ваших едва заметных ощущений, какое-либо оформление в ваших сновидениях? Попробуйте догадаться, чему в вашем сновидении могли бы соответствовать такие едва заметные ощущения. Остаются ли они на ?аднем плане сновидения или же непосредственно проявляются в нем в качестве одного из его персонажей или событий? Каким образом ваши тонкие ощущения объясняют ваше сновидение?

Осознание своих сноподобных тенденций и ощущений может дать вам догадки относительно вашей теперешней жизни, того, кто вы есть, и как вам руководствоваться своими сновидениями в повседневной жизни. Попробуйте уловить эти догадки о том, кто вы такой и какова ваша направленность в жизни. Что вам нужно, чтобы жить в большем соответствии с этими ощущениями?

В этом коротком упражнении вы исследовали те тенденции, которые Лао-цзы называл «Дао, не выразимым словами». Возможно, вы заметили, как ваши глубочайшие, почти невыразимые переживания и тенденции дают начало пониманию образов ваших сновидений.

Суть в том, что Сновидение составляет основу реальности. Осознание помогает вам понимать сны и может оказаться полезным даже для того, чтобы уразуметь некоторые из ваших телесных ощущений. Иными словами, достигая осознаваемости Сновидения в виде чувств и телесных ощущений, вы приобретаете новый взгляд на сны и, быть может, на некоторые из загадочных

36

### *Не-работа над собой*

переживаний, которые вы испытывали в повседневной жизни. Задумайтесь на минуту о своей

повседневной жизни. Подумайте о том, что значит осознавать Сновидение, осознавать едва заметные тенденции, и о том, как они могли бы изменить вашу жизнь.

По мере дальнейшего продвижения в этой работе вы будете замечать, как обостренное осознание обогащает ваше ощущение повседневной жизни. Когда вы научитесь переходить от Сновидения к реальности и обратно, вы будете способны осознавать, как повседневная жизнь возникает из Сновидения, и каким образом Сновидение представляет собой магический символ мистической реальности.

### **Отчуждение от Сновидения**

Осознаваемость учит вас, что зарождение ваших мыслей, наблюдений и сновидений происходит прямо сейчас, на заднем плане повседневной реальности консенсуса. Когда вы становитесь более осознающим в своей дневной жизни, вы, перед тем как лечь спать, можете предсказывать, что вы будете думать, делать и видеть во сне.

Пожалуй, единственная причина, по которой иногда так трудно понять ночные сновидения, состоит в том, что вы обычно не обращаете внимания на тенденции, неясные ощущения, наития, чувства, ломоту и боли. Вы замечаете Сновидение только когда оно начинает разворачиваться, когда телесное ощущение уже вызывает страдание. Вероятно, вы обращаете внимание на свои идеи только когда они уже почти оформились. Чем более осознающим вы становитесь, тем больше вы замечаете свои переживания *до того*, как они достигают уровня, где их можно ясно чувствовать, обдумывать и вспоминать.

Психологическая причина игнорирования Сновидения заключается в том, что вы научились отделять себя от этих элементарных тенденций, ощущений, дословесных чувств и мыслей. Поэтому сегодня вы склонны оставлять без внимания и отчуждать все, что вы не в состоянии постичь своим обычным умом.

Иными словами, сны трудно понять не потому, что они от природы загадочны, а потому, что вы отделили себя от их источника. С нашей развивающейся точки зрения осознаваемости,

### *Осознаваемость и работа со сновидением*

37

сны — это порождения Сновидения, точно так же, как дерево представляет собой результат семени в почве.

Обнаружив для себя, как осознаваемость объясняет сновидения, некоторые люди могут задаваться вопросом, прекращаются ли ночные сны, когда вы достигаете большей осознаваемости в дневное время? Вовсе нет! Ваши сны не прекратятся — просто они будут казаться яснее. Иными словами, когда вы достигаете большей осознаваемости, сны не исчезают; они становятся более понятными.

### **Личный пример**

Когда я начинал писать эту книгу, однажды ночью мне приснилось, что я еду в город под названием Ливингстон. Когда я проснулся, я построил ассоциацию с этим местом. С названием «Ливингстон» я связал камень, живой камень алхимиков\*. Получение этого камня было сутью их работы — *Опус Магнус*, или Великого Делания. Ее цель состояла в том, чтобы обрести бессмертие или стать подобным камню, то есть, неизменным и неподвластным времени.

Как только я припомнил эти ассоциации слова Ливингстон, я подумал: «Ага! Вот оно что!

Ливингстон — это часть меня самого, бессмертная часть; это место, куда я двигаюсь». Теперь я понимал свой загадочный сон. Он был о пути, на котором я нахожусь, об этой книге. Мой сон был о бессмертии, той части нас, которая неподвластна времени и воздействию общества.

Ассоциации со сновидениями — один из самых мощных и популярных из имеющихся у нас

методов понимания сновидений. Фрейд и Юнг около сотни лет назад показали нам, как строить ассоциации с образами сновидений, и, возможно, этот эффективный метод появился даже еще раньше.

Здесь мы могли бы задать такой вопрос: почему нам нужно строить ассоциации со сновидением, чтобы понять, что оно означает? Этот вопрос можно задать и по-другому: как вы вообще оказались отделенными от своих сновидений? Почему мне приходится строить ассоциации со словом «Ливингстон», чтобы понять сновидение?

Ливингстон (Livingstone) (*англ.*) — букв, «живой камень». — *Прим. перев.*

## 38

### *Не-работа над собой*

Ответ на этот вопрос дает опыт; вы отделяете себя от Сновидения, отгораживаясь от тенденций из-за того, что они слишком смутны, слишком непостижимы для вашего обыденного ума. Если бы мы не диссоциировали себя от Сновидения, нам не приходилось бы строить ассоциации с нашими снами, чтобы понять их смысл. Это подводит нас к еще одному вопросу: от чего именно я диссоциировал себя в своем сне о Ливингстоне? Чем было Сновидение, скрывавшееся за моим сном о Ливингстоне? Что было семенем этого сна?

Вечером накануне своего сна я чувствовал себя очень расслабленным, «спокойным, как камень», и это ощущение сохранилось на следующий день. Смутным ощущением, которое скрывалось за приснившимся сном, было чувство вневременности и отстраненности. Я не обратил внимания на это чувство, и потому сон напомнил мне о нем и об опыте Сновидения, скрытом за образом под названием «Ливингстон».

До настоящего времени большая часть психотерапии и работы со сновидениями касалась процесса восстановления связей с чувствами и действиями, которые стали отделенными от повседневного ума. Наше новое понятие 24-часового осознаваемого сновидения сближает психотерапию с духовной практикой. Вместо построения ассоциаций со сновидениями мы можем учиться тому, как устанавливать контакт со Сновидением до того, как оно становится диссоциированным, и, таким образом, учимся понимать сны еще до того, как они нам снятся.

24-часовое Осознаваемое Сновидение означает обретение осознания каждого момента, способности замечать едва заметные чувства — семена реальности — *до того*, как они раскрываются и подразделяются на части, проявляющиеся в снах и симптомах.

### **Узелки на память**

Древний китайский мудрец Чжуан-цзы считал, что Дао — это «первичная сила». Он говорил: «Должна быть какая-то первичная сила, но мы не можем найти никаких доказательств этого. Я верю, что она действует, но не могу ее видеть. Я могу ее чувствовать, но она не имеет никакой формы».<sup>10</sup>

Чжуан-цзы, с. 24.

## Осознаваемость и работа со сновидением 39

Сновидение проявляется в повседневной жизни сперва в виде мимолетных несловесных ощущений, настроений и наитий. Позднее оно проявляется в виде устойчивых сигналов, идей и восприятий, а также снов и видений, которые можно выразить с помощью повседневного языка. Если вы диссоциируете себя от Сновидения, вам приходится строить ассоциации с образами снов.

### 3 ПРОСВЕТЛЕНИЕ, ВОСТОК И ЗАПАД

В буддизме «Просветление» означает «конечное благословенное состояние, отмеченное отсутствием желаний или страдания». <sup>x</sup>

В главе 2 мы видели, что работа Стивена Лабержа, посвященная осознаваемым сновидениям, привела к появлению западного понятия осознаваемости. Для Лабержа осознаваемое сновидение означало осознание себя в ходе ночного сновидения, распознавание того факта, что вы спите и видите сон. Он указывал, что с помощью осознаваемого сновидения можно взаимодействовать с персонажами снов, избегать кошмаров и решать проблемы.

24-часовое Осознаваемое Сновидение расширяет понятие осознаваемости, призывая вас осознавать все состояние, предшествующее сновидению — неясное поле переживаний, которые происходят еще до того, как вы видите сон. Я предлагаю новый смысл осознаваемости: осознание источника сновидений, осознание Дао, не выразимого словами.

До сих пор осознаваемость означала понимание в ночном сновидении того факта, что вы принадлежите к числу его персо-

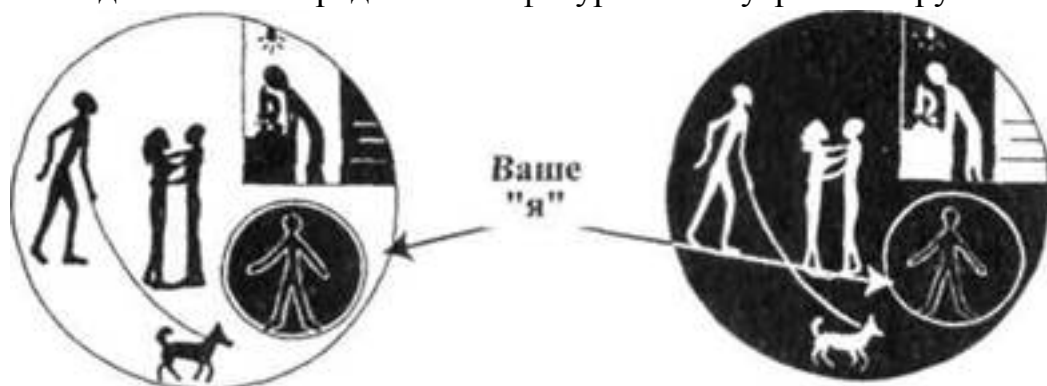
Из *Merriam-Webster Collegiate Dictionary*, электронное издание, 1.5, 1994-96.

#### *Просветление, Восток и Запад*

41

нажей, событий и объектов. Я хочу, чтобы отныне понятие осознаваемое™ включало в себя как знание того, что вам снится сон, так и осознание самого факта сновидения еще до того, как появляются его персонажи.

Представленные ниже рисунки иллюстрируют эти два различных смысла. На левом рисунке весь круг с изображенными в нем фигурами соответствует вашему ночному сновидению. На правом рисунке снова показано ваше ночное сновидение, но на этот раз вся площадь круга затемнена. Затемненная область соответствует едва заметным ощущениям и чувствам на заднем плане сновидения — чувственному опыту, из которого оно возникает. На обоих рисунках ваше обычное, повседневное «я» представлено фигурой во внутреннем кружке.



#### **Первоначальный и новый смысл осознаваемости**

Слева вы осознаёте, что находитесь в сновидении. Справа вы осознаёте Сновидение, чувственную (затемненную) область, которая дает начало сновидению.

Согласно первоначальному смыслу осознаваемого сновидения (первый рисунок слева), вы представляете собой персонаж, свободно действующий в сновидении и осознающий себя и другие персонажи.

На правом рисунке, иллюстрирующем новый смысл Осознаваемого Сновидения, вы отождествляете уже не только с собой, а со всем Сновидением, которое порождает все

персонажи сна.

42

### Не-работа над собой

Один из этих персонажей — ваше повседневное «я». Однако теперь вы отождествляете со скрытым за сновидением чувственным опытом, который невозможно полностью передать словами. То есть, вы отождествляете с едва заметным чувственным переживанием (вся затемненная область), которое дает начало сновидению и всем его частям, включая, разумеется, и ваше маленькое «я».

В новом понимании Осознаваемого Сновидения вы улавливаете смутные ощущения Сновидения и отождествляете с ними. Если вы представите себе эти ощущения как своего рода суп, то ваша новая самоидентичность — это жидкая часть этого супа, равно как и всё, что в нем содержится — все персонажи, включая ваше маленькое «я».

### **Пример**

Рассмотрим пример, который поможет нам понять новый смысл 24-часового Осознаваемого Сновидения. Однажды вечером один мой клиент, который до того чувствовал себя вполне хорошо, внезапно сильно расстроился, когда программное обеспечение его компьютера перестало работать должным образом. Как только его компьютер начал давать сбои, он почувствовал, что напрягается. Вскоре он так рассердился, что ему захотелось выбросить свой компьютер. У него был выбор: либо не обращать внимания на это расстройство, либо заметить его, хотя оно и продолжалось совсем недолго.

Поскольку мы уже какое-то время работали вместе над осознанием, он поймал себя на том, что предпочитает отделить себя от своего расстройства. Такой выбор не улучшил его самочувствия — он просто вытеснял его дискомфорт на границу осознания, и ему стало еще хуже.

Короче говоря, он уже проклинал свою судьбу, когда понял — для того, чтобы решить компьютерную проблему, ему нужно терпеливо относиться к своему огорчению, а не отмахиваться от него и не загонять его вглубь. Он сказал: «Я решил перестать отмахиваться от всего. Я попытался прочувствовать это огорчение и ощутить его невыразимые корни. Это оказало парадоксальное действие, успокоив меня настолько, что я мог дейст-

### *Просветление, Восток и Запад*

43

вительно справиться с проблемой. Поскольку было уже поздно, я отправился спать».

В эту ночь ему приснилась гиперактивная маленькая девочка, которая была в ярости из-за того, что ухитрилась сломать свой велосипед. Он успокоил ребенка и починил ее велосипед. Проснувшись утром, он внезапно понял свой сон, поскольку накануне вечером он сумел осознать чувственный опыт своего огорчения. Девочка и ее велосипед были символами его собственного расстройства из-за того, что ему приходится учиться пользоваться своим компьютером. Он осознавал Сновидение до того, как ему приснился сон.

На правом рисунке на предыдущей странице персонаж осознает поле Сновидения, расстройство и успокоение, а также взаимодействия между собой и другими персонажами сна. Когда вы начинаете осознавать свои чувственные, почти невыразимые переживания, то начинаете смотреть на все с позиции того, что можно было бы назвать создателем сновидения — своего чувственного опыта. Исходя из этой позиции и этого опыта, вы ощущаете, что вами движет нечто, вызывающее

благоговение, и видите, как из этого ощущения рождаются разнообразные персонажи. Осознаваемость дает вам понимание смысла жизни, понимание силы Сновидения. Я люблю сновидения и с удовольствием их исследую. В этой книге нашей задачей будет не истолкование сновидений и не обретение осознаваемости в сновидениях, а знание их значимости до того, как они происходят.<sup>2</sup> Нашей целью будет 24-часовое Осознаваемое Сновидение. Когда вы достигаете осознаваемости, вы видите свое маленькое «я», а также свою большую самость, Большое «Я» — все чувственное поле вокруг вас. Единственная причина, по которой вы постоянно не воспринимаете мир и не живете с помощью пронизательного ума своего Большого «Я», состоит в том, что ваше маленькое «я» считает чувственные переживания ненужными, неправильными или нев-

О методах интерпретации сновидений рассказывается в моей новой книге «Мысли о Боге и смысле сновидений», которая готовится к изданию [A. Mindell. *The Thoughts of God and the Meaning of Dreams* (to be published)].

44

### Не-работа над собой

разумительными. Если вы заинтересованы в развитии обостренной осознаваемости, я рекомендую вам сосредоточиваться на своих чувствах благополучия или неблагополучия, опустошения или тревоги, подавленности или гнева. Вместо того чтобы стараться уменьшить эти чувства с помощью лекарств или чего-либо еще, сосредоточивайтесь на своем осознании. Не действуйте в пользу пищевой или фармацевтической промышленности, которые помогают вам отгораживаться от Сновидения и вашего Большого «Я».

Отгораживание (задвигание???) , или маргинализация, означает, что нечто, находившееся в центре вашего осознания — например, расстройство или утомление — помещается на самую периферию, где вы едва можете это замечать. Это показано на следующем рисунке.



Этот удар молнии находится в центре вашего осознания.

Здесь удар молнии вытеснен на периферию осознания (маргинализован).

Маргинализация представляет собой глубинный процесс, который обычно происходит так, что вы даже не замечаете, что вы это сделали. Разумеется, можно подавлять переживания, но для этого необходимо знать, что они существуют. Маргинализация гораздо тоньше; нужны внимательность, сосредоточение и тренировка, чтобы замечать, как Сновидение вытесняется на периферию осознания.

В буддизме уже давно предложено развивать «чистое внимание», которое означает, что вы осознаёте *весь* свой опыт, включая возникновение ваших переживаний. По мере расширения психологии она тоже будет учиться осознаваемости, которая обращает

вспять процесс маргинализации. Открываясь всему, что вы переживаете, вы познаете свою целостную Самость. Зная, что вы переживаете — водоем и всех рыбок в нем — вы перестаете быть только одной из маленьких рыбок и начинаете отождествляться со всеми другими рыбками, равно как и с самим процессом изменения.\*

### *Различные уровни реальности*

Как мы видели в главе 1, наш опыт можно понимать с точки зрения трех разных сфер, которые не имеют фиксированного положения и четких границ, а плавно перетекают друг в друга. Сфера I — это мир Сновидения, Сфера II — страна грез, включающая в себя ночные сновидения, которые вы вспоминаете, а Сфера III соответствует реальности консенсуса, то есть, обыденному миру.

### ***Время Сновидения, или чувственная реальность***

Здесь вы замечаете глубинные переживания, чувства, на которые вы обычно не обращаете внимания, и ощущения, еще не выразившиеся в виде осмысленных образов, звуков и т.п. Эти игнорируемые или маргинализируемые явления представляют собой чувственные, то есть, дословесные, чувства и ощущения.

### ***Страна грез***

В стране грез вы, находясь в состоянии бодрствования или сна, замечаете сновидения, фантазии, персонажей и объекты. Вы можете легче выражать этот опыт в словах, по контрасту с переживаниями Сновидения, которые почти не поддаются пониманию в обыденных терминах. Имеется в виду известная притча Чжуан-цзы о двух философах, наблюдающих за рыбками, резвящимися в пруду. Один сказал: «Взгляни, как хорошо этим рыбкам резвиться в чистой прохладной воде». Второй заметил: «Как ты, не будучи рыбкой, можешь знать, что они чувствуют?», на что первый возразил: «Как ты, не будучи мной, можешь знать, что я этого не знаю?» — *Прим. пврв.*

### *Не-работа над собой*

### *Обыденная реальность*

В обыденной реальности вы можете использовать свое обычное внимание, чтобы замечать и разделять с другими свои наблюдения самого себя, других людей, объектов и идей. Обыденную реальность можно описывать с точки зрения пространства и времени, по контрасту с миром Сновидения и страной грез, пространство и время которых совершенно не похожи на то, что мы привыкли видеть в обыденной реальности.

В то время как большая часть работы со сновидениями направлена на понимание содержания снов из Сферы II и соотнесение их с повседневной реальностью, или Сферой III, 24-часовое Осознаваемое Сновидение сосредоточивается, главным образом, на чувственной Сфере I, составляющей основу реальности.

### **Замечания относительно новых терминов**

Возможно, вы заметили, что я использую определенные слова особым образом. Быть может, вы обычно не пользуетесь такими терминами, как «чувственный», «осознаваемость» или «Сновидение», или используете их для обозначения чего-либо другого, нежели то, что они.



обозначают здесь. Я прошу прощения за то, что использую старые термины по-новому, поскольку может быть сложно учиться новым терминам или использовать старые несколько иным образом. Я старался, по возможности, использовать старую терминологию, но был вынужден разрабатывать новые значения для старых терминов, поскольку старые слова нередко маргинализируют Сновидение и чувственную основу реальности. Я надеюсь, что вы сможете разделить со мной мое понимание слов; они важны лишь постольку, поскольку указывают на переживания, которые почти не поддаются выражению.

Например, я заново определяю термин «сознание». Согласно словарю Уэбстера, сознание — это состояние осведомленности о чем-либо внутри себя или о чем-либо внешнем. Оно означает «ум», или «высший уровень психической жизни, о котором человек осведомлен, по контрасту с бессознательным».

### *Просветление, Восток и Запад*

47

Мне бы хотелось, чтобы сознание обозначало нечто более конкретное, а именно, способность наблюдать части реальности консенсуса или сновидения и понимать эти части как аспекты своей самости. По этому новому определению, сознание имеет дело с частями и их связями друг с другом. Еще одно важное слово — «чувствующий» (или «чувственный») [sentient]\*. Оно относится к постоянной и автоматической осведомленности о едва заметных, обычно маргинализируемых переживаниях и ощущениях. Такой способностью наделен каждый. По мнению некоторых буддистов (например, Тич Нат Хана) и почти всех туземных народов, ей обладает все сущее, включая камни и деревья.

Если вы начинаете осознавать свой чувственный опыт (то есть, становиться осведомленным о нем), вместо того чтобы его маргинализировать, значит, вы достигли осознаваемости.

Осознаваемость означает осведомленность о чувственном опыте, который предшествует всему, что вы думаете, видите, слышите и делаете. Осознаваемость ведет к новой точке зрения на жизнь, к К сожалению, термин *sentient* в том смысле, в каком его использует Минделл, невозможно адекватно перевести на русский язык. Словарная статья дает значения «чувствующий» или «разумный»; соответствующее существительное *sentience* переводится как «чувствительность» или «разумность» — заметьте, что это почти прямо противоположные значения! Минделл имеет в виду первое из них — элементарную чувствительность, однако от этого существительного трудно образовать другие части речи. Поэтому, когда в тексте используются сочетания «чувственная сфера», «чувственный опыт», следует иметь в виду, что речь идет о сфере и опыте «элементарной чувствительности».

Кстати, термин «сознание» Минделл также использует в ином смысле, нежели тот, который принят в трансперсональной (и духовной) литературе. Согласно большинству духовных традиций (и современных трансперсональных теорий), *сознание* [consciousness] составляет основу реальности, причем как эпистемологически (в нашем познании мира), так и онтологически (как Дух, существующий независимо от нашего познания). Поэтому, когда Минделл говорит о том, что сознание имеет дело с частями или с явленным миром, он подразумевает то, что в духовных традициях и в трансперсональной психологии называется «умом» [mind]. — *Прим. перев.*

48

### *Не-работа над собой*

мудрости, или интуитивному пониманию Сновидения. В этом состоянии вы осознаете тенденции,

равно как и реальные обстоятельства.

Далее в этой книге я покажу, что различие между осознаваемостью (чувственных переживаний) и сознанием (частей) — это краеугольный камень новой психологии, соединяющей духовные, медитативные и исконные традиции с социально ориентированной аналитической мыслью.

Осознаваемость имеет дело с чувственным опытом, в то время как сознание связано со всем, что разворачивается из чувственного опыта.

Осознаваемость и сознание представляют собой разные уровни осознания. Большинство из нас либо обладают осознаваемостью и живут в чувственном мире, либо сознательны и сосредоточиваются на повседневных событиях и социальных вопросах. Я использую термин «просветление» для обозначения одновременно осознаваемости и сознания, то есть, способности чувствовать первопричину всех вещей и одновременно жить с полным осознанием удивительного разнообразия этого мира.

**ПРОСВЕТЛЕНИЕ** = *осознание осознания*



**ОСОЗНАВАЕМОСТЬ    СОЗНАНИЕ Чувственной сферы    Частей**

Хотя разные учения отличаются друг от друга, восточные медитативные традиции обычно акцентируют осознаваемость. Западная психология называет чувственные переживания «бессознательными» и сосредоточивается на «сознании», как я его здесь определил.

В отличие от моего употребления термина «просветление», большинство последователей буддизма и других религий индийского происхождения называют просветлением состояние ума, в котором человек выходит за пределы желаний и страдания, обретая блаженство. Величайшие учителя не одобряют простой уход

*Просветление, Восток и Запад*

49

от мира, но высоко ценят просветление, сочетающееся с жизнью здесь и сейчас.

Например, Шри Рамана Махарши говорит о своего рода расслаблении, которое происходит от жизни в тесном контакте со сновидением. По его словам: «*самадхи*, о котором я вам говорю, иное. Это *сахаджа самадхи*. Вы осознаёте, что вами движет более глубокая Подлинная Самость внутри вас, и что на вас не влияет то, что вы говорите или думаете. У вас нет никаких беспокойств, тревог или забот, ибо вы понимаете, что нет ничего, что бы принадлежало вам в качестве эго и что все делается чем-то, с чем вы пребываете в сознательном единении».<sup>3</sup> Далее Махарши говорит, что это *самадхи* — не уход от мира, а полноценная жизнь в нем.

*Самадхи* представляет собой разновидность просветления, близкую к тому определению, которое я здесь даю. Обретение осознаваемости чувственного уровня опыта открывает возможность существования вне повседневной реальности конфликтов и поляризации, при одновременном осознании проблем и поляризации, разнообразия и напряженности обыденного мира.

Понятия «Восток» и «Запад» долгое время использовались для обозначения Азии, с одной стороны, и США и Европы, с другой. Эти термины более не применимы в психологии, поскольку каждый из нас, независимо от того, где он живет, имеет и «восточные», и «западные» (а также и северные, и южные) аспекты.

Если по-прежнему воспользоваться осью Восток-Запад, я хотел бы сказать, что западное мышление носит, в основном, познавательный характер; оно учит нас думать с точки зрения

«частей» и поддерживает «индивидуальность». По контрасту с этим, так называемые восточные ориентации обычно считают развитие индивидуальности в группе признаком бессознательного. В восточных традициях, если я веду себя или говорю как отдельный человек, другие могут счесть, что мне еще нужно поучиться чувству групповой атмосферы.

Эти слова взяты из книги «Учения Рамана Махарши», изданной Артуром Осборном [*The Teachings of Ramana Maharshi*, A. Osborne, ed. (Samuel Weiser, New York)]. Спасибо Джиму Чамберлину за то, что он привлек мое внимание к идеям Махарши.

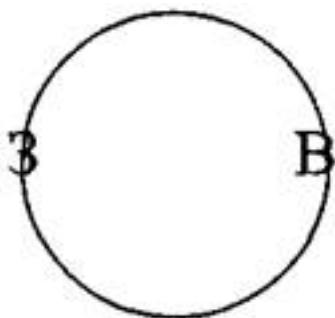
50

### Не-работа над собой

Не существует чисто западной или восточной психологии; и та и другая представляют собой точки в широком спектре человеческого опыта. То, что я называю чувственным осознанием, тесно связано с отношением к осознанию, типичным для восточных, африканских и южноамериканских традиций, а также культуры австралийских аборигенов. Это осознание интересуют общность, трудноуловимый опыт и взаимосвязанность всех вещей, сходство между вещами и чувство родства со всеми вещами.

Напротив, западные традиции часто сосредоточиваются на усилении вашего маленького «я», или «эго». Они акцентируют самоценность вашей личности и различие или взаимоотношение с другими. В западном модусе осознания вы склонны маргинализовать чувственный опыт, а в восточном модусе — ощущение своей отдельности, одиночества посреди пустого поля. В результате вы, возможно, маргинализируете самого себя и других, которые не являются лидерами. Это иллюстрирует следующий рисунок:

В этом круге левая, или Западная сторона относится к пониманию частей вещей и переживаний и сочетается с идеей знания собственного эго, самости и частей.



Правая, или восточная сторона круга относится к более чувственному осознанию себя как аспекта целого, Сновидения.

Обе формы осознания важны. Их сочетания создают красоту и разнообразие культур нашего мира. Кто мы такие и где мы хотим жить, полностью зависит от того, как каждый из нас воспринимает и определяет реальность. Без общего представления о разнообразии осознания людям с восточным и западным модусом восприятия жизни может быть трудно понимать друг друга. Западная ориентация внутри вас полагает, что восточная сторона не может быть ясной и определенной, тогда как восточная или юж-

### *Просветление, Восток и Запад*

51

ная ориентация считает западный модус разрушительным для чувства взаимосвязи.

В японской буддистской секте Риндзай Дзен чувственное представление о реальности обобщает фраза «каждый день — прекрасный день».<sup>4</sup> Для типичного западного ума это звучит очень загадочно. Используя терминологию этой книги, можно сказать, что поскольку повседневная реальность проявляет чувственный опыт, каждый день предоставляет возможность для осознаваемого™, для осознания целого в его развертывании. Поэтому фраза «каждый день — прекрасный день» относится к осознаваемому миру опыта, который лежит за пределами качеств

хорошего и плохого, правильного и неправильного.

С позиции чисто западного модуса восприятия, каждый день — безусловно, *не* прекрасный день. В западном смысле, некоторые дни просто отвратительны, поскольку вы составляете одну часть поля, и другая часть того же поля может причинять вам неудобства.

Обе точки зрения важны, поскольку, если вы возвращаетесь к своему чувственному опыту, то, что кажется «плохим» или «неправильным» вашему «маленькому 'я'», с более широкой перспективы оказывается просто полем, вашим Большим «Я», заставляющим вас осознавать свои различные формы. С этой точки зрения, сама жизнь разворачивается невероятно разнообразными путями. Суть событий, их чувственная субстанция, ни хороша и ни плоха, а скорее глубока и вызывает благоговение; она первична по отношению к понятиям хорошего и плохого.

С точки зрения вашего «Большого 'Я'», дзен-буддисты правы: «каждый день — прекрасный день». В то же время, если вы не соприкасаетесь с чувственным аспектом реальности, для вашего маленького «я» некоторые дни могут быть просто ужасными!

Когда вы находитесь в «просветленном» модусе, независимо от того, из какой страны или традиции вы приходите, вы можете сказать «этот день прекрасен» и при этом иметь в виду и что *Я* признателен за эту информацию мастеру Дзен и главному Роши секты Риндзай в Японии Кейдо Фукушима Роши.

52

### *Не-работа над собой*

он прекрасен, и что в то же самое время он просто ужасен. Например, представьте, что вашей жизни угрожает некая болезнь. Для вашего маленького «я» эта ситуация ужасна. В то же время, если вы погружаетесь глубоко внутрь, если вы находите в глубине чувственный опыт, если вы достигаете осознаваемости, выявляется нечто паразитическое.

Возьмем историю одной женщины, сломавшей ногу. Как перелом ноги может ассоциироваться с «прекрасным днем»? Когда я попросил эту женщину обратиться к сути чувств ее сломанной ноги, она достигла осознаваемости. Она сказала, что поле вокруг ее ноги хочет спокойствия — никакого движения, никакого хождения. Медитируя над сломанной ногой и «семенем» или сущностью, которая развернулась в эту сломанную ногу, она обнаружила, что не может ходить, но также, что она и не хочет ходить! По контрасту со своей обычной повседневной установкой, она теперь обнаружила, что ей не нравится выходить из дома. Она любила покой, и это чувство пыталось и раньше пробиться в ее осознание, но она его маргинализи-ровала.

Таким образом, каждый день — это прекрасный день; сломанная нога — прекрасная нога! И, в то же самое время, день, когда она сломала эту ногу, был ужасным. То, как вы смотрите на жизнь — вопрос осознания и точки зрения. С точки зрения вашего маленького «я», жизнь может быть хорошей или плохой. С точки зрения вашего Большого «Я», чувствующего «Я», каждый день совершенен.

### **Дзенский тигр**

Однажды вечером, когда мы с Эми говорили о просветлении, я придумал продолжение классической дзенской истории. Оно меня развеселило, и я надеюсь, что вы тоже найдете его забавным. Вот эта история с моим добавлением.

Ученица дзен приходит в свой класс и при всех спрашивает учителя: «Не объясните ли вы смысл жизни?». Учитель Дзен отвечает: «Да, когда вокруг не будет так много народу».

На следующий день ученица снова подходит к учителю после того, как все остальные ученики

вышли из класса, и гово-

### *Просветление, Восток и Запад*

53

рит: «Теперь, когда все ушли, не объясните ли вы мне смысл жизни?» И учитель отвечает: «Здесь присутствует слишком много людей!»

С чувственной точки зрения вокруг слишком много народу, то есть, слишком много частей, сосредоточивающихся на сознании. Когда ученица подошла к учителю во второй раз, то хотя с точки зрения реальности консенсуса, вокруг никого не было, все равно присутствовало слишком много обыденного сознания.

Суть в том, что присутствует слишком много обычной личности. Слишком много человека, принадлежащего к реальности консенсуса, ищет части и ответы. Человек, спрашивающий о смысле жизни, слишком сосредоточен на обыденной жизни. В этом смысле, вокруг слишком много людей. После того как я несколько минут обдумывал эту историю, мне в голову пришла новая возможность. Я представил себе, что ученица Дзен пережила спонтанное просветление. Она достигла осознаваемости вдобавок к сознанию. Внезапно она поняла своего учителя. Более того, она стала осознавать чудесное разнообразие частей в своем поле — ученицу и учителя и «слишком много людей».

Она дорожила не только Большим «Я», но и малым «я», и сказала: «Спасибо, дорогой учитель, но ни одному из нас не следует подавлять реальность консенсуса. Именно наши малые «я» жаждут необходимого им учения. Более того, поскольку и вы, и я составляем часть чувственной сути всех вещей, быть может, и вы, и я — ученики и учителя, равно как «слишком много людей». Услышав это, непредубежденный учитель широко раскрыл глаза и склонился перед ней.

После того, как я рассказал эту историю приятелю, он предложил мне взамен еще одну историю. Его вариант другой дзен-ской истории выглядит так:

У человека был неудачный день. Когда он шел по дороге, неизвестно откуда появился тигр и загнал его на край скалы. Он прыгнул, но падая сумел ухватиться за маленький кустик. Глядя вниз, он видел под собой бездонную пропасть. Глядя вверх, он видел над своей головой ожидающего его голодного тигра! Наш бедняга взглянул прямо перед собой и увидел мышшь, перегры-

54

### *Не-работа над собой*

зающую корень кустика, за который он держался! Рядом с этим кустом он также увидел чудесную землянику и сказал: «О, как красиво!»

Эта история мне тоже нравится. Ее герой совершенно отстранен от «частного» представления о реальности и от несчастья, угрожающего его маленькому «я». Даже хотя сверху и снизу его маленькому «я» грозит смерть, даже хотя ему не за что держаться, он замечает перед собой землянику. Вместо того чтобы отмахнуться от этой маленькой земляники, он чувственно переживает ее и приходит в состояние блаженства, несмотря на то, что его ситуация в реальности консенсуса выглядит безнадежно. Он отстраняется от обыденной реальности, от судьбы или будущего своего маленького «я», вместо этого сосредоточиваясь на развертывании момента, на Сновидении этой земляники!<sup>5</sup>

С точки зрения реальности консенсуса, вы, возможно, подумаете, что он сошел с ума. Но для человека, повисшего на кусте, который вот-вот оборвется, судьба его маленького «я» не имеет

значения. Его безопасность заключена в Сновидении, в развертывании того, что захватывает его внимание. Просветление — это его осознание сновидения земляники, равно как тифа над ним и смерти, ожидающей внизу. Но с обыденной точки зрения, эта история свидетельствует не о просветлении, а о полном безумии!

В любом случае, если бы наш человек с самого начала был чувствующим, он мог бы почувствовать приближение тигра до того, как тот появился. В этом случае он бы заметил некое странное неопишуемое чувство, осознал бы свою собственную тенденцию рычать и сердиться, и постиг бы свою собственную могущественную сущность. Он бы развернул этот чувственный рев и охватил все поле, включая свое маленькое «я», свой страх смерти, разъяренного тигра и землянику бессмертия.

Поэтому, еще до того, как тигр погнался за ним, до того, как он смог двинуться, человек зарычал бы как тигр. В этом случае и он, и настоящий тигр, возможно, увидели бы друг друга, но утра- В традициях американских индейцев, земляника — это символ бессмертия.

### Просветление, Восток и Запад 55

тили бы интерес к тому, чтобы смотреть друг на друга снова. В любом случае, герой первоначальной истории, за которым гнался тигр, пытался следовать своему чувственному опыту, и на краю скалы это ему удалось, даже хотя и вы, и я, возможно, надеялись, что он сделает это раньше.

Вероятно, именно осознаваемость имел в виду древний китайский мудрец Чжуан-цзы, когда в IV в. до н.э. говорил: «Если быть верным своей сущности и следовать ее учению, то кому же нужно оставаться без учителя?»<sup>6</sup>

По мнению Чжуан-цзы, у каждого есть истинный учитель, чувственное поле, Дао, которое не выразимо словами. По существу, если подумать, то и у вас, и у меня есть тот же удивительный учитель, что и у всех остальных. В определенном смысле, есть один гуру — первичная, чувственная сила Сновидения, у которой тысячи лиц. Все мы — ученики одного и того же учителя и, в каком-то отношении, разные лица одного и того же ученика.

Чжуан-цзы учит, что величайший учитель — это наша подлинная Самость. Нет ничего лучше, чем знать этого учителя. Что же еще может помочь, если на вас вот-вот бросится тигр?

#### **Узелки на память**

24-часовое Осознаваемое Сновидение означает отождествление с чувственной субстанцией, которая предшествует сновидениям и реальным событиям.

Маргинализация означает, что нечто, находившееся в центре вашего осознания — например, расстройство или утомление — помещается на самую периферию сферы внимания и, тем самым, игнорируется.

Термин «чувствительность» относится к автоматической осведомленности о едва уловимых, обычно маргинализируемых переживаниях и ощущениях. Этой способностью обладают все люди, а по мнению некоторых буддистов и большинства коренных народностей — вообще все сущее, включая деревья и камни.

Чжуан-цзы, с. 26.

56

### Не-работа над собой

С точки зрения «Большого Я», дзенское изречение верно: «каждый день — прекрасный день». В то

же самое время, если вы не соприкасаетесь с этим чувственным аспектом реальности, для вашего маленького «я» некоторые дни могут быть сущим адом!

Лучше всего прислушиваться к своему подлинному учителю, к своей собственной подлинной Самости. Кто еще может помочь, если на вас вот-вот бросится тигр?

#### 4 ТЕМНО-ЛИЛОВЫЙ БУДДИЗМ

*Поистине велико изначальное Дао,*

*Спонтанно возникающее без видимых действий,*

*Конец всех времен и начало всех времен.*

*Существующее раньше земли и раньше небес...*

*На Востоке оно учило Отца Конфуция,*

*На Западе оно обратило «Золотого Человека»*

*(Будду) Его брали за образец сотни царей, Его передавали поколения мудрецов, Оно — прародитель всех доктрин. Тайна за пределами всех тайн.<sup>1</sup>*

Эта древняя цитата предполагает, что Дао, Сновидение, предшествует всему, и что от него происходят все духовные учения. Дао, как предок всех доктрин, породило учения Будды о глубоко чувственном опыте медитации, а также все другие религии и традиции, включая западную науку.

По сравнению с древними учениями коренных народов и даосизмом, появившимся три тысячи лет назад, западная психология — всего лишь трехсотлетнее дитя. Фрейд писал свои пер-

<sup>1</sup> Из книги «Дао» Филиппа Роусона и Ласло Легаза [P. Rawson & L. Legaza. *The Tao*. London: Thames and Hudson, 1978, p. 8], оригинальный текст найден на камне эпохи Мин (1566 г.).

#### 58 Не-работа над собой

вые статьи об истолковании сновидений примерно в 1900 году. Структурные составляющие восприятия были осмыслены в психотерапии с точки зрения каналов и сигналов только в последние тридцать лет.<sup>2</sup> Знание о проявлении чувственного опыта в форме частей и процессов только зарождается, и предстоит еще много исследований в русле западного понимания поведения с позиции частей и конкретных процессов. Это знание, должно быть, тоже разворачивается из Сновидения.

По контрасту с современной наукой, в Азии знание чувственных аспектов осознания существовало на протяжении нескольких тысячелетий. Долгая история индуизма и буддизма может многое предложить современной психотерапии, и мудрость этих традиций пока еще полностью не осмыслена в сегодняшней психологии.

#### **Стадии восприятия в буддизме**

До сих пор, мы рассмотрели различные стадии восприятия, включая Сновидение, страну грез и повседневную реальность консенсуса (или обусловленную реальность,\* сокращенно ОР).<sup>3</sup>

Повседневная реальность на Западе и в большинстве крупных городов мира подавляет Сновидение, которое существует не в линейном времени. Измененные состояния сознания и смутные сноподобные состояния относятся к необусловленной

Развитие западной психотерапии прочно связано с современной наукой. Например, понятия каналов и сигналов появились, отчасти, в результате изучения переработки информации в электротехнике. Этот термин предложен Ч. Тартом, который указал на то, что наше восприятие

реальности является результатом обусловливания (выработки условных рефлексов) в процессе социализации. См. Ч. Тарт. Пробуждение. М: Изд-во Трансперсонального Института, 1997. — *Прим. перев.* <sup>3</sup> Вспомните, что понятие «реальности» — это культурная конструкция, а не абсолютная истина. Я уже использовал термин ОР для обозначения общепринятой реальности консенсуса данной группы. В данной книге, написанной с учетом поликультурного населения, ОР означает космополитическую реальность. Эта ОР маргинализирует чувственный опыт.

*Тёмно-лиловый буддизм*

59

реальности, или НОР. Хотя измененные состояния НОР также реальны, не существует консенсуса в отношении реальности снаподобного опыта, который считается субъективным, или внутренним. Необусловленная реальность включает в себя страну грез, в которой есть части и образы, а также чувственную сферу невербального опыта. ОР — это мир экспериментальной физики, где вы можете измерять сигналы и производить наблюдения. С космополитической точки зрения, обусловленная реальность консенсуса кажется более объективной, а НОР — более субъективной.

I. Время сновид } 1

II. Сны } НОР, обусловленная реальность

III. Понедельная реальность } 2

ОР, обусловленная реальность консенсуса

Чтобы понять, как наши невербальные чувственные переживания развертываются в сновидения и повседневную реальность, нам необходимо разграничить приведенную выше схему восприятия. Одно такое разграничение можно найти в древнем буддистском тексте под названием *Абхидхамма*, или «высшее учение». Этот текст, написанный в III в. до н. э., содержит в себе обсуждение философских, психологических и традиционных вопросов и категорий.<sup>4</sup>

Если вы незнакомы с буддизмом, то, безусловно, спросите, почему я связываю учения этого древнего текста с вашей собственной работой со сновидением, с вашей обыденной реальностью. Зачем изучать что-то столь очевидно чуждое тому, что вы

«Буддизм», Энциклопедия Microsoft Encarta 97 (1996). *Абхидхамма Питака* состоит из семи отдельных трудов. Они включают в себя подробную классификацию психологических феноменов, метафизический анализ и толковый словарь специальных терминов. Хотя тексты этого собрания считаются авторитетными среди специалистов, они мало влияют на простых буддистов.

Существуют также значительно расширенные тибетский и китайский варианты полного канона.

60

*Не-работа над собой*

знаете? Ответ состоит в том, что *Абхидхамма* может вас кое-чему научить в отношении вашей способности воспринимать Сновидение в форме чувственных переживаний. В последующих главах мы откроем для себя, что осознаваемость позволяет вам решать личные, физические, эмоциональные и даже политические проблемы, которые казались вам безнадежными.

Буддийская *Абхидхамма* может быть чрезвычайно полезной в решении этих проблем, поскольку она легко приспосабливается к меняющимся условиям и к самым разным культурам. Кроме того, хотя в философском плане буддизм противостоит материализму, он приветствует современную



науку. По существу, он утверждает, что Будда применял экспериментальный подход к вопросам абсолютной истины.<sup>5</sup>

Абхидхамма анализирует скрытые аспекты процесса восприятия, объясняя, что человек, в совершенстве владеющий техникой медитации, может различать в процессе наблюдения от семнадцати до сорока пяти отдельных шагов, или «моментов». Эти шаги предшествуют видению или слышанию чего-либо.

Согласно этому древнему тексту, полный процесс восприятия, например, слышания звука объекта, узнавания, что он из себя представляет, или его видения и опознания происходит поэтапно.

Британский психолог Брайен Ланкастер ссылается на буддийских ученых, которые иллюстрируют восприятие на примере переживаний спящего человека.<sup>6</sup>

В моей передаче это пример выглядит следующим образом. Представьте себе человека, спящего под фруктовым деревом, который медленно просыпается. Ветер раскачивает ветви над его головой, отчего один плод падает, и звук падения достигает его уха. Он просыпается от сна, обнаруживает плод и, в конце концов, съедает его.

*Абхидхамма* подразделяет этот процесс обнаружения и съедения плода на семнадцать стадий.

Первые восемь стадий вос-

Там же.

См. его прекрасную работу «На пути к синтезу когнитивной психологии и буддийской традиции Абхидхаммы» [B. Lancaster. *Towards a Synthesis of Cognitive Science and Buddhist Abhidhamma Tradition*, p. 124-128].

*Тёмно-лиловый буддизм*

61

приятия происходят, когда человек еще спит. Во сне он замечает ветер, шумящий в ветвях, и плод, падающий на землю неподалеку от него.

К тому времени, когда он просыпается от сна, он уже прошел первые восемь стадий восприятия. В течение следующих девяти стадий он опознает и съедает плод. В эти девять стадий входит подбирание плода, его «получение», его «обследование» посредством осязания и обоняния, и распознавание, что он собой представляет. Человек «устанавливает», что это плод, и, наконец, «регистрирует» его.

Этот пример аналогичен тому, что происходит, когда мы что-либо замечаем. На самых ранних стадиях наблюдение состоит в пробуждении к существованию объекта, который вы, в конечном итоге, будете наблюдать. Позднее в ходе этого процесса наблюдения вы начинаете замечать объект, решаете, что он из себя представляет и будете ли вы на него смотреть, и, наконец, наблюдаете его.

Чуть ниже приведена схема, представляющая собой упрощенное резюме буддийских стадий восприятия. Семнадцать различных стадий подразделяются на обобщенные категории Сновидения, страны грез и реальности консенсуса.

### **Сновидение или чувственное восприятие**

Я называю первые восемь стадий *чувственным восприятием*, поскольку они происходят без присутствия вашего обычного сознательного ума. Ваше тело замечает внешние события и реагирует на них без какого-либо сознательного участия вашего ума.

Первые «моменты» восприятия состоят в нарушении равновесия вашего бессознательного ума; на самом деле, первый шаг называется «возмущением бессознательного ума». Затем идет ощущение,

что нечто происходит, которое называется «поворот к двери ощущения». Иными словами, после того, как ваш бессознательный ум испытывает возмущение, начинают действовать ваши органы чувств. Следующим идет чувство пробуждения к чему-то, но на этой еще без распознавания объекта. Эта стадия «ха-

62

### *Не-работа над собой*

растеризуется ощущением контакта между органом чувства и чувственным объектом. Человек видит объект, но пока еще ничего о нем не знает». <sup>7</sup>

Согласно *Абхидхамме*, самые ранние стадии характеризуются пробуждением и определением того, приемлемо или неприемлемо нечто для вашего бессознательного ума. Затем за этим идет то, что в *Абхидхамме* называется «обследованием», то есть, снабжение вещей ярлыками. На этом этапе оценивается природа объекта. Он присутствует, но пока еще нет никакой обыденной реакции. Здесь исследуются ассоциации с чувственным объектом. Затем идет «установление», которым определяется реакция на объект, хотя все еще сознательно не осведомлены о нем. Все эти процессы восприятия происходят более или менее автоматически.

### *Страна грез*

На следующих девяти стадиях возникает сознание. На первых шести из этих стадий имеется смутное ощущение «себя». В этот момент вы сами пробуждаетесь и ваше повседневное «я» начинает смутно осознавать, что объект, на который вы смотрите, существует.

Следующей идет стадия восприятия, которая в *Абхидхамме* называется «пробегом». Здесь вы обнаруживаете и оцениваете, отличается или нет объект, который вы увидите, от вас самих, и формируете антипатию или привязанность к тому, что вы видите.

На этом этапе вы впервые оцениваете объективное значение. Вы начинаете думать о своем опыте объекта, как если бы он был только внешней реальностью. Вступают в свои права привычные способы видения вещей, и порождается ваше чувство себя как субъекта.

### *Реальность консенсуса*

Наконец, вы «регистрируете» тот факт, что у вас имело место восприятие. В буддийских учениях это обозначается как «обла-

Там же.

### *Тёмно-лиловый буддизм*

63

дание тем же объектом». На этой стадии вы чувствуете, что можете обдумывать и помнить объект. Это начало того, что мы называем кратковременной памятью.

Я подразделил буддийскую систему восприятия на более широкие области Сновидения, страны грез и повседневной реальности.

На приведенной схеме вы можете видеть, что первые стадии, относящиеся к Сновидению, являются полностью автоматическими. Ваше «я» не присутствует; оно «спит» или пребывает в бессознательном состоянии. Это «я» — то есть ваше маленькое «я», которое вы обычно отождествляете с воспринимающим — появляется в буддийской схеме восприятия только после восьмой стадии.

8 этом месте начинается Страна грез, и начинает действовать ваше «я». Оно испытывает к событиям симпатию, антипатию, либо игнорирует их. Это этап, на котором вы вспоминаете или





Тёмно-лиловый буддизм

65

сознания. Существуют три категории событий: очень слабые, слабые и сильные.

Иными словами, «вы» не полностью ответственны за то, достигает ли что-то вашего повседневного осознания, поскольку сами объекты или события обладают силой и вносят вклад в ваше осознание.

Этот образ мыслей близок идее австралийских аборигенов о том, что все вещи этого мира пропитаны Сновидением, которое разворачивается в повседневные наблюдения.

Суть здесь в том, что вы воспринимаете не в одиночку; все восприятие, в том числе, интуитивные озарения, внезапно

**ВАБХИДХАММЕ**

На стадиях 9 — 17 «Я» наблюдает



3 Минделл А.

66

### Не-работа над собой

вспыхивающие и исчезающие мысли и ощущения, «со-возни-кает» с «вашими» восприятиями или соучаствует в них.

Чтобы сделать учения культуры аборигенов и буддийский анализ полезными для психотерапии, я переименую очень слабые, слабые и великие силы с точки зрения маргинализации и «бровок».

### Маргинализация:

Во время стадий с первой по восьмую *очень слабые* объекты не пробуждают вас от вашей бессознательности по отношению к ним, либо вы можете переживать их чувственно, но не вспоминаете их позднее. Эти объекты не имеют «силы» Сновидения, чтобы достичь ваших снов или фантазий, однако ваше тело их ощущает. Поскольку ощущения слишком слабы, слишком чужды вашему уму или слишком неприятны, они маргинализируются. Стадии 1 — 8 *Абхидхаммы* — это моменты, когда происходит маргинализация. Что то в вас, назовем это вашим телом, замечает событие, не приемлет его и испытывает к нему отвращение.

В *Абхидхамме* просто говорится, что событие было очень слабым. Например, возможно, вы во сне отогнали рукой комара, но вы не помните этого комара.

Этот чувственный маргинализированный опыт комара был *дхаммой*. Как пишет Почитаемый Ньянапоника Тхера в своих *Трудах по Абхидхамме*: «В отличие от постоянно существующих людей и объектов повседневной реальности, дхаммы представляют собой эфемерные явления, преходящие умственные и физические события... за единственным исключением абсолютного

элемента, Ниббаны, или освобождения».<sup>9</sup>

Я называю эти эфемерные явления, эти переходящие умственные и физические события флиртами, «заигрываниями». На первых стадиях осознания события заигрывают с нами, но если мы невнимательны к их появлению, они маргинализируются и не

См. его ясное и простое сочинение «Труды по Абхидхамме, буддийские исследования сознания и времени» [Venerable Nyanaponika Thera. *Abhidhamma Studies, Buddhist Explorations of Consciousness and Time*. Boston: Wisdom Publications, 1998, xvi].

### *Тёмно-лиловый буддизм*

67

достигают нашего повседневного осознания. Чтобы замечать события, или заигрывания, на первых восьми стадиях, нам необходима осознаваемость. Иначе говоря, сила Сновидения очень слабого события — это сочетание природы наблюдателя и самого события.

#### **Бровки (Края):**

*Слабые* объекты достигают момента «установления». Это означает, что они достигают стадии, на которой появляется воспринимающее «я». Хотя слабые объекты проходят дальше восьмой стадии, они слишком чужды или неприемлемы для вашей личности, чтобы сосредоточиваться на них или запоминать их.

Многие из первых симптомов стресса представляют собой слабые объекты. Вы чувствуете легкие неудобства, которые преодолевают барьер маргинализации, но они столь неприятны или тревожны для того, кто вы есть, что вы можете решить их игнорировать. Эти заигрывания просто оказываются не соответствующими вашей повседневной реальности или выглядят слишком незначительными, чтобы на них сосредоточиваться. Они подобны снам, которые вы забываете. Они не достигают повседневного осознания из-за «бровки» или барьера между тем, кто вы есть, и этим опытом «не вас». Бровки заставляют жизнь казаться более удобной. Например, кто-то вам надоедает, но вы это подавляете, поскольку думаете, что не должны выходить из себя из-за этого человека.

#### **Подавление:**

*Сильные* объекты — это события, которым удастся достичь поверхности вашего повседневного осознания, миновав маргинализацию и бровки. Они обладают способностью «навязывать себя» вашему осознанию, даже если вы их не чувствовали и если у вас есть против них бровки. Как в случае болезненного симптома, вы вынуждены замечать и помнить это событие, но вы все равно можете решить *подавить* (или вытеснить) его.

Скажем, например, что нечто вас ранит, подавляет или расстраивает. Даже хотя вы пытаетесь это игнорировать, вы не можете не знать об этом. Оно причиняет слишком сильную боль. Но

68

### *Не-работа над собой*

вместо того чтобы на этом сосредоточиваться, вы идете в кино, едите или принимаете аспирин. Это и есть подавление.

Вам следует отметить, что Абхидхамма не возлагает ответственность за то, что воспринимается, целиком на вас — воспринимающего — или на объект или проблему, возникающие у вас в уме. Вместо этого, сила объекта считается очень слабой, слабой или большой: природа играет свою роль в определении вашей способности наблюдать ее.

Самокритика после визита к парикмахеру

Вот еще один пример маргинализации и бровок. Когда Эми, моя жена и партнер, пару месяцев назад была в горах, она чувствовала, что нечто ее беспокоит, но не знала, что именно. Она маргинализировала это чувство, поскольку оно было слишком трудноразличимым, чтобы обращать на него внимание.

Ее тело чувствовало себя неважно, и она ощущала необычную усталость. В соответствии с буддийским образом мыслей, «неважное самочувствие» в тот момент было для Эми очень слабым объектом. Это чувство не имело силы для того, чтобы полностью проявиться даже в ее ночных снах. Если бы вы спросили Эми, не беспокоит ли ее что-либо, она, скорее всего, сказала бы, что все прекрасно. Хотя она каким-то образом ощущала, что ее что-то беспокоит, она не могла бы сказать, в чем проблема.

Однажды вечером на прогулке, Эми решила достичь большей осознанности. Она использовала свое тренированное внимание, чтобы преодолеть маргинализацию, и стала размышлять о себе, сосредоточиваясь на едва уловимом невербальном опыте «неважного самочувствия».

Когда она сосредоточилась на своем Сновидении, ей пришло в голову, казалось бы, нелепое воспоминание. Она вспомнила, что ранее с ней «заигрывала» мысль о ее волосах. Она была у парикмахера и сделала прическу с несколькими светлыми прядями в своих каштановых волосах. Однако, будучи в горах, она чувствовала, что эти светлые пряди делают ее «слишком похожей на горожанку». После того как она вспомнила мысль, которая заиг-

*Тёмно-лиловый буддизм*

69

рывала с ней ранее, она поняла, что ее угнетало именно это. Она решила воспринять это очень слабое событие и идти еще дальше. Она преодолела все бровки, которые у нее были в отношении мыслей об «этой чертовой светлой пряди» и людях в горах, которым она могла не понравиться. Эми раздумывала над этим конфликтом и пришла к поразительной догадке. Она сказала, что Сновидение, скрывавшееся за «горцами», которым могли не понравиться ее волосы, было духом американских индейцев, мощным ощущением силы гор и земли. «Ага», — сказала она, — «теперь я вспомнила еще одну мысль, промелькнувшую в моем сознании. Когда чуть раньше в тот же день я взглянула в зеркало, мне показалось, что в этой желтой пряди в волосах есть нечто индейское! Оказалось, что в действительности никакого конфликта не было. Сновидение, скрывавшееся за горцами и за желтой прядью в волосах, было одним и тем же — ярким образом жизни американских индейцев».

Эми рассказывала, что она чувствовала эту силу, но до того момента маргинализировала ее. Иными словами, событием, заставлявшим ее неважно себя чувствовать, было едва уловимое противоречие, которое она ощущала между коренными горцами и своим «я» горожанки. Сновидение, стоявшее за этими людьми, было тем же самым, что скрывалось за светлой прядью в ее волосах: духом американских индейцев, чувством силы земли. Она рассказала мне, что как только она это поняла, она вспомнила свою подлинную сущность.

Мораль этой истории в том, что мы быстро забываем быстрые фантазии, наподобие фантазии Эми о ее волосах, поскольку они очень слабы, то есть, слишком далеки от нашего сознания и слишком противоречат ему. У Эми были бровки, не дававшие ей заметить и запомнить то, что казалось ей несерьезной проблемой.

Нередко с трудноуловимыми чувствами трудно работать из-за маргинализации и бровок. Главной

проблемой бывает критическое отношение и отсутствие любви к себе. С точки зрения Сновидения, основное затруднение состоит в недостатке осознаваемости.

Тренировка осознания в чувственной области и достижение осознаваемости могут выявлять корни почти любой про-

70

*Не-работа над собой*

блемы. Сосредоточиваясь на неопределенности чувственного опыта, вы достигаете осознаваемости. Важно помнить, что за любым, казалось бы, внешним и несерьезным затруднением скрывается могущественное Сновидение, пытающееся проявить себя.

Будда мог бы сказать, что прерывание того, что я назвал маргинализацией — это необходимое условие для достижения состояния мудрости и избавления от боли и страданий. Будь он сейчас здесь, он рекомендовал бы вам тренировать «чистое внимание» для достижения осознаваемости чувственного опыта.<sup>10</sup>

Традиционная западная психология сосредоточивается на достижении личностного изменения за счет развития осознания в стране грез, за счет устранения бровок с помощью обсуждения и работы со сновидениями. Шаманизм, телесная работа и буддизм преодолевают маргинализацию с помощью осознаваемости или чистого внимания к вспышкам или заигрываниям чувственного опыта.

### **Пример пробуждения**

Чтобы лучше понять различие между маргинализацией и бровками, рассмотрим пример утреннего пробуждения. Представьте себе, что рядом с вами супруга. Звонит будильник. Вы ощущаете его, слышите его, но «оттесняете его за бровку».

В первых главах «Трудов по Абхидхамме» Почитаемого Ньянапони-ки Тхеры говорится: «чтобы могли возникнуть мудрость или прозрение, медитирующий должен учиться приостанавливать обычную созидательную, синтезирующую деятельность ума, ответственную за объединение сфер непосредственных чувственных данных в связные повествовательные структуры, строящиеся вокруг людей, существей и их характеристик. Вместо этого медитирующий должен занять радикальную феноменологическую позицию, вдумчиво внимая каждому последовательному эпизоду опыта, в точности, как он являет себя в своей чистой непосредственности. При усердном применении этой техники «чистого внимания» привычный мир повседневного восприятия распадается на динамический поток безличных феноменов, вспышек действительности, возникающих и исчезающих с невероятной быстротой».

*Тёмно-лиловый буддизм*

71

Хотя вы знаете, что будильник звонит, вы чувствуете, что не обязаны подчиняться его приказу. Это не ваш будильник. И потому вы, не раздумывая дальше, выключаете его. Это был очень сильный объект. Вы не могли его маргинализировать; его звонок проник за бровку в ваше ухо, но, в конце концов, вы его подавили.

Слышала ли звонок ваша супруга? Позднее утром она говорит вам, что *не* слышала его. Ее тело маргинализировало его. Однако, если бы установили рядом с ее телом электронный датчик, вы могли бы заметить, что ее тело реагировало на звонок будильника. У нее был чувственный опыт этого звонка, но она маргинализировала его.





Обладает ли звонок будильника очень большой или очень малой силой?

*Абхидхамма* бы сказала, что для нее звонок был очень слабым событием. Ее тело маргинализировало его. Иными словами, звонок заигрывал с ней, то есть, почти захватил ее осознаваемое внимание. Хотя она, возможно, отметила его на чувственном уровне, как все мы регистрируем очень слабые события, она не имела осознаваемости в отношении звонка; он не достигал ее осознаваемого внимания.

Теперь давайте представим себе другое утро с новыми обстоятельствами. Вообразите, что на этот раз ваша супруга про-

72

### *Не-работа над собой*

сыпается за несколько секунд до окончания звонка, благополучно встает, выключает будильник и поднимает вас с постели. Согласно *Абхидхамме*, этот звонок имел для нее очень большую силу. В этом втором сценарии мы не можем отделить осознаваемость вашей супруги от силы будильника. Все, что мы можем сказать — это то, что событие обладало большой силой. Она чувственно переживала этот будильник еще до того, как он зазвонил; ее тело ощущало будильник «в ее Сновидении». Звонок согласовался с ее самоотождествлением в качестве кого-то, кто хотел встать с постели; поэтому она не оставила звонок «за бровкой», а встала. С ее стороны это было просветленное действие. У нее имели место внимательность, феноменологическая восприимчивость, осознаваемость и, наконец, сознательное восприятие в отношении существования будильника и потребности встать.

Возникновение этого будильника в ее сознательном уме пробилось через маргинализацию и бровки, и, вследствие ее просветленной позиции, вам тоже пришлось проснуться.

Этот пример показывает, что сила объекта отчасти зависит от потенциальных наблюдателей. Сила звонка будильника может быть очень большой для одного человека и очень незначительной для другого. Кроме того, с точки зрения Сновидения, вообще не существует никаких наблюдателей, и потому мы можем говорить лишь о силе совокупного события, заигрывающего с вашим сознанием.

Значит, можно заключить, что с точки зрения чувствительности именно «природа» самих событий создает маргинализацию. Имеет ли событие слабую или очень большую силу, зависит от сочетания участвующих в нем сновидящих, в данном случае, вас, вашей супруги и будильника. Ничто не может быть сильным или слабым само по себе.

Однако, научившись осознаваемости, вы можете обращать маргинализацию вспять. Во время Сновидения вы ощущаете вещи, но не можете сказать, что они собой представляют, поскольку восприятие затуманено и неясно. Если вы не достигли осознаваемости, ваше «я» ничего не воспринимает и не делает в этой области — все просто случается. Чем больше осознаваемости вы

### *Тёмно-лиловый буддизм*

73

достигаете, тем в большей степени вы можете действовать как соучастник Сновидения вместе со всеми другими чувствующими существами.

Согласно буддийским учениям, важно достигать осознания и разрушать привязанности (или антипатии) по отношению как к хорошим, так и к плохим стимулам, замечая их и давая им проходить как части непостоянства природы. Буддийская *Аб-хидхамма* ставит своей целью не уничтожение маленького «я», а улучшение понимания того, что означает «я».<sup>11</sup>

Феноменологическое учение *Абхидхаммы* рекомендует вам пресекать свои попытки осмысливать вещи и взамен обращать внимание на то недифференцированное единое ощущение мира, из которого все они возникают.

### **Сознание — это, в действительности, бессознательность**

Западные представления о сознании, относятся, главным образом, к знанию себя и своих частей. Однако, *с точки зрения 24-часового Осознаваемого Сновидения, такое сознание похоже на бессознательное состояние*. Попытки осмыслить восприятие, используя только самого себя и реальность консенсуса, делают вас бессознательным по отношению в Сновидению, вашему Большому «Я», всему полю чувственных восприятий.

Иными словами, стремление к пониманию и сознанию может делать вас бессознательным к чувственному опыту. Позвольте мне объяснить это на примере короткой простуды, которую я подхватил, когда вел семинары по *Абхидхамме*. Моя простуда началась с очень «сопливого» опыта. В действительности, она началась в Сновидении как чувственный опыт покоя и замкнутости в себе, который я маргинализировал незадолго до этого. К тому времени, когда мой чувственный опыт развернулся в про-

Полное понимание этого «я» с западной точки зрения так и не было до конца объяснено. Однако точка зрения осознаваемое™ позволяет нам понять это загадочное «я». Пребывая в чувственном модусе, вы можете переживать, как это маленькое «я» возникает из чувственного опыта в качестве части Большого «Я».

74

### *Не-работа над собой*

студу, прошло уже несколько дней. Однажды ночью я не мог заснуть из-за того, что мой капающий нос все время меня будил. В конце концов, посреди ночи я решил перестать маргинализировать беспокоившие меня характеристики моей простуды и, сев на постели, попытался использовать свое «чистое внимание» и достичь осознаваемости.

Я начал исследовать свою простуду со всем чувственным осознанием, которое мог собрать в этот поздний час. Я чувствовал ощущения в своем носу и пазухах. Ниже уровня ощущений насморка и чихания чувственная суть моей простуды почему-то напоминала мне что-то наподобие лилового цвета. Поскольку я старался исследовать простуду чувственно, я не задумывался «почему лиловый?», а продолжал, не пытаясь этого понять. Заметив этот цвет, я соскользнул в царство

лилового, в лиловый мир. Сначала я слегка нервничал; он был для меня чуждым. Но затем я решил следовать за своим осознанием, по мере того как оно чувственно «нащупывало» свой путь в этом лиловом мире.

По какой-то неизвестной причине это исследование прочистило мои ноздри, и они высохли достаточно, чтобы я смог заснуть. Проснувшись на следующее утро, я вспоминал сон о ярко-лиловой аптеке. Около красивого лилового здания был припаркован лиловый спортивный автомобиль! Я сразу же понял свой сон.

Этот лиловый автомобиль символизировал лиловый опыт моей простуды. Лиловый спортивный автомобиль давал мне, так сказать, лиловое «переживание путешествия»\*. Лиловая аптека в моем сне была лиловым опытом исцеления. Едва проснувшись утром, я уже знал, о чем этот сон, вследствие своего чувственного опыта накануне ночью.

Если бы я сосредоточился только на сне и занялся более обычной работой со сновидением применительно к автомобилю и

Поскольку слово «путешествие» ("trip") в авторском тексте взято в кавычки, это несомненный намек на психоделическое «путешествие самоисследования» в измененном состоянии сознания. Чуть дальше это же слово явно означает наркотическое опьянение. — *Прим. перев.*

### Тёмно-лиловый буддизм

75

аптеке, я бы мог спросить себя: «С чем у меня ассоциируется аптека?». Моим ответом могли бы быть «исцеление» или альтернативные методы в целительстве.

Со спортивным автомобилем у меня могла бы ассоциироваться «стремительная поездка».

Мышление с точки зрения ассоциаций привело бы меня к пониманию моего сна как целительного путешествия. Думать с точки зрения ассоциаций и интерпретаций интересно; это придает смысл моей простуде. Сон и ассоциации объясняют мое Сновидение.

Но подобное мышление с позиции работы со сновидением обладает побочным действием. *Оно уводит меня от Сновидения, от чувственного опыта.* Очень полезно думать с точки зрения частей сна; с этой точки зрения можно сказать, что спортивный автомобиль — это символ моего переживания («путешествия») исцеления, а аптека — целительные способности моего тела. Можно сказать, что сон говорит: «Я начинаю осознавать эти части себя». Это интересно. Это делает меня сознательным.

Но такое сознание *делает меня бессознательным* по отношению к Сновидению, к чувственным ощущениям, которые у меня были и которые лежат в основе сна. Сознание заставило бы меня маргинализировать мой сопливый нос.

Если вы маргинализируете чувственный опыт, *толкование снов может делать вас бессознательным.* Я люблю толковать сны и постоянно этим занимаюсь. Однако я осознаю, что с другой точки зрения, толкование может делать меня бессознательным по отношению к моей чувствующей Самости, моему Большому «Я», то есть, лиловому миру, который включает в себя аптеку, спортивный автомобиль и мой багровый воспаленный нос. Осознаваемость и способность замечать этот тёмно-лиловый опыт приводят меня в восторг, а это другое чувственное переживание, нежели толкование сна.

В то время как я пишу эти слова «тёмно-лиловый», я замечаю, что у меня в голове начинает возникать песня. Как она называется? «Тёмный багрянец»\*. Как она звучит? Что-то вроде:

Так же называется известная английская рок-группа. «Тёмный багрянец» — наиболее адекватный

перевод словосочетания *deep purple*, но

76

### *Не-работа над собой*

«Тёмный багрянец за стенами сада...». Это очень романтическая песня. Красивые слова и романтическая мелодия этой песни возвращают меня к чувственному опыту. Ощущения песни почти заставили меня забыть, о чем я сейчас пишу. Песни описывают неопишемое. Они возвращают меня назад к «лиловому» Сновидению, и, быть может, с романтикой этой песни в своем сердце я понимаю смысл своего сна. Суть той простуды состояла в достижении этого чувственного романтического ощущения, и обретение доступа к тому Сновидению было исцелением.

На этом примере вы можете видеть, что обретение осознаваемого™ путем сосредоточения на чувственном опыте очень отличается от сосредоточения на смысле сна. Сознание частей может делать вас бессознательным по отношению к вашему чувственному опыту и мешать вам достичь осознаваемости.

По контрасту с осознаваемостью еще не оформившегося опыта, сознание — как я его определил — подчеркивает осознание частей вас самих и вашего окружения таким образом, что вы можете соотносить себя с этими и другими частями. Сознание дает вам смысл, но сосредоточение только на сознании частей может делать вас бессознательным по отношению к Сновидению.

И наоборот, одна только осознаваемость, как у меня, когда я только что вспоминал песню «Темный багрянец», может делать вас бессознательным по отношению к обыденной реальности, миру двойственности и частей. Осознаваемость — это опьянение! Вы легко можете так пристраститься к ней, что начнете забывать о повседневной жизни (или смотреть на нее свысока).

Таким образом, важны и сознание и осознаваемость. Осознаваемость — это осознание всего досмыслового духа сновидения, который, развертываясь, ведет к смыслу его частей. Сознание ценит части и выискивает смысл и взаимосвязь между ними, но легко игнорирует поразительность Сновидения, которое предшествует понятию смысла.

его можно переводить и как тёмно-лиловый (или тёмно-фиолетовый). Именно такой перевод и использован в тексте, поскольку, право же, трудно представить себе спортивный автомобиль багряного цвета. — *Прим. перев.*

### *Тёмно-лиловый буддизм*

77

Позвольте изобразить эти временные воздействия, которые оказывают друг на друга осознаваемость и сознание, в графическом виде. Представим осознаваемость в виде круга, а сознание в виде квадрата.

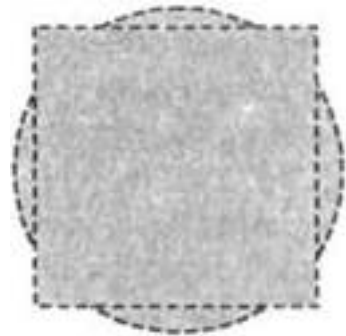


**Осознаваемость временно блокирует сознание**



### **Сознание блокирует осознаваемость**

Просветление состоит из тех моментов, когда у вас есть и осознаваемость, и сознание. В данном контексте быть просветленным означает ценить чувственный опыт и части обыденной жизни, то есть одновременно обладать осознаваемостью чувственной сферы и сознанием частей, как показано на рисунке ниже.



### **Одновременные осознаваемость чувственной сферы и сознание частей**

Этот рисунок, представляющий собой наложение квадрата и круга, изображает комбинированное многоуровневое внимание, состоящее из осознаваемости невыразимых чувств и сознания частей и фигур, которые разворачиваются из этих чувств.

78

*Не-работа над собой*

#### **Узелки на память**

Человек, обученный медитации, способен проследить «моменты» в ходе процесса наблюдения и замечать, как эти события возникают и угасают.

Согласно древним буддийским учениям, существуют семнадцать «моментов», предшествующих тому, что вы что-либо чувствуете, слышите или видите.

Чтобы сделать учения культуры аборигенов и буддийский анализ полезными для психотерапии, я говорю об очень слабой, слабой и большой силе объектов с точки зрения маргинализации, «бровок» и подавления.

Быть просветленным — означает одновременно ценить осознаваемость чувственной сферы и сознание частей.

5

#### **НЕ-РАБОТА НАД СОБОЙ**

*Хороший повар меняет свой нож раз в год потому, что он режет, тогда как бездарному повару приходится менять свой каждый месяц, поскольку он рубит}*

Когда хорошая повариха готовит, она не насилует продукты и не борется с ними. Как говорят китайские даосы, она занимается «не-деянием». Ее руки знают Дао индейки, знают, как избежать

костей. Она обладает осознаваемостью в отношении своего чувственного знания того, где провести разрез, где можно отрезать ломтик индейки, а где нет. Она следует пути, который подсказывает ей природа.

Повариха в обыденном состоянии ума рубит и нажимает. Она напряженно трудится и тратит больше энергии, чем в состоянии ума, которое совершает «недеяние». В даосском модусе повариха обладает чувствительностью; индейка готовится как бы сама собой.

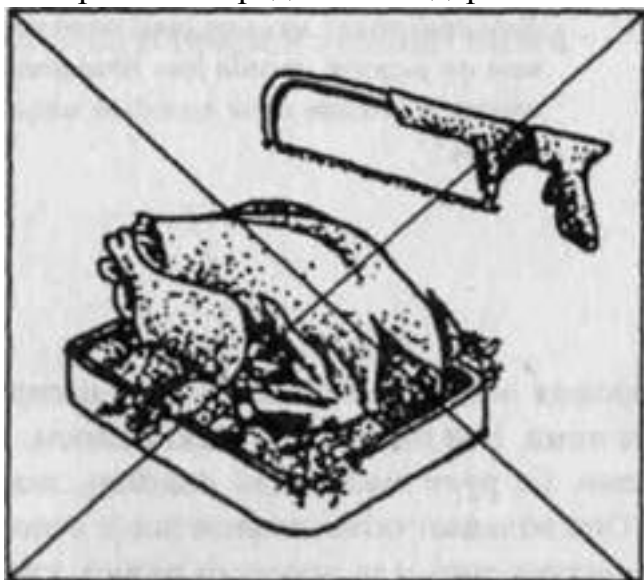
Достижение осознаваемости чувственного опыта при занятии какой-либо деятельностью отчасти зависит от силы сновидения того, с чем вы работаете, равно как и от веса, размеров и консистенции этого объекта. В буддийской схеме вещей, изло-

Чжуан-цзы, с. 55.

80

### *Не-работа над собой*

женной в *Абхидхамме*, все события обладают той или иной силой. Из прошлой главы вы помните, что без соответствующей тренировки со стороны человека слабые объекты не достигают сознания, тогда как сильные достигают. Объекты обладают определенной силой, посредством которой они взаимодействуют с вами и, в конечном итоге, достигают вашего сознания. Представления австралийских аборигенов также наделяют объекты силой. Один человек говорит, что мы должны смотреть на определенные деревья потому, что их сила заставляет нас смотреть на них.<sup>2</sup>



Режьте, а не рубите эту индейку.

Недеяние в физике и психологии

В принципе, согласно представлениям аборигенов, все, что вы можете наблюдать, обладает силой Сновидения. В главе 1 мы видели, что по отношению к повседневной реальности австралийского аборигена Сновидение представляет собой то же, что квантово-волновой потенциал по отношению к наблюдению в физике. Когда эти волновые потенциалы само-отражаются, происходит наблюдение.<sup>3</sup>

*Не-работа над собой*

81

Иными словами, если вы можете что-то воспринимать, то оно уже вступило с вами во

взаимодействие во Времени Сновидения.<sup>4</sup> Объект способен быть видимым потому, что он обладает едва уловимыми, обычно не распознаваемыми сигналами, вызывающими в вас ощущение внезапных мимолетных впечатлений, вспышек, чувств, неопределенных колебаний настроения, тенденций и побуждений. Хотя вы можете думать, что вы наблюдаете и делаете какие-то вещи, в действительности, если вы обладаете осознаваемостью, то замечаете, что вы наблюдаете эти вещи *в связи с тем, что они наблюдают вас.*

Все, что вы наблюдаете, возникает посредством чувственного соучастия всего, что в это вовлечено. Когда вы замечаете этот опыт взаимодействия во Времени Сновидения, вы обладаете осознаваемостью; вы делаете то, что китайцы называют «недеянием».

«Недеяние» — это акт чувственного взаимоотношения, почти магический процесс. Предчувствия, капризы и ощущения со-возникают в связи со всем, что в них вовлечено, и всегда предшествуют сознательному наблюдению, интуитивным догадкам или повседневным событиям. Вы можете маргинализировать это со-возникновение. Быть может, с точки зрения обусловленной реальности консенсуса (ОР), вы думаете, что предчувствия — это проекции. Но с точки зрения необусловленной реальности (НОР),

В книге *«Квантовый Ум»* я указывал, что современная физика во многом согласуется с представлениями австралийских аборигенов.

В *«Квантовом уме»* я указывал, что квантовый потенциал представляет собой математическую формулу, которая само-отражается, т.е. описывает саму себя, тем самым делая возможными наблюдения в реальности консенсуса. Однако на данном этапе вопрос о том, обладают ли объекты чувствительностью, должен оставаться для современной науки только математической гипотезой, поскольку эту тонкую форму взаимодействия между наблюдателем и объектом нельзя проверить эмпирически.

82

### *Не-работа над собой*

и вы, и события, которые вы воспринимаете, составляют часть вашего Большого «Я».

Ваш повседневный ум не может знать смысл событий, пока они не разворачиваются в страну грез. С точки зрения ОР, все чувственные события первоначально лишены смысла. Они обретают смысл посредством разворачивания в страну грез и обыденную реальность.

Основополагающая структура всех наблюдений первоначально представляет собой недеяние. Вы не делаете его, вы не наблюдаете. Оно происходит! С точки зрения реальности консенсуса, чувственную основу наблюдения называют разными именами, наподобие магии, телепатии или ясновидения. Когда вы обладаете осознаваемостью, вы чувствуете зародыши и тенденции вещей и предсказываете будущее. Вы чувствуете вещи, движущиеся как бы самостоятельно. С точки зрения ОР кажется, будто вы занимаетесь «телекинезом»; другие люди могут думать, что вы перемещаете вещи на расстоянии. В то же время, «вы» ничего не делаете. Все просто происходит!

### **Пример со сливой**

На ум приходит пример из личного опыта. Я вспоминаю, как однажды теплым весенним утром мы с Эми решили пробежаться. На бегу мы рассказывали друг другу свои сны и разговаривали о нас. В один момент Эми приостановилась, чтобы перевести дыхание, поскольку мы начинали взбираться на холм. Внезапно у меня возникло мимолетное побуждение, но оно было столь абсурдным, что я его маргинализировал. Затем я поймал себя на этой маргинализации и решил дать побуждению развернуться.

Моим побуждением было стремление вынуть что-то из головы Эми! Я сосредоточился на своем побуждении, пока не говоря ей, что мне хочется что-то вынуть у нее из головы. Я взглянул на нее, чтобы понять, не делает ли она что-то, чтобы заставлять меня испытывать это побуждение, но ничего не смог заметить.

На мгновение я сосредоточился на этой вспышке или «заигрывании», побуждении вынуть что-то у нее из головы, а потом поделился им с ней. «Эми, — сказал я, — прости, но я испыты-

*Це-работа над собой*

83

ваю странное побуждение вытащить из твоей головы крупную сливу».

К моему удивлению, она так расхохоталась, что ей пришлось остановиться. Она обрадовалась, что я поделился с ней своей фантазией, и сказала, что слива была в одном из забытых снов, которые она видела прошедшей ночью. В этом забытом сне она играла со сливой. Она не помнила об этом до тех пор, пока я не поделился с ней своим чувственным опытом.



Арни

Слива

Эми

Кому принадлежит слива?

**Кто мыслит?**

В этом примере, хотя я обладал незначительной осознаваемостью в отношении Сновидения, чувственной основы событий, но, тем не менее, сумел заметить образ сливы, который я почти маргинализировал, поскольку он был «очень слабым» событием. Однако после того, как он заигрывал со мной пару раз, я его поймал. Возможно, он все же не был таким уж слабым.

Когда вы обладаете осознаваемостью, скрытые события всплывают на поверхность. Конечно, их нельзя считать действительно скрытыми; скорее, они находятся в глубине, в зачаточном состоянии, ожидая своего развертывания. Ваше Большое «Я» как бы размышляет над самим собой. Когда «оно» размышляет, вы переживаете сперва заигрывание с собой, а затем побуждение

84

*Не-работа над собой*

наблюдать что-либо еще. Позднее вы думаете, что «вы» производили наблюдение, однако ваше маленькое «я» — это только свидетель.

Ни я, ни Эми не могли бы сказать, откуда взялось это заигрывание сливы, принадлежало ли оно ей или мне. Осознаваемый опыт сновидения происходит до того, как он распадается на части, до того, как вы знаете, исходит ли он от вас или от меня, либо от конкретных образов или сигналов сновидения. Осознаваемость позволяет вам чувствовать, как наблюдения со-возникают из всего, что в них вовлечено. По мере того как осознаваемый опыт развертывается, вы замечаете, как он развертывается, и становитесь сознательным в отношении фигур, движения, частей и «другого».



Если вы невнимательны, то затем думаете, что вступаете в отношение с другим человеком или с объектом. Вы полагаете, что должны сознательно действовать в этом взаимоотношении. Это неплохая мысль, но вы должны также замечать, что взаимоотношения возникают, они случаются с нами. Их основа — «недеяние»!

Используя музыкальную аналогию, можно сказать, что сознание предполагает написание или знание нот песни, тогда как осознаваемость представляет собой осведомленность о чувственной основе, которая дает начало песне.

### **Внутренняя работа с линиями песни: недеяние сочинения песни**

Возможно, вам понравится экспериментировать с описанным ниже упражнением по внутренней работе, в котором исследуются недеяние, а также различие между осознаваемостью и сознанием при написании песни.

На мгновение остановитесь и спросите себя, что вы чувствуете прямо сейчас. Какие слова описывают ваши теперешние чувства?

Теперь попросите себя почувствовать то, что нельзя выразить словами, или что еще не успело вылиться в слова. Сосредоточение на этих вещах помогает вам достигать осознаваемости чувственных переживаний Сновидения, которые вы испытываете в данный момент.

### Не-работа над собой

85

Возникает ли какой-то звук, отражающий ваш чувственный опыт? Какие мелодия и слова могли бы выразить или почти выразить ваш опыт? Позвольте этой мелодии и этим словам стать песней.

Поэкспериментируйте, придумывая или рассказывая себе историю, в которой важную роль играет ваша песня.

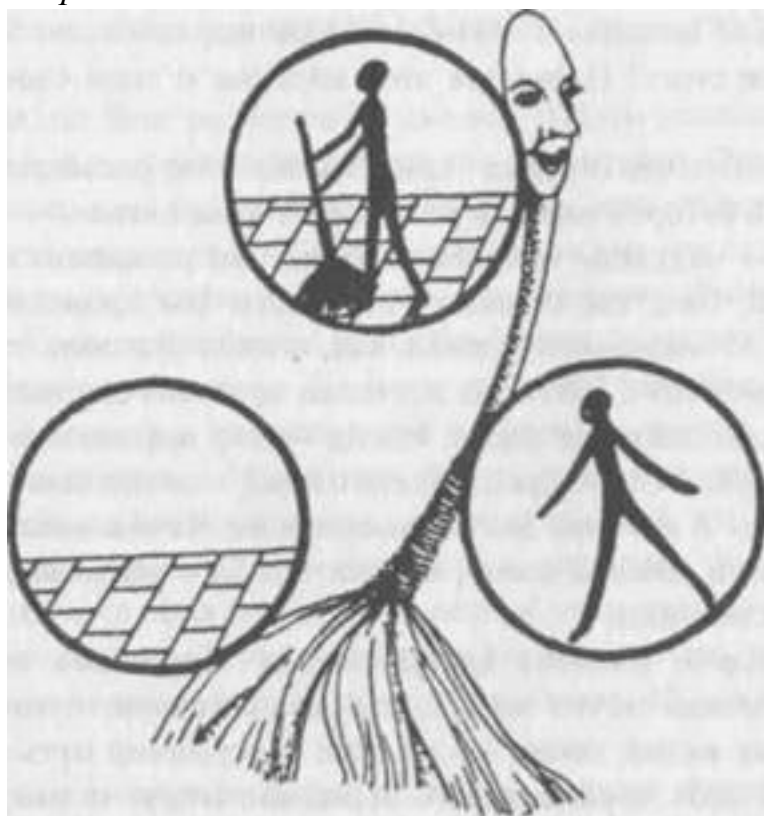
Это — недеяние сочинения песни. Вы не вполне сочиняли эту песню, Она, так сказать, сочинялась. Вы проделывали 24-часовое Осознаваемое Сновидение, чтобы осознать чувственный фон момента. Затем вы достигли сознания его частей, слыша мелодию и находя слова. Песня — это выражение в ОР атмосферы фона Сновидения в настоящий момент вашей жизни. Ваши песня и история достигли сознания. Чтобы пойти дальше в понимании смысла песни, спросите себя о возможном значении своей истории.

Некоторые племена австралийских аборигенов говорят о «линиях песни» почти так же, как даосы говорят о «пути» или Дао. Линия вашей песни — это ваш теперешний путь в жизни. Позвольте себе поразмышлять несколько минут о том, что для вас значит следовать преходящему пути, который символизирует ваша история.

### Недеяние уборки

Вы можете применять недеяние ко всему, включая уборку вашей квартиры. Обратите внимание, как это происходит. Например, возможно, вы замечаете, что ваша щетка «заигрывает» с вами. Тогда, если вы достигаете осознаваемости этого чувственного опыта, вы замечаете, что грязь на полу тоже заигрывает с вами. Вы, пол и щетка оказываетесь связанными тройственным взаимоотношением. Внезапно происходит подметание пола.

Уборка становится взаимоотношением между щеткой, полом и, одновременно, вами. Ваш обыденный ум может спрашивать, например: «Кто сейчас делает уборку: ты или пол? Кто что делает?» С чувственной точки зрения, уборка происходит. С точки зрения обусловленной реальности частей, вы можете сказать лишь что-либо парадоксальное, вроде того, что все убирается и все делает уборку! ОНО САМО СЕБЯ убирает!



Эта щетка совершает Недеяние с вами и полом!

В любом случае, если вы заставляете себя что-либо делать, то отождествляете себя с одной частью целого и идете против других частей. Тогда вы чувствуете в своем теле сопротивление. Многие телесные симптомы связаны с «деланием», то есть, с маргинализацией доступной энергии недеяния. Позвольте «недеянию» делать то, что вам приходится делать. Вы можете стать более непредсказуемым в своих поступках, но у вас, безусловно, будет больше энергии! Выждите, пока вы не осознаете самые неуловимые тенденции, затем следуйте им, когда они налицо, и недеяние будет делать все остальное.

Осознаваемость, которая ощущает тенденции сигналов до того, как они действительно становятся сигналами, не просто сберегает энергию — она представляет собой профилактику. Осознаваемость — это нечто вроде гигиены полости рта. Стоматологические проблемы случаются, когда вы не чистите зубы, но проходят месяцы, прежде чем зубы портятся и начина-

ют болеть, если вы не следите за ними и не чистите их каждый вечер.

То же самое справедливо и в отношении физического здоровья в целом. Осознаваемость — это профилактика. Развитие взаимоотношения с чувственным опытом работает с телесными проблемами на клеточном уровне, прежде чем сигналы становятся явными. Делайте вещи, когда они «просят», чтобы их сделали. Таким образом, вы меньше работаете и больше Снови-дите.

### **Вневременной и нелокальный опыт**

В обусловленной реальности повседневного мира время связано с последовательностью событий. Сперва вы встаете, затем едите свой завтрак. Сначала происходит одно, потом другое, в линейной

временной последовательности от прошлого к настоящему и будущему. То же остается справедливым и для представлений о пространстве — одно место находится здесь, другое — там. События отделены друг от друга и обладают четким местоположением. Вы начинаете здесь и можете отслеживать свои шаги, идя туда.

Но в необусловленной реальности Сновидения до того, как что-либо регистрируется в нашей памяти или распознается сознательно, наш опыт времени носит нелинейный характер. Идеи и события «запутаны». Вот почему вы не можете, глядя на видеозапись сигналов пары, с уверенностью сказать, кто что делал первым. Взглянув на видеозапись моего с Эми разговора о сливе, вы бы не смогли сказать, был ли мой чувственный опыт сливы до или после того, как она послала какой-то приятный сигнал о сливе. Если я смотрю на свою щетку, вы не можете проследить или измерить, что было вначале — я посмотрел на щетку или она заигрывала со мной, чтобы подмести пол.

Глядя на видеозапись, вы можете различать сигналы ОР, которые мы посылаем друг другу. Вы можете видеть мои реакции на словесные сигналы, исходящие от Эми, и наоборот. Хотя вы можете видеть пару, посылающую сигналы друг другу, вы не можете определить, чей *чувственный опыт*, лежащий в основе этих сигналов, происходил первым или вторым.

1

88

### *Не-работа над собой*

Поскольку вы не можете видеть чувственный опыт, — кроме как когда он, в конце концов, проявляется в виде сигналов, — вы не знаете, *где и когда* в пространстве и времени зарождается чувственный опыт. *Чувственный опыт носит нелокальный и вневременной характер.*

*Вневременной* означает, что повседневное время нельзя связать со Сновидением. *Нелокальный* попросту означает, что у чувственного опыта нет какого-либо одного местоположения. В необусловленной реальности Пространство и время перестают быть твердыми понятиями.

Мы не можем сказать, был ли тот чувственный опыт сливы локальным, находился ли он во мне или в Эми, был ли это ее процесс или мой. В ОР вы можете говорить о процессе Эми или моем процессе. Однако, с чувственной точки зрения, вы должны думать о «нашем» процессе сливы. Еще безопаснее думать о процессе вселенной, и даже еще лучше считать, что слива возникает из ничего, из пустоты.

С точки зрения НОР вы можете говорить только о том, что процесс происходит. Как только вы можете видеть его в ОР, он обладает временем и местоположением. Однако чувственные процессы подобны квантовым процессам — они находятся повсюду, будучи «переплетены», и присутствуют во все времена до тех пор, пока их не наблюдают в ОР.

Поскольку чувственные переживания вневременны и нелокальны, вы не можете с уверенностью сказать, откуда происходит чувственный опыт, лежащий в основе вашего поведения в ОР. Ваши личность и психология укоренены во всей вселенной. Вы не знаете, где находится ваш ум. Ваши сознание и осознание находятся не только в вашем теле. Увлекательно и интересно исследовать и проследивать ум с точки зрения мозга, как пытаются делать нейрофизиологи. Однако я боюсь, что мы никогда не сможем проследить ум, поскольку это квантовый опыт, это — Сновидение; ум — это аспект всей вселенной.

Нелокальный аспект чувственного опыта, вероятно, объясняет, почему шаманы и знахари, которые путешествуют в сфере НОР, говорят, что они воздействуют на атмосферу всей общины. Они впадают в транс, переживают видения и чувствуют, что их опыт принадлежит всем.

Я вспоминаю, что кенийские шаманы, которые занимались нашим исцелением в африканском буше, говорили, что их видения приходят от детей в деревне.<sup>5</sup> Это было одной из причин, почему они дарили своим детям монетки, сладости и массу любви. По аналогии, вам пришлось бы дарить или говорить что-нибудь приятное всему, что вы замечаете, поскольку именно там находятся ваши силы и видения! Это один из примеров нелокального и вневременного характера чувственных переживаний. Чувственная психология составляет основу буддизма, культуры аборигенов, шаманизма и квантовой физики.<sup>6</sup>

Психологию и физику обычно формулируют с точки зрения данной социальной реальности. Например, в повседневной реальности я — белый человек, я ношу черную одежду, вы — тот-то и тот-то, у вас есть имя, вы живете на определенной улице, либо вы — бездомный, и так далее. Большинство людей соглашаются, что это — реальность.

Но не все полностью согласны с реальностью консенсуса. Шаманы и духовные лидеры показывают: то, что другие называют реальностью (консенсуса) — это иллюзия. Знаменитый шаман Карлоса Кастанеды — Дон Хуан — говорил, что люди, которые следуют только реальности консенсуса — это «призраки», тогда как «настоящие люди» следуют Сновидению, следуют чувственному опыту. Такие учителя, как Дон Хуан, ценят реальность Сновидения ничуть не меньше, чем повседневную жизнь.

Работа с сигналами ОР, частями и частицами полезна в психологии и физике, но если мы говорим только о частях, многие события остаются загадочными. Например, синхронии не так легко разделить на части. Когда происходят синхронии, подумал

Подробное описание этого исцеления содержится в моей книге «Тело шамана: новый шаманизм для здоровья, взаимоотношений и сообщества» (*The Shaman's Body: A New Shamanism for Health, Relationships and Community*. San Francisco: HarperCollins, 1994). (Русский перевод: Дао шамана: путь тела сновидения. Киев: «София», М.: Трансперсональный Институт, 1996.) См. «Квантовый ум», гл. 18, где я объясняю, как взаимосвязаны эти сферы с точки зрения математики физики и мифологических структур ранних религий.

ли я о вас первым, или вы первый подумали обо мне? Одна из причин путаницы состоит в том, что термины «вы» и «я» — это понятия реальности консенсуса.

Подобно тому как понятия «вы» и «я», принадлежащие ОР, лишь приближенно соответствуют чувственному опыту, в квантовой физике разваливается концепция частей и частиц. Существует общеизвестная неудача теории частей на субатомном уровне, именуемая «теоремой Белла». В этой теореме (и связанных с ней экспериментах Алена Аспекта<sup>7</sup>) обнаружилось, что одна субатомная частица связана со своим двойником независимо от того, где они находятся в пространстве и времени. Взаимосвязь между частицами наблюдается независимо от того, где и когда они могут быть.

Точно так же синхронность связывает такие объекты, как вы и я, в Сновидении — чувственной нелокальной сфере. Близкие люди всегда связаны друг с другом — не только к лучшему, но и к худшему! Все вещи взаимосвязаны — мы просто не всегда замечаем эти связи.

Есть одна индуистская история о взаимосвязях в сновидении. В этой истории новорожденный

ребенок, прежде чем выйти из утробы, плачет: «О господи, не дай мне забыть, кто я». Через пять минут он рождается и плачет: «О господи, я забыл, кто я». Иными словами, когда вы обладаете осознаваемостью в Сновидении, вы знаете всю свою Самость. Как только вы сосредотачиваетесь на повседневной реальности, вы, как правило, забываете свою взаимосвязанность со всем сущим.

### **Сознание и осознаваемость в терапии**

Чтобы преуспеть в большинстве сегодняшних систем образования, включая изучение психологии, вам требуется познавательная способность в ОР. В будущем мы должны будем разрабатывать программы, которые подчеркивают не только когнитивные, но и чувственные способности.

Психотерапевт с

См. подробнее о теореме Белла и экспериментах Аспекта в моей книге «Квантовый ум», гл. 18.

### *Не-работа над собой*

91

западной ориентацией обучается знать разные вещи; он усваивает много единиц информации, читает книги, разговаривает на разные темы и знает множество «частей». Когда он занимается с кем-то терапией, он «работает». Он приучен проводить границы и быть отличным от своего клиента.

Западная терапия, подобно западному бизнесу, в значительной степени основывается на некотором показателе эффективности. Ожидается, что и терапевт, и клиент продвигаются вперед, развиваются, исцеляются, растут и достигают успеха. Это стандартное западное мышление. Внутренним критиком для большинства жителей Запада служит конформистский западный ум, который говорит: «Ты знаешь недостаточно, ты работаешь недостаточно, и ты недостаточно хорошо со всем справляешься».

Но есть еще одна, возможно, более древняя цель. Вместо знания частей, людей и фактов, решающее значение имеют взаимоотношения и взаимосвязи между частями, людьми и фактами. Возьмите, например, азиатскую чайную церемонию. Существует форма, определенный церемониал, который следует использовать при приготовлении и питье чая. Как только вы обучаетесь тому, как готовить чай, акцент делается на достижении осознаваемости, на том, чтобы уделять время каждой мелочи, пробовать чай, пить его и, возможно, даже становиться им. Важен не сам процесс питья чая, а медитативный настрой, взаимоотношение между вами и всеми частями, требующимися для того, чтобы готовить и пить чай. Суть тут не в чае, а в осознаваемом образе жизни, выражающемся в чайной церемонии.

Понятия деяния и недеяния основаны на двух очень разных принципах — сознании и осознаваемости. Деяние или его западное определение в качестве «работы» требует силы, прилагаемой в течение некоторого времени и на некотором расстоянии. Работа связана с сознанием различия, частей, напряжения и силы.

Осознаваемость, применяемая к данной задаче, преобразует работу в спонтанные акты «недеяния». В недеянии этап деяния преобладает, когда вы осваиваете форму задачи (как в чайной церемонии). Но все остальное — дело чувствительности, дело осознаваемости. Никакой работы не делается.

Вещи

92

### *Не-работа над собой*

происходят. Вы присутствуете. В конце концов работа оказывается сделанной, но это не работа, это — недеяние; потребовалось мало сил, и в этом не участвовало никакое «я». Работа происходила!

О не-работе трудно говорить, но ее можно почувствовать, так как она делает вас счастливым! К счастью, каждый понимает, о чем я говорю. Возможно, вы помните, как учились езде на велосипеде. Через какое-то время вы перестали думать о том, что нужно делать, и езда происходила автоматически, почти без усилий. Езда на велосипеде становится автоматическим чувственным опытом. Вашему маленькому «я» не нужно присутствовать.

Чтобы научиться ездить, вы сперва должны открыть для себя велосипед. Он отличается от вас. Вашему маленькому «я» нужно работать, чтобы усваивать элементы какой-либо деятельности. На некотором этапе вначале требуются усилия, но цель состоит в том, чтобы наслаждаться ездой, а не работать.

В недеянии, вместо того, чтобы спрашивать, как вы справляетесь, преуспеваете ли вы в той или иной задаче, важным вопросом становится, обладаете ли вы осознанностью? Работа утомительна; она полна частей. Но в недеянии все соучаствует в работе.

По аналогии, обычная психотерапия — это работа: помогать другим утомительно. Имеется множество проблем, частей и фактов. Имеются два или более людей; имеются терапевт, клиенты, медицина и мир двойственности и границ. Имеются болезнь и лечение, общество и индивидуум, сновидения и реальность.

Все это важно, но опустошает. Недеяние более целостно. С точки зрения сновидения неясно, кто терапевт, а кто клиент. Есть просто два человека, и природа — это мастер дзен. Вы оба там, чтобы изучать, что происходит. Вещи случаются. Взаимоотношение что-то делает. Вы работаете с другим человеком, но, в то же время, происходит работа с вами. Внезапно именно взаимоотношение преобразует, как бы само по себе, и в то же время вы или другой человек меняетесь. Кого бы вы ни воспринимали как терапевта, это еще одно ваше лицо. Целый день нечего делать, кроме как обретать осознанность.

### *Не-работа над собой*

93

То же справедливо и для работы с группами. При недеянии фасилитатор \* — больше не фасилитатор, а, скорее, практик осознания, следующий природе, способствующий происходящему, составляющий часть уборки бессознательного. Это может быть почти автоматической задачей! Как будто инструменты для приведения вещей в порядок, подобно щетке, работают без того, чтобы фасилитатор что-либо делал!

Нет ничего плохого в том, чтобы использовать свой ум в познавательных целях; мы сперва учимся и разбиваем вещи на части, узнавая, кто есть кто и что есть что. У аналитического мышления есть огромные преимущества. На самом деле чтобы учиться быть художником, велосипедистом или фасилитатором в группе, вам нужно узнавать о красках, педалях, сновидениях и проблемах разнообразия.

Но, с другой стороны, мы нуждаемся в осознанности. Чувствительность разрушает границы и, в каком-то смысле, вещи происходят. Обучение происходит. Если на первом месте чувственный опыт, то, независимо от того, что вы делаете, работа — больше не простая работа. Вы ничего не делаете весь день, вы больше не работаете над живописью, ездой на велосипеде или групповой терапией — на самом деле вас больше нет. Тем не менее вы все равно можете потеть и выглядеть занятым.

В недеянии вы — не домохозяин, родитель, медитирующий, терапевт, бизнесмен или социальный активист. Вы — часть происходящего, достигающая осознанности и сознания первичных сил. Вы находите свой собственный особый стиль совершения недеяния. Никто не пьет чай одинаково.

Природа заставляет нас выглядеть разными, даже если в действительности это не так. К сожалению, этот термин, буквально означающий «тот, кто облегчает возникновение и протекание процессов в группе», невозможно адекватно перевести на русский язык. Отчасти подошло бы слово «провокатор», но оно вызывав! слишком неприятные ассоциации. — *Прим. перев.*

94

### *Не-работа над собой*

#### **Взаимосвязи**

После всех этих разговоров о недеянии вновь пробуждается мой познающий ум. Он хочет резюмировать то, что я узнал о чаепитии и недеянии, и применить это к психологии и групповой работе. Мой ум горд приведенной ниже таблицей! Это меня смешит, так как таблицу составило не мое маленькое «я». Она случилась. Но мое маленькое «я» любит приписывать себе все, что получается понятным, и отказывается иметь какое-либо отношение к непонятным вещам. В когнитивном мире деяния есть вы и есть я, а также еще множество частей. Я нуждаюсь в вас или вы нуждаетесь во мне. Вы должны работать и хорошо себя показывать, чтобы вещи менялись к лучшему. Вы обретае инсайт. В мире недеяния вы следуете природе, сосредоточиваетесь на осознании и взаимосвязи. Возникает осознаваемость. Вот что значит не работать над чем-либо.

#### **Сознание (Запад)**

#### **Осознаваемость (Восток)**

---

Познание, работа, усилия

---

Чувствительность, недеяние,

---

Изучение выполнения

---

Осознание формы

---

Выполнение: Становись лучше

---

Ощущай и следуй

---

Вопрос: Стало ли лучше?

---

Вопрос: Что замечено?

---

Части: фасилитатор, клиент,  
группа, вы, я и объекты

---

Ощущение Целого Каждый —  
это все

---

Важны границы

---

Дао людей и вещей происходит

---

Инсайт = Сознание

---

Осознаваемость и Сознание

#### **Узелки на память**

1. Хороший повар меняет свой нож раз в год потому, что он режет, в то время как бездарному повару приходится менять свой каждый месяц, поскольку он рубит.

### *Не-работа над собой*

95

2. Если на первом месте чувственный опыт, то, независимо от того, что вы делаете, работа — больше не просто работа. Вы ничего не делаете весь день, вы больше не работаете над живописью, ездой на велосипеде или групповой терапией — на самом деле, вас больше нет. Тем не менее вы все равно можете потеть и выглядеть занятым.

6

#### **РАЗМЫШЛЕНИЕ, ЗАИГРЫВАНИЕ И СИГНАЛЫ**

*Как-то раз мне, Чжуан-цзы, приснилось, что я — бабочка, которая весело порхает, наслаждаясь*

*жизнью, и не знает, кто она.*

*Внезапно я проснулся и, конечно же, я был Чжуан-цзы. Снилось ли Чжуан-цзы, что он — бабочка, или же бабочке снилось, что она — Чжуан-цзы?*

Чжуан-цзы задумывался о том, кто он — человек или бабочка. Основываясь на том, что мы до сих пор узнали, можно было бы сказать, что он был Чжуан-цзы в реальности консенсуса и бабочкой в стране грез. Иными словами, в ОР его называют человеком, но в ночных снах и дневных фантазиях он — бабочка. В Сновидении он — сущность этой бабочки, быть может, ее ощущение свободы.

В этой главе мы исследуем взаимодействия между ОР, страной грез и Сновидением. До сих пор вы, вероятно, думали об образах и проекциях сновидения как об отделившихся частях вас самих.

Иными словами, вы отождествляли себя с маленьким «я» как центром, вокруг которого собираются и с которым должны соединяться все вещи.

Когда вы учите свое сознание замечать Сновидение, то достигаете осознанности чувственного опыта и, подобно

*Размышление, заигрывание и сигналы*

97

Чжуан-цзы, можете начать отождествляться со Сновидением, или своим Большим «Я». С этой новой точки зрения, у вас создается впечатление, что вам нечего включать в свою старую самоидентичность; есть только растущее осознание вашего Большого «Я».



Чжуан-цзы как бабочка.

Когда вы обладаете осознанностью и чувственно замечаете вспышки восприятия и заигрывания, которые все время привлекают ваше внимание, то начинаете чувствовать, что вы — сущность вещей, которые вы замечаете. Ваше маленькое «я» перестает быть центром всего сущего — ваш центр перемещается на ваши взаимоотношения с тем, что вы воспринимаете. С точки зрения Сновидения, «вы» — своего рода заигрывание или любовная связь с окружающими вас объектами. Это похоже на конец психологии; и это так и есть, коль скоро речь идет о сознании частей. Теперь личностное развитие состоит в повышении осознания восприятия. Ваша новая самоидентичность основывается на обнаружении чувственных и наблюдаемых аспектов вашего Большого «Я». С этой новой точки



*Не-работа над собой*

зрения, «вы» становитесь всем, что вас окружает, всеми процессами в окружающей вас среде. Все это кажется вашему маленькому «я» таким странным, что вы, возможно, захотите проверить эти идеи. Если вам хочется поэкспериментировать, вспомните объекты, которые вы помещаете в свою комнату, объекты, на которые вам нравится смотреть. Подумайте о том, что вы могли бы быть окружающими вас вещами, которые вы любите больше всего.

Например, на моем письменном столе стоит старый медный чайник. Я завариваю в нем чай. Мое маленькое «я» замечает чайник и считает, что на него приятно смотреть. Моему маленькому «я» просто нравится этот чайник, и оно не слишком заинтересовано в том, чтобы позволять себе переживать заигрывание чайника со мной. В том, что касается моего маленького «я», чайник — это чайник, а я — Арни.



Чайник.

Однако, с точки зрения моего Большого «Я», этот чайник в той же мере составляет часть Арни, как и человек, которого называют Арни. Большое «Я» глубоко демократично, и потому важны и Арни, и чайник! Этот чайник — аспект моей большей Сущности, слегка потускневший, дружелюбный, стареющий, просто присутствующий.

Маленький Арни более озабочен, испытывая давление, стараясь быть более блестящим и полезным в мире! Большое «Я»

Размышление, заигрывание и сигналы



Большое «Я».

другое. Понятие, которое я называю моим (или вашим) Большим «Я» присутствует в дзенском представлении об «Уме Будды», который в дзенской литературе часто изображают в виде круга, центр которого находится везде, а окружность не имеет границ. Ум Будды, или Большое «Я» — это открытое осознание.



**УМ БУДДЫ: Круг, центр которого находится везде, а окружность не имеет границ**

Метод 24-часового Осознаваемого Сновидения предназначен для обретения доступа к этому Уму Будды. Когда у вас есть доступ к вашему Уму Будды, его временным центром служит тонкое взаимоотношение с тем, что захватывает ваше внимание в данный момент.

Вы можете проверить это самостоятельно. Если хотите, поэкспериментируйте с возможностью того, что вы — всё, что

100

*Не-работа над собой*

удовно, захватывающее ваше внимание прямо сейчас. На мгновение осмотритесь вокруг, замечая, на чем останавливается ваше внимание. Что привлекает (или беспокоит) вас больше всего? Оставайтесь со своим маленьким «я» и его наблюдениями. Отметьте, что ваше маленькое «я» предполагает возможность маргинализации чувств, касающихся всего, что оно наблюдает. Теперь попробуйте быть своим Большим «Я». Рассматривайте и свое маленькое «я», и все вещи, захватывающие ваше внимание, как потенциально ценные. Можете ли вы почувствовать, каким образом вы, в некотором смысле, представляете собой то, что захватывает ваше внимание? Можете ли вы интуитивно ощущать, как вы могли бы быть всем во вселенной? Можете ли вы воспринимать окружающую среду как аспект своей большей Самости? На что это похоже? Если вы способны это делать, значит, вы попеременно переходите от повседневного ума маленького «я» к Уму Будды, или Большому Уму, и обратно.

В дзенских историях Ум Будды иногда изображается как зеркало, которое не содержит образов, но просто отражает их. Иными словами, Ум Будды представляет собой рефлексивное, осознаваемое отношение, но не является ничем из того, что он отражает. Если я нахожусь в модусе осознаваемости, то обладаю Умом Будды, и тогда я — ни чайник, ни Арни. Скорее, я — это отношение к чайнику и ко всему остальному, что захватывает мое внимание в проходящем через меня текущем потоке опыта.

**Юнг и Чжуан-цзы**

В истории китайского мудреца Чжуан-цзы, который спрашивал себя, не бабочка ли он, Ум Будды на мгновение состоял в ясном видении маленького Чжуан-цзы и бабочки одновременно в качестве отдельных и взаимосвязанных.

Возможно, история Чжуан-цзы напоминает вам о моментах, когда вы тоже раздумывали над тем, кто вы. Мне она напоминает одну из историй, рассказанных Юнгом в его автобиографии «Воспоминания, сновидения, размышления». Когда К.Г. Юнгу

было восемь лет, он как-то, сидя на камне, задумался о том, кто же он — Юнг, сидящий на камне, или камень, на котором сидит маленький Юнг. Он так и не сумел ответить на этот вопрос, но говорил, что он не давал ему покоя многие годы.

Я не помнил, чтобы у меня когда-либо были подобные вопросы до тех пор, пока не начал заново изучать физику, чтобы написать «Квантовый Ум». Математика квантовой физики сталкивала меня с вопросами, наподобие: «Кто я? Кто наблюдатель? Я — человек, сидящий на своем кресле и работающий на своем компьютере, или же я — кресло, на котором сидят?»

Можете ли вы ощутить состояние сознания, в котором у вас вообще мог бы возникнуть подобный вопрос? Попробуйте на мгновение поэкспериментировать с состоянием сознания, которое необходимо для того, чтобы спросить себя, являетесь ли вы самим собой, или же тем — креслом, кушеткой или землей, — на чем вы сейчас сидите, лежите или стоите?

Обычно вы думаете: «Я сижу на этом стуле, либо я нахожусь здесь и смотрю на цветок». Но это всего лишь одна из ваших возможных точек зрения. Это точка зрения обусловленной реальности консенсуса. Если бы вы чувствовали и думали как австралийский абориген и не маргинализировали свой чувственный опыт, вы бы поняли, что ваш стул обладает силой и заигрывает с вами, или пытается заставить вас обратить на него внимание.

В чувствительном состоянии вы ощущаете свой вес, качество земли, кушетки или стула, на которых вы находитесь, взаимоотношение между стулом и собой. Если я чувствую, что я — стул, то могу пойти еще дальше и увидеть себя глазами стула. Попробуйте это сделать. Посмотрите на себя глазами своего кресла или кушетки! Что думает о вас кресло или кушетка?

Поэкспериментируйте с видением себя их глазами. Вы пользуетесь своим креслом, но, возможно, вы недостаточно с ним связаны.

Вы можете проделывать этот эксперимент в состоянии осознаваемое™ со всем, что захватывает ваше внимание. Например, если я сосредоточиваюсь на цветке, который сейчас захватывает мое внимание, мое осознание переходит с меня, как наблюдателя, на цветок и затем на цветок, как живое существо, как наблюдате-

*Не-работа над собой*

ля. Достигая осознаваемости, я начинаю ощущать Сновидение, связывающее меня с этим цветком; я замечаю тенденцию быть цветком. Теперь моя самотождественность находится между цветком и мной. Я могу видеть цветок и себя как отдельные части и одновременно переживать слияние частей. Я вижу цветок. Внезапно, на какие-то мгновения, я могу смотреть на себя с точки зрения цветка!

Это, безусловно, необычное переживание. Когда я снова думаю с точки зрения частей, ОР вступает в свои права и я смотрю на цветок, который больше не является мной.

С наиболее чувственной точки зрения необусловленной реальности, с точки зрения Сновидения, ни цветок, ни я не существуем. Взамен существует поле опыта, в котором нет частей. И в то же время, единственный способ, каким я могу передать словами свое чувственное переживание этого поля, состоит в том, чтобы говорить о частях, которые захватывают мое внимание. Я могу говорить об окружающем меня поле как о «сновидении цветка-меня». Нет никакой обособленности, есть только этот процесс цветка-меня, от которого никто не отделен. Цветок и я вместе погружены в Сновидение цветка. Основа всех частей меня заключена в этом «Сновидении цветка-меня».

Традиционная психология ОР остается в обыденном мире и говорит, что цветок — это проекция. Вы находитесь там, а я — здесь, и этот цветок становится, в лучшем случае, аспектом психологии моего маленького «я». Я проецирую цветок на цветок. Камень Юнга — это часть Юнга, а бабочка Чжуан-цзы — часть Чжуан-цзы. С точки зрения психологии ОР, эти люди замечают части самих себя, которые подобны камню и подобны бабочке. С этой точки зрения, вы можете воздерживаться от проекций и становиться более «цельным».

Отказ от проекции означает, что я знаю о своем подобии цветку. Но отказ от проекций также отрицает Сновидение, нелокальные силы цветка. Если вы забираете назад свои проекции, ваше маленькое «я» кое-что получает. Но если вы невнимательны, вы маргинализуете Сновидение и непреднамеренно раните окружающую среду, игнорируя ее. Вы принижаете ее, обесценивая Сновидение.

*Размышление, заигрывание и сигналы*

103

Например, я люблю цветы, но если я сосредоточиваюсь только на «своей» природе, подобной цветку, возникает опасность, что я игнорирую разделяемую и нелокальную силу цветка, в которой соучаствую я сам, равно как и все остальное. С чувственной точки зрения вашего Большого «Я», все объекты и чувства, захватывающие ваше внимание, представляют собой аспекты поля. Не так легко объяснить словами глубинные чувственные переживания частям вашего ума, принадлежащим к реальности консенсуса. Картинки помогают в этом, но, в конечном счете, опыт объясняет сам себя.

Посмотрите на приведенные ниже картинки и еще немного подумайте о цветке, как о всепроникающей реальности, и также о цветке, как отдельном от меня.



**Проекция**

При заигрывании происходит рефлексия — вы и объекты, захватывающие ваше внимание, налагаетесь друг на друга.

В состояниях сознания, принадлежащих ОР, вы маргинализуете реальность единого мира, реальность мира цветка—меня. «Реальность» означает, что цветок — это не вы. Но рано утром или в сфере НОР чувственного сновидения вы, Чжуан-цзы, Юнг и я представляем собой все, что мы замечаем. Вы — это мир, Сновидение. Это Ум Будды.

104

*Не-работа над собой*

"■

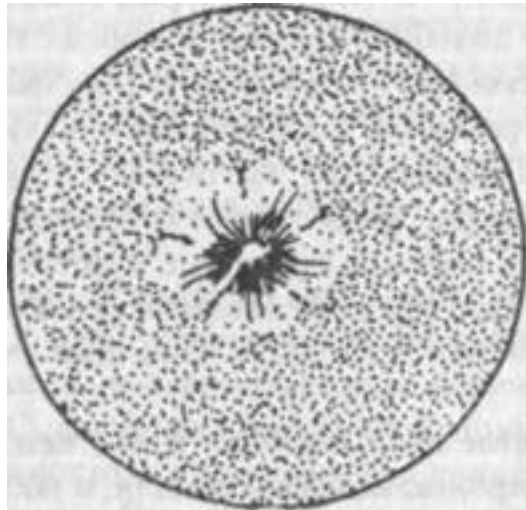
Сущность Сновидения находится повсюду.

Ум Будды обладает осознаваемостью Сновидения цветка-меня.

### Переход между сферами

Давайте теперь сосредоточимся на том, как именно мы осуществляем переход между разными состояниями ума, между повседневной реальностью, страной грез и Сновидением. Чтобы рассмотреть эти удивительные переходы, я вернусь к аналогии, о которой говорил в первой главе — аналогии между квантовой волновой функцией и Сновидением.

Чтобы упростить задачу, представьте себе волновую функцию момента как своего рода жужжащий звук, не такой, который можно услышать, а едва заметное жужжание на заднем плане повседневной реальности. По аналогии, Сновидение тоже представляет собой своеобразное жужжание. Сновидение, связанное с цветком в нашем примере — это своего рода жужжание. Теперь давайте дадим свободу своему воображению. Вообразим, будто все, что вы видите — это своеобразное устройство связи, посылающее сигналы — быть может, что-то наподобие факсимильного аппарата, который сигнализирует другим аппаратам, когда хочет послать факс! Идею этого примера я взял из яркой работы физика Джона П. Кре-мера из Сиэтла, который попытался дать физикам интуитивно по-



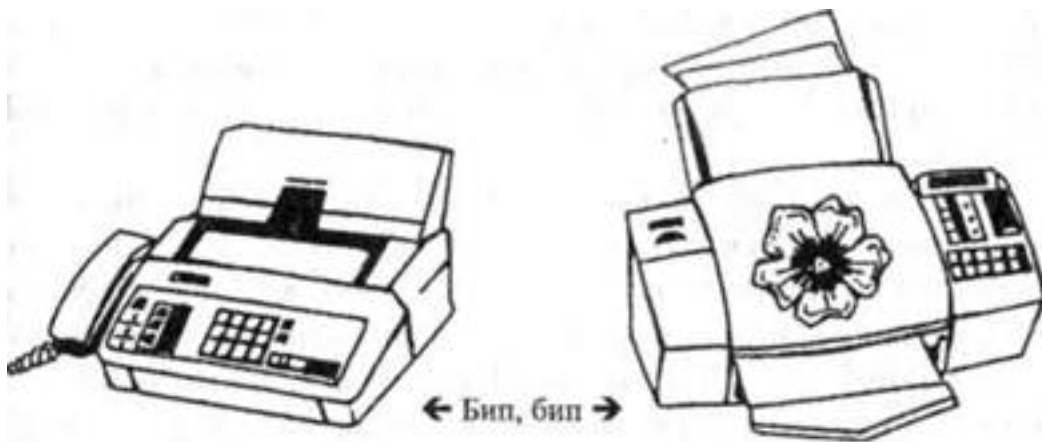
*Размышление, заигрывание и сигналы*

105

Будем считать, что мой цветок — это своеобразный факсимильный аппарат, и вообразим, что я — это другой факсимильный аппарат. Эта необычная фантазия поможет нам понять, как мы заигрываем друг с другом, обмениваясь вспышками восприятия.

Слышали ли вы когда-нибудь, как один факсимильный аппарат разговаривает с другим? Ваш факсимильный аппарат (или факс в вашем компьютере) звонит аппарату вашего приятеля, и они обмениваются сигналами. Первый аппарат гудит «бип, бип», говоря: «Алло, вы слушаете?» Второй аппарат отвечает: «бип, бип, да, я слушаю». Этот обмен называют «электронным рукопожатием». После этого первоначального рукопожатия, которое гарантирует, что оба аппарата настроены друг на друга, они могут общаться и посылать друг другу факсы.

Согласно физической интерпретации волновых функций и моему пониманию основ квантовой механики, то же происходит со мной и цветком. В Сфере НОР мы заигрываем друг с другом; мы «гудим и сигналим» друг другу. Эти сигналы нельзя видеть или слышать. Их невозможно измерить в ОР; их можно только переживать.



Мой факсимильный аппарат  
посылает гудки.

Цветок или ваш факс  
гудит в ответ.

чувствовать, что происходит с волновой функцией в квантовой механике во время процесса наблюдения. Более подробно о волновых функциях и том, как их отражение создает повседневные наблюдения, можно прочитать в книге «Квантовый ум», гл. 15-18.

106

### *Не-работа над собой*

Картинка слева призвана символизировать сущность цветка в мире, которая «посылает мне факс», а картинка справа — сущность цветка во мне.

Опять же, перед тем как два аппарата могут посылать друг другу факсы, то есть, перед тем, как участвовать в том, что мы могли бы назвать обменом сообщениями или взаимным наблюдением, они должны «обменяться рукопожатием». Они сигнализируют друг другу.

Это рукопожатие с помощью сигналов служит аналогией не только того, что происходит с компьютерами и факсимильными аппаратами, когда они общаются друг с другом; это аналогия не только того, что происходит на квантовом уровне в физике во время процесса наблюдения, но и того, что происходит перед наблюдением между всеми объектами!

Вспомните, что австралийские аборигены, равно как и учителя *Абхидхаммы*, говорят о способности объектов захватывать наше внимание перед тем, как происходит обыденное наблюдение этих объектов! Помните, что говорится в *Абхидхамме* о самых ранних стадиях восприятия? В главе 4 я цитировал «Труды по Абхидхамме» Ньянапоники Тхеры, где он рассказывает о том, как чистое внимание замечает эти вспышки или заигрывания, предшествующие наблюдению. Короче говоря, и традиция аборигенов, и буддизм, и современная физика согласны в том, что наблюдение в ОР требует обмена сигналами в необусловленной реальности.

Цветок посылает сигналы, чтобы захватить мое внимание, пробудить меня к своему существованию. После того, как он захватит мое чувственное внимание, я чувствую влечение к нему, и он начинает пробуждать некоторую часть меня. Часть меня посылает в ответ другой сигнал, говоря: «Я здесь, давай общаться». В действительности, при такого рода общении нельзя четко определить, кто что сделал первым, поскольку в Сновидении невозможно отслеживать время и пространство. Если этот обмен сигналами достаточно силен, у моего маленького «я» в ОР возникает впечатление, что «я» смотрю на цветок, и оно считает, что «я» увидел «его». Но когда я обладаю осознанностью, я больше не маргинализирую чувственные события и

потому замечаю цветок, заигры-

*Размышление, заигрывание и сигналы*

707

вающий со мной, еще до того, как я поворачиваюсь, чтобы взглянуть на него. Я замечаю его силу, его сигналы в необусловленной сфере. Затем я замечаю нечто в себе, откликающееся и посылающее ответный сигнал, чтобы показать цветку, что я принял его сигнал. Между цветком и мной в необусловленной сфере происходит отражение сигналов.

Когда я обладаю осознаваемостью, то не могу сказать, что «я» замечаю и делаю эти вещи. «Я замечаю» принято говорить в ОР, то этот способ высказывания маргинализирует чувственный опыт поля меня-цветка.

Пока что мы увидели, что Сновидение предстает Уму Будды или осознаваемому вниманию как фундаментальное ощущение единства, а повседневному уму — как быстрые вспышки или заигрывания между вами и объектами, захватывающими ваше внимание, которые вы, в конечном итоге, наблюдаете. По мере достижения большей осознаваемости вы сможете проследивать переходы между Сновидением и повседневной реальностью.

### **Мифическая точка зрения**

Это основное объяснение опыта, предшествующего наблюдению, характерно не только для Сновидения австралийских аборигенов, учения буддизма и квантовой физики, но и для мифов всех народов мира.<sup>2</sup> Фундаментальное понятие обмена сигналами, или зеркального отражения, присутствующее в современном и древнем понимании мира, можно найти в традициях американских индейцев, китайских и индийских мифах, а также историях из Персии и Африки. Ощущение, что природа сновидит себя существующей, чтобы смотреть на себя, присутствует и в мистической иудейской Каббале.<sup>3</sup> Мифы со всех концов света говорят о сновидении как о «Квантовый ум», гл. 18.

Причиной существования повседневного мира было то, что «Бог пожелал созерцать Бога». Согласно Каббале, до начала вселенной «Было предшествующее небытие, в котором, как говорит письменная традиция, "Лик не взирал на Лик". В акте полностью свободной воли Бог изъясил Абсолютно Все... чтобы позволить появиться пусто-

108

*Не-работа над собой*

силе великих вселенских существ, которые сотворили Землю, либо являются ей. Туземные племена верят, что когда эти существа сновидели, был создан мир, чтобы боги могли взглянуть на самих себя.<sup>4</sup> Во всех этих историях мы находим различные варианты того, как Бог или Великий Дух создавал мир посредством Само-отражения.

Современный и шуточный пересказ этого явно универсального принципа содержится в книге американского автора, пишущего о даосизме, Алана Уотса «Книга о табу на знание о том, кто ты есть».\*

Бог также любит играть в прятки, но поскольку вне Бога ничего нет, ему не с кем играть, кроме как с самим собой. Но он преодолевает это затруднение, притворяясь, что он — это не он. Это его способ прятаться от самого себя. Он притворяется, будто он — это вы и я и все люди в мире, все животные, все растения, все камни и все звезды. Так он переживает странные и удивительные приключения, некоторые из которых бывают ужасными и пугающими. Но они подобны просто дурным снам, ибо когда он просыпается, они исчезают.

Но когда Бог играет в прятки и притворяется, что он — это вы и я, он делает это настолько хорошо, что ему приходится долго вспоминать, где и как он спрятался. Но в этом и состоит все развлечение — как раз то, чего он хотел. Он не хочет находить себя слишком быстро, ибо это бы испортило всю игру. Именно поэтому вам и мне так трудно обнаружить, что мы — это прячущийся Бог, который притворяется, что он — это не он. Но когда игра продлится достаточно долго, все мы проснемся, перестанем притворяться и вспомним, что представляем собой одну единую те, в которой могло проявиться зеркало бытия... Место Бога — в мире, но мир — не место Бога». Я нашел этот мистический отрывок в книге, которая во всем остальном читается легко: Зеев бен Шимон Хилеви, «Каббала, Традиция скрытого знания» [Z'ev ben Shimon Hilevi. *Kabbalah, Tradition of Hidden Knowledge*. London: Thames and Hudson, 1979].<sup>4</sup> В своей книге «Год I» [*The Year I*. London: Penguin-Arkana, 1990] я говорю о взаимосвязи этих мифов с мировыми проблемами. Русский перевод: Киев: «София», 1995. —Прим. перев.

*Размышление, заигрывание и сигналы*  
109

Сущность — Бога, который заключает в себе все сущее и живет вечно.<sup>5</sup>

Мифы об Антропосе и история, рассказанная Уотсом, несут сходное послание, которое состоит в том, что повседневная реальность представляет собой проявление Сновидения, то есть, тенденций, рефлексизирующих над самими собой.<sup>6</sup> Повседневная реальность — не само божество, а проявление Сновидения. Вспоминая свою способность осуществлять 24-часовое Осознаваемое Сновидение, возможно вспомнить свое Большое «Я».

Понятия отражения и рефлексии заигрывания занимают центральное место не только в мистицизме, традициях аборигенов и учении буддизма, но и в математике физики. Без такого отражения не могли бы существовать современная теория квантовой физики и ее объяснение реальности.

### **Маргинализация**

Когда вы не обладаете осознаваемостью, вы маргинализируете мимолетные заигрывания и вспышки переживаний, оттесняя их на периферию своего внимания. Эти переживания кажутся не имеющими смысла и слишком быстрыми или смутными, чтобы быть важными. Возможно, вы сумеете поймать себя на маргинализации Сновидения утром, когда вы склонны уделять больше внимания тому, что вы должны делать днем, чем иррациональному опыту сна и пробуждения. Маргинализация не просто «плоха»; она — часть природы. Например, вы должны делать какие-то вещи в течение дня. Просыпаясь, вы чувствуете себя усталым; порой для того, чтобы делать эти вещи, вам нужно маргинализировать свою усталость.

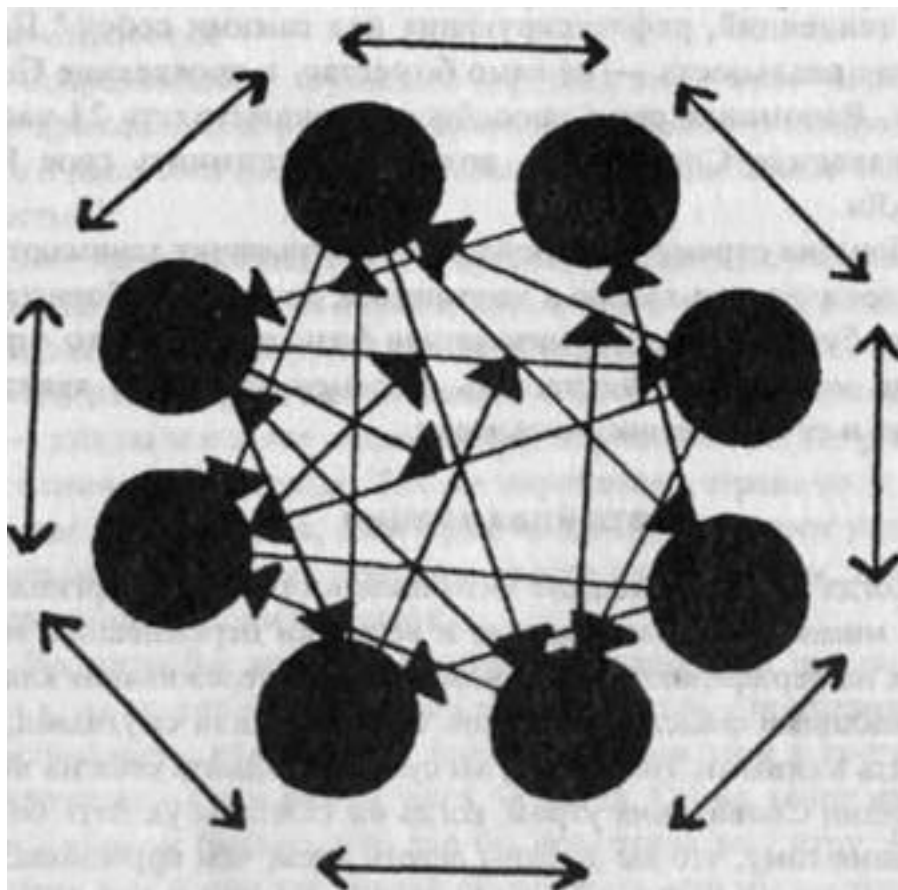
<sup>5</sup> Эта цитата взята из книги Алана Уотса «Книга о табу на знание, кто ты есть», выпущенной издательством Винтейдж [A. Watts. *The Book on Taboo against Knowing Who You Are*. New York: Vintage, 1972, p. 14].

<sup>6</sup> В мифах об Антропосе вселенная изображается как человекоподобное существо. Когда это существо распадается на части, как, например, происходит с Йимиром — германской фигурой Антропоса, — начинают существовать мир и его части. Из его крови образуются реки, из его волос — деревья и так далее.



## *Не-работа над собой*

И наоборот, если вы слишком маргинализуете свои переживания, то они становятся симптомами. Маргинализация не уничтожает события — она просто помещает их вне вашего осознания.



Чувственное поле на заднем плане реальности консенсуса.

С точки зрения 24-часового Осознаваемого Сновидения, с точки зрения Ума Будды, с помощью чистого внимания вы заметите, что с виду отдельные люди и объекты, животные и растения повседневного мира являются не только отдельными. Это поле пронизано Сновидением, в котором каждый объект заигрывает с другими в цельном переплетенном единстве.

В традициях коренных народов о всех событиях говорится как о части семьи. Все сущее вместе участвует в создании реальности, и все деревья и камни, солнце и луна — это наши братья и

## *Размышление, заигрывание и сигналы*

111

сестры. С точки зрения НОР, повседневный мир представляет собой огромное, получеловеческое поле взаимоотношений, заигрываний и вспышек!

Приведенный выше рисунок, на котором показаны заигрывания и вспышки между объектами повседневной реальности, напоминает мне группу сновидящих, быть может, стадо овец, которые вместе спят и видят сны. Когда сновидящее поле, так сказать, пробуждается, группа «распутывается», и мир становится собранием разделимых индивидуумов и объектов.<sup>7</sup>

С точки зрения Сновидения, когда мир пробуждается, чувственный опыт развертывается и создает сферу двойственности реальности консенсуса. Поскольку вы маргинализуете Сновидение, вам только кажется, что мир распутывает перекрывание, единство вас-меня-цветка на заднем плане ОР. Однако в принципе, и при наличии осознаваемости, вы можете заметить, что это переплетение по-

прежнему остается на заднем плане. Вы думаете, что вещи становятся более ясными и отдельными, но это происходит лишь потому, что вы сосредоточиваетесь на их отдельности и маргинализуете переплетение.<sup>8</sup>

Вы могли бы сказать, что когда поле Сновидения начинает пробуждаться, оно рефлексивует над самим собой. Оно разворачивается в отдельные части, и каждая часть, в свою очередь, думает, что другая заигрывает с ней и пытается захватить ее внимание. В этот момент рефлексии становится возможным

Физики исследуют только сферу ОР и полагают, что наблюдатель распутывает чувственную основу реальности, решая производить наблюдение. Эта идея физиков, что наблюдатель выпутывается, желая наблюдать, отдает сознание в руки «наблюдателя». В соответствии с ней, акт наблюдения «коллапсирует волновую функцию». Термин «коллапс» (схлопывание. — *Прим. перев.*) означает, что волновая функция — математический аналог Сновидения — при саморефлексии теряет свой мнимый характер. Прежде чем происходит подобная рефлексия, частица материи, описываемая волновой функцией, может — как и в Сновидении — быть где угодно и когда угодно. Более подробное описание можно найти в моей книге «Квантовый ум», гл. 14-18. Более подробно об этом см. в сноске 46.

112

### Не-работа над собой

разделение, и создается мир частей, включая наблюдателя и наблюдаемое.

Какие слова мы можем использовать для этого процесса? Все зависит от того, из чего вы исходите. Мифы говорят о великих божествах, пробуждающихся от сна. Физик мог бы сказать, что начинает разворачиваться поле единой целостности. Медитирующий, возможно, скажет, что Ум Будды смотрится в чистое зеркало.

Я предполагаю, что у вселенной есть свой собственный спонтанный процесс осознания, который пробуждается к самому себе. Если мы рассматриваем факты физики, психологии и медитации, традиции туземных культур и шаманизм, оказывается, что тенденция к саморефлексии и сознанию представляет собой закон природы. Когда Сновидение рефлексивует над самим собой, мы имеем повседневную жизнь. Почему это происходит — дело личных убеждений. Независимо от того, каких убеждений мы придерживаемся, представляется, что сама жизнь происходит от принципа симметрии, тенденции к Само-отражению.

С точки зрения чистого внимания и Сновидения, вы просыпаетесь сознательным потому, что мир хочет рефлексировать над собой и создавать части, одна из которых называется «вы», а другая — «я». Иными словами, с точки зрения сновидения, никто ничего не делает; осознаваемость и сознание просто случаются. По мнению шаманизма, буддизма и традиций аборигенов, люди не играют центральной роли в создании мира; мир создается всем сущим вследствие его чувственной природы.

### **Эксперимент в разворачивании**

С точки зрения Сновидения, объекты и люди равны. Ни одна вещь не имеет большего значения, чем другие объекты. Каждый раз, когда вы что-либо наблюдаете, оно прореагировало с вами отчасти благодаря своей силе. В последующем эксперименте по внутренней работе вы сможете исследовать чувственную силу объектов.

Первые алхимики из Африки, Китая, Европы и других мест считали, что материя обладает душой. Они говорили о внутренней силе и способности захватывать ваше внимание, как о его

душе, или «*Ignis Innaturalis*» (что означает «скрытый неизмеримый огонь»). Этот природный огонь был необходим для того, чтобы происходило превращение. Алхимики медитировали на этом огне, помещая объект с его *ignis* в сосуд, на котором они сосредоточивались. Благодаря *ignis* происходило превращение объекта.<sup>9</sup>

*Ignis* — это еще один термин для заигрывания, буддийской дхаммы, корня, искры, души и источника жизни. Теперь мне бы хотелось дать вам время поэкспериментировать с природой, ее заигрываниями и ее *ignis*.

Я предлагаю вам использовать в этом эксперименте свое осознание и обращать внимание на заигрывание. Для этого вам требуется распространять свое внимание на иррациональные явления. Вы будете замечать вещи, которые обычно маргинализировали, и сосредоточиваться на них. Держите их в центре внимания и наблюдайте за их стряпней.

В нижеследующем упражнении я предложу вам для того, чтобы расширить свое внимание, позволить своему повседневному уму расслабиться, стать «затуманенным». Эта идея исходит от Чжуан-цзы, который говорит в *Дао дэ цзин*: «Только я затуманен, все остальные чисты». Затуманенность позволяет действовать вашей способности к осознаваемости. Затуманенность будет препятствовать вашей привычной склонности понимать смысл событий до того, как они полностью предстанут перед вами.

### **Часть I: Повседневный ум и Сновидение**

Сперва нам следует попросить ваш повседневный ум дать нам разрешение исследовать Сновидение.<sup>10</sup> Как вы смотрите на

См. Карл Юнг. Психология и Алхимия (М.: «Рефл-Бук», «Ваклер», 1997) ["Psychology and Alchemy". *Collected Works*, vol. 12. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1969]; см. также мою книгу «Путь реки: процессуальная наука сновидящего тела» [*River's Way: The Process Science of the Dreambody*. London: Penguin, 1985], где более подробно рассказано об «*Ignis Innaturalis*».

Если вы решите делать этот эксперимент с другим человеком, помощник просто сосредоточивается на осознании. Просите другого,

### **Не-работа над собой**

такое исследование? Возможно, вы захотите знать, что не произойдет ничего такого, что бы уже в определенном смысле с вами не происходило. Для начала, примите достаточно удобную позу и сосредоточьтесь на себе.

Сперва давайте попросим ваш повседневный ум сформулировать вопросы, которые у вас могут быть относительно своей жизни. Что озадачивало вас в последнее время? Запишите один из своих главных вопросов.

Теперь, если ваш ум позволяет себе расслабиться, потратьте минутку, чтобы уговорить себя «освободиться», пустить все на самотек. Если сможете, приглушите все мысли. Пусть ваш повседневный ум становится затуманенным, незнающим и пустым. Попробуйте закрыть глаза и на несколько минут сосредоточиться на своем дыхании. Если вы по-прежнему хотите следить за чтением этой книги, просто оставьте один из своих пальцев на том месте, которое вы читали последним.

Когда вы почувствуете, что готовы, начните медленно открывать глаза. Приоткройте их и медленно оглядитесь вокруг. Пусть ваш ум Сновидения замечает, какие вещи с вами заигрывают. Если ваше внимание захватывают несколько вещей, позвольте своему уму Сновидения выбрать одну из них, чтобы сосредоточиться на ней. Используйте свое внимание, чтобы уловить это заигрывание и удерживать его.

Будьте терпеливым и нежным: замечайте, что захватывает ваше внимание, и оставайтесь с этим. Просто будьте с ним. Используйте чистое внимание; продолжайте сосредоточиваться на этом объекте, даже если он кажется бессмысленным.

### **Часть II: Смена формы**

Теперь посмотрите, можете ли вы ощущать сущность объекта, который захватил ваше внимание, его основу или фундаментальную тенденцию или качество. Это может быть иррациональным ощущением, но просто почувствуйте его. Затем поэкспериментируйте, позволяя этому качеству развертываться.

снова и снова: «Что вы переживаете? Маргинализировали ли вы что-либо?»

### Размышление, заигрывание и сигналы 115

Иными словами, позвольте ему расширяться и уточняться. Следуйте его энергии, его *ignis*, его способности развертываться. Поначалу это может быть непонятным. Не беспокойтесь об этом. Просто удерживайте свое внимание на силе этого объекта и наблюдайте, как она развертывается в виде чувств, образов и звуков.

Когда вы будете готовы, поэкспериментируйте, позволив сущности этого зрительного представления иметь форму или голос человека. Это может быть очень иррационально. Уговорите себя позволить появиться лицу.

Теперь попытайтесь быть этим представлением; позвольте своим человеческим формам меняться. Чувствуйте это лицо, видьте его, будьте им. Войти в его природу, его ум.

Когда вы будете готовы, взгляните на себя его глазами и увидите свое маленькое «я», смотрящее на него в ответ. Оставайтесь в воображаемой сфере. Проверьте, чувствуете ли вы себя им или маргинализируете его. Как в его глазах выглядит ваше повседневное «я»? Если сможете, поболтайте с этим своим маленьким «я».

Позвольте сущности этого представления выражать себя, используя ваши руки. Пусть движения вашей руки выражают его сущность. Дайте ему время. Пусть оно описывает себя с помощью движений вашей руки, или пусть оно рисует себя или создает музыку, поэзию, либо что-нибудь еще. Не спешите. Пусть оно произносит слова; запишите некоторые из них.

### **Часть III: Предсказание**

Теперь пора подумать о смысле и медленно возвращаться к вашей повседневной жизни. Для начала, задайте себе следующие вопросы: Как, где и почему вы маргинализируете или склонны маргинализировать этот аспект самого себя? Как вы помещаете это Сновидение на край своего осознания? Когда вы это делаете? Подумайте о том, чтобы уделять этому опыту более центральное место в своей жизни.

Взгляните на основной вопрос, который вы записали на первом шаге этого упражнения, вопрос, который был у вашего по-

вседневного ума относительно вашей жизни. Как текущий опыт и лицо отвечают на этот вопрос? Что значит опыт этого заигрывания для вашей повседневной жизни?

Наконец, посмотрите, можете ли вы в своем теперешнем модусе подумать о следующем: что ваше повседневное маленькое «я» значит для события, которое с вами заигрывало?

Возможно, что чувственная сущность того, что захватило ваше внимание, всегда была важнейшей частью того, кто вы есть. Исследуйте и ощутите чувственную сущность объекта, который заигрывал с вами, и испытайте по опыту, как она пытается реализовать себя в вашей жизни.

Рассмотрите и посмакуйте идею, что ваше Большое «я» — это сочетание вашего повседневного лица и лица объекта, который с вами заигрывал.

Запомните ответы на свои вопросы и, самое главное, запомните то лицо и силу Сновидения, стоявшую за объектом, который захватил ваше внимание.

Возможно, в этом эксперименте вы открыли для себя общность, связывающую вас с вещами, которые с вами заигрывают. В прошлом вы, быть может, думали, что испытываете влечение или любовь к своей противоположности. Это верно с точки зрения ОР. Но с чувственной точки зрения, вас влечет не к вашей противоположности. Скорее, вы постоянно влюбляетесь в самого себя.

### **Узелки на память**

С точки зрения чувственного опыта, у вас любовный роман с окружающими вас объектами.

Уму Будды сновидение предстает как фундаментальное чувство единства. Повседневному уму Сновидение сначала предстает как быстрые вспышки и заигрывания между вами и объектами, захватывающие ваше внимание.

Когда Сновидение заигрывает и рефлексивирует над собой, появляется повседневная жизнь. Почему Сновидение это делает — вопрос личных убеждений. Независимо от того, каковы эти убеждения, представляется, что сама жизнь происходит от прин-

### *Размышление, заигрывание и сигналы*

11?

ципа симметрии, Само-отражения. Сновидение — источник реальности.

С чувственной точки зрения, вас влечет не к вашим противоположностям. Скорее, вы постоянно влюбляетесь в самого себя.

## **7 ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ПРЕДСКАЗАНИЯ БУДУЩЕГО**

*Как я знаю все, что будет, в Начале? Посредством того, что во мне.'*

Чтобы соприкоснуться с тем, что будет происходить дальше в жизни, вам нужно обладать осознаваемостью в отношении того, что внутри вас, в отношении чувственного опыта. Если вы замечаете свое глубочайшее Сновидение и заигрывания, которые развертываются из него, то становитесь прорицателем, ощущающим скрытое будущее.

Чтобы достичь осознаваемости чувственного опыта, недостаточно отказаться от вашего маленького «я» и принять или открыть нечто большее, чем вы. Метод 24-часового Осознаваемого Сновидения — это изменение образа жизни, при котором ваша обычная самотождественность ослабляется и преобразуется, формируя взаимосвязь с полем, в котором вы живете. Как показывает приведенное выше высказывание мифического китайского мудреца Лао-цзы, это преобразование составляет основу даосизма.

Даос следует тому, что еще не развернулось, «Дао, не выразимому словами». С этой жизненной позицией не связаны какие-либо строгие правила, догмы или ритуалы. Открытие будуще-

го — ее побочный продукт, а не цель. Легендарный основатель и первый известный историк йоги — мистик Патанджали, живший во II в. до н. э. — подчеркивал, что такие состояния, как телепатия и ясновидение, не следует считать целью практики йоги; они всего лишь ее побочные продукты. Йога предназначена для сдерживания содержаний ума.<sup>2</sup>

### **Теория предсказания будущего**

Откуда берется пророческий «побочный продукт» осознаваемости? Хотя пророчество и молитва так же стары, как само человечество, о них мало что известно. Пророчество тесно связано с осознаваемостью, шаманизмом, парапсихическими способностями и синхронией. Хотя мы не будем подробно рассматривать тему пророчества, мне бы хотелось адресовать заинтересованного читателя к увлекательным исследованиям этой темы психологами К. Г. Юнгом, Чарльзом Тартом и Генри Ридом, наряду со многими другими.<sup>3</sup>

Он называл это *Cittavrttinirodha* («сдерживание или остановка материи ума»). Модель мистицизма Патанджали происходит из *Мандукья Упанишады*: «Четвёртое [аспект самости], говорят мудрые... это не наблюдательное, не относительное и не логически выводимое знание. Четвёртое превосходит органы чувств, превосходит понимание и любое выражение. Это чистое единое сознание, в котором [всё] осознание мира и множественности полностью уничтожается. Это невыразимый покой. Это высшее благо. Это Одно без второго. Это Сущность». Из «Упанишады, дыхание вечного», пер. Свами Прабха-вананды и Фредерика Манчестера [*The Upanishads, Breath of the Eternal*, trans. By Swami Prabhavananda and Frederick Manchester. Vedanta Press and Bookshop, 1996].

См. основополагающую работу Юнга «Синхрония: акаузальный связующий принцип» в 8-м томе его Собрания сочинений (русский перевод: К.Г. Юнг, «Синхронистичность», «Рефл Бук» — «Ваклер», 1997). Чарльз Тарт, профессор психологии Калифорнийского университета в Дэвисе и давний исследователь психических феноменов, провел множество захватывающих экспериментов со своими студентами. См. содержательное описание работ Тарта в книге профессора Генри Рида «Пробуждение ваших психических способностей» [H. Reed. *Awakening Your Psychic Powers*. New York: St. Martin's Press, 1996, p. 6]. Книга Рида, посвященная серьезному изучению «паранормальных» способностей медиума Эдгара Кейси, включает в

### *Не-работа над собой*

Чтобы любая теория пророчества была приемлемой, она должна быть способна объяснять, каким образом эта практика может предсказывать и истолковывать события. Кроме того, она должна согласовываться с другими теориями, в частности, с психологией, физикой, даосизмом, учениями аборигенов и буддизмом. Наконец, она должна вести к практике, которой можно учить.

Упражнение в конце этой главы даст вам возможность изучить и проверить теорию, которая в ней разрабатывается.

Интересно, что теория предсказания будущего может включать в себя невидимые элементы, вроде Дао или Сновидения. В жизни существует множество вещей, которые мы принимаем, не понимая, так как они кажутся нам самоочевидными. Например, мы не понимаем гравитацию и любовь,

однако и та, и другая кое-что объясняют в отношении того, почему объекты или люди притягиваются друг к другу. В конце XX в. в физике разработаны новые идеи, например, «виртуальные частицы», которые нельзя экспериментально проверить, но которые дают начало результатам, допускающим такую проверку.<sup>4</sup>

Никто и никогда не видел виртуальных частиц. Они не существуют в общепринятом смысле маленьких частиц, которые можно обнаружить. Никто не может доказать, что они существуют; тем не менее, люди говорят о виртуальных частицах, поскольку эта теория согласуется с другими приемлемыми понятиями и теориями.

Любая теория предсказания должна быть простой, очевидной и легко понятной. Эйнштейн говорил, что чем проще теория, тем она лучше. Слишком сложные теории не вызывают себя интересную библиографию для читателей, желающих больше знать об этом предмете. Физики используют представление о сталкивающихся и соударяющихся виртуальных частицах для объяснения притяжения и отталкивания, которые у нас ассоциируются с электрическим и магнитным полями. Многие надеются, что виртуальные частицы позволят объяснить и поля тяготения. Согласно теории частиц, электростатическое отталкивание происходит не от электрического поля, а от виртуальных частиц, создающих поле. Более подробно об этом см. в моей книге «Квантовый ум».

*Своеобразие языка Арнольда Минделла*

121

доверия, и такие теории невозможно легко проверить на нашем опыте.<sup>5</sup>

Модели предсказания

Теория предсказания должна быть применима к различным типам предсказателей и согласовываться с тем фактом, что предсказание использовалось с незапамятных времен во всем мире.<sup>6</sup> Превосходно иллюстрированная книга Джона Мэтьюса «Всемирный атлас пророчества» вдохновила меня на то, чтобы представлять себе первых прорицателей пещерными людьми. Можете ли вы вообразить, как люди собираются в пещере перед огнем, смотрят на него и переживают видения?

Тысячи лет спустя я вижу шамана, сидящего на берегу или стоящего на горной вершине. Я вижу, как он поет и свистит, впадает в трансоподобные состояния, и в этих состояниях провидит ответы на вопросы (см. рисунок).

Еще тысячи лет спустя я вижу женщину в шали, сидящую перед хрустальным шаром. Вы тоже можете ее себе представить? Кто-то сидит по другую сторону от нее и спрашивает: «Сколько детей должно быть у моей невестки?»

И пещерный человек, и шаман, и гадалка — предсказатели будущего. В то время, как пещерный человек и деревенский шаман используют свое осознаваемое внимание, чтобы чувственно переживать и предсказывать будущее, гадалка более тесно связана с истолкованием Сновидения, которое развернулось в виде ветра в ветвях деревьев, узоров, образованных высохшими костями на земле, движения звезд и рисунков чайнок.

Все предсказатели проходят фазы осознаваемости, экстаза и истолкования. Более экстатические предсказатели уходят дальше

Например, я не был убежден в квантовой теории до того, как смог доказать себе, что ее положения согласуются с психологическим опытом.

Системы пророчества и шаманизма развивались у кельтов, европейцев, иудеев, греков, африканцев

и американских индейцев, в Арктике и Евразии, Китае, Тибете, Австралии, Новой Зеландии и Индии. В наши дни на Западе возникло много новых систем.

122

### *Не-работа над собой*

в свое сновидение в поисках новой информации, тогда как великие пророки-толкователи остаются в реальности консенсуса и интерпретируют действия судьбы. Один из моих клиентов даже использует для этого свой телевизор. Когда он больше не знает, что ему делать со своей жизнью, то включает телевизор и говорит мне, что телевизор показывает ему, где он находится в этот момент.



Шаман, открывающийся Ветру и Небу.

Для толковательного пророчества можно использовать любое подобное заигрыванию случайное событие, коль скоро оно имеет неконтролируемый аспект. Монеты, сны, трещины на панцире черепахи, линии на ваших ладонях, движение маятника, звезды, карты, овчина, яблочная кожура, кофейная гуща, телевизор — годится все.

Любая начальная теория предсказания должна включать в себя сферу Сновидения, чтобы согласовываться с учениями аборигенов, психологией, физикой и даосизмом и быть применимой разными типами предсказателей. Различные предска-

*Своеобразие языка Арнольда Минделла*

123

тели непосредственно ощущают Сновидение, замечают заигрывания, которые развертываются из Сновидения, либо специализируются на истолковании подобных заигрываниям неконтролируемых явлений, вроде выпадения костей или других случайных событий.

Причиной того, что предсказатель знает что-либо о вас на расстоянии и во времени, служит Сновидение. Сновидение носит нелокальный и вневременной характер и относится ко всему в вашей обыденной реальности. Сновидение называют многими именами: Дао в даосизме, тенденциями в квантовой физике, чувствительностью в психологии. Далее мы увидим, каким образом Сновидение можно чувствовать и в ваших наиболее трудноуловимых движениях.



Процедуры предсказания отличаются только формой. В даосизме вы медитируете и позволяете чувственному опыту развертываться, многократно подбрасывая монеты, чтобы получить ответ. В физике Сновидение аналогично квантово-волновому потенциалу, то есть, тенденциям, которые Само-отражаются, давая вероятность определенных событий в повседневной реальности. Используя движение, вы можете давать чувственному опыту развертываться, ощущая едва заметные жесты и следуя спонтанной динамике тела. Эти тенденции составляют основу предсказания будущего данной ситуации: они отражаются в математических формулах физики, давая вероятностные ответы.

Основополагающая идея в даосизме, физике и (как мы вскоре увидим) в работе с движением состоит в том, что чувственный опыт развертывается и объясняет себя. В предыдущей главе вы уже испытали, как чувственный опыт само-отражается, позволяя вам изменять форму, достигая новых переживаний, которые дают ответы на безответные вопросы.

В представленной ниже таблице можно видеть родственные виды предсказания, существующие в Сновидении культуры аборигенов, даосизме, работе с движением и физике. Вы заметите определенную согласованность в разных областях, то есть, каждая область демонстрирует одну и ту же схему, в которой самоусиливающийся чувственный опыт развертывается в объективный результат.

124

*Не-работа над собой*

^

	<i>Методы i</i>		<i>предсказания</i>
<b>Физика</b>	<b>Движение</b>	<b>Даосизм</b>	<b>Сновидение</b>
Тенденция	Чувствительность	Невыразимое Дао	Сновидение
Квантовое заигрывание	Ощущение неуловимого движения	Размышление над моментом	Обретение осознанности
Самоотражение	Само-рефлексия над движением	Подбрасывание монеты	Саморефлексия Смена формы
Наблюдение в ОР	Танец-история	Гексаграмма	Видение
Реальность консенсуса	История	Ответ	Прозрение

**Теория предсказания**

*Затуманен ноег ъ:*

Процедуры предсказания начинаются в необусловленных сферах, в Сновидении, где ваш обыденный ум расслаблен. Вот почему опыт предсказания может начинаться с какой-либо

техники, позволяющей вашему обыденному уму затуманиться, и почему великий мудрец и мистик Лао-цзы говорит в *Дао дэ цзин*: «Я один затуманен, все остальное ясно». Для начала, вам нужно научиться принимать затуманенные состояния, в которых вы расслаблены и не знаете, что делать. Затуманенность и расслабленное внимание — важные установки во всех процедурах предсказания.

### **Смена формы:**

Экстатические прорицатели практикуют определенную разновидность «смены формы», что означает позволить себе

*Своеобразие языка Арнольда Минделла*

125

переживать фигуры, времена и пространства своего опыта страны грез и Сновидения. При смене формы шаманы «переносят» свой опыт со своей человеческой формы на фигуры сновидения, которые они переживают. Они могут использовать наркотики, барабанный бой, танец или голодание, чтобы смутить и ослабить обыденное сознание и позволить произойти смене формы.



Шаманка перешла в свою Духовную Форму.

Смена формы — одна из великих сил шамана, позволяющая ему покинуть человеческую сферу и отождествляться с миром животных и духов. При смене формы вы отказываетесь от своего человеческого облика и становитесь ощущением, объектом, демоном или животным, увиденным вами в видении. В этом методе вы достоверно изображаете персонаж одного из своих снов, по-настоящему чувствуя и двигаясь, как этот персонаж.

### **Предсказание с помощью движения**

Теперь давайте поэкспериментируем с предсказанием, используя ваши спонтанные движения, чтобы находить ответы на имеющиеся у вас вопросы о своей жизни. В нижеследующем экс-

1

126

### *Не-работа над собой*

перим\*енте вы будете сначала задавать вопрос, а затем следовать спонтанным движениям своего тела, чтобы найти ответ.

*В этом процессе предсказания вы сможете практиковать некоторые навыки чувства, или «метанавыки».<sup>7</sup> При исследовании Сновидения будет полезно расслабить ваш повседневный ум.*

*Если он будет оставаться затуманенным, вы со временем сумеете ощутить Сновидение и его само-порождающие свойства. Если вы хотите иметь пример такого рода работы, прежде чем начать ей заниматься, прочитайте примечание в конце этой главы.*

Хотя описанный ниже процесс предсказания можно проводить сидя и даже лежа, я предлагаю вам стоять или, по крайней мере, сидеть на краю кресла или кушетки, поскольку эти позы наиболее полезны для понимания природы вашего тела.

1. *Вопрос.* Сядьте или встаньте поудобнее. ненадолго сосредоточьтесь на своем дыхании. Пока вы расслабляетесь, задайте себе вопрос, который вы могли бы задать прорицателю. На какой вопрос о своей жизни вы хотели бы получить ответ? Запишите свой вопрос.

2. *Затуманенность.* В своей теперешней позе, сидя или стоя, расслабьтесь и постарайтесь позволить своему повседневному уму затуманиться. С мягким вниманием замечайте или улавливайте едва заметные движения, которые стремится совершать ваше тело, еще *до того*, как они происходят.

Попробуйте ощущать эти тенденции и открываться им, не зная, куда они вас поведут.

Сосредоточивайтесь на тенденциях, пока что не следуя им. Позвольте себе исследовать и быть неосведомленным об этих едва заметных чувственных переживаниях. Ваше исследование может быть слегка иррациональным, поскольку слабые тенденции сначала нередко бывают невразумительными. Если у вас такое ощущение, значит, вы на пра-

См. Amy Mindell. *Metaskills: The Spiritual Art of Therapy*. Tempe, Ariz., New Falcon Press, 1994.

Русский перевод: Эми Минделл. *Психотерапия как духовная практика*. М.: «Класс», 1997.

*Своеобразие языка Арнольда Минделла*

127

вильном пути. Просто упорно продолжайте. Позвольте своему обыденному уму быть терпеливым, и используйте свою осознаваемость, чтобы отслеживать опыт по мере того, как он возникает.

3. *Осознаваемое внимание.* Оставайтесь в состоянии неопределенности и неведения в отношении того, что хотят делать эти движения. Используйте свое осознаваемое внимание к Сновидению, чтобы улавливать эти тенденции и быть открытым для них.

Теперь начинайте следовать этим тенденциям, слегка двигаясь туда, куда вас тянет или подталкивает едва заметное движение. Отражайте это движение, то есть, следуйте ему. Дайте этим движениям пространство для развертывания, позвольте им порождать и развертывать их собственную историю. Возможно, у вас возникают иррациональные зрительные образы или воспоминания и истории. Позвольте движению и визуальным процессам развертываться, даже если вы не знаете, куда они идут.

4. *Смена формы.* Затем поэкспериментируйте со сменой формы. Замечайте движение и образы и, когда будете готовы, выйдите из своей обычной самоидентификации и позвольте себе становиться фигурами и ощущениями, которые вам сейчас представляются. Это может быть вам внове, и бывает полезно притворяться, что вы — исследователь, знакомящийся со всем своим существом.

Теперь, когда вы стали этим движением, оно может порождать свой собственный смысл! Оно будет объяснять себя. Просто сохраняйте осознаваемость по мере того, как Сновидение перейдет в образы и истории страны грез. Дайте ему время.

5. *Смысл.* Оставайтесь с этим переживанием пару минут. Возможно, оно будет порождать нечто содержательное в связи с вопросом, который вы задали в начале. Исследуйте, как ваш опыт

связывается с вашим первоначальным вопросом. Обдумайте ответ. Поймите значение ответа. Подумайте о том, как

1

128

### *Не-работа над собой*

его применить — что он значит для ваших различных взаимоотношений, вашей связи с миром.

6. *Целительство*. Какая часть вашего тела осуществляла это движение? Подумайте о своем теле — своих коленях, бедрах, спине, шее, голове и лодыжках. Сосредоточивалась ли эта работа с движением на одной части вашего тела, на области, где ощущаются зуд, боль или какие-то проблемы?

Возможно, процесс движения, который вы переживали, исцелял какой-то аспект вашего тела. Обдумайте, каким образом этот процесс движения пытается привлечь ваше внимание к конкретной позе или части вашего тела, которая заигрывала с вами, а вы этого не замечали. Находите ответы, пользуйтесь ими, но помните о затуманенности, о процессе сновидения, который привел вас к ним. Огромная опасность состоит в том, что мы склонны маргинализировать переживания, которые принесли нам ответы.

Если вы привязываетесь к ответам и маргинализуете чувственный опыт, ваша жизнь станет чередой вопросов и временных ответов. Однако если вы избегаете маргинализации чувственных процессов, ваша жизнь будет основываться на изменении, на самом Сновидении.

Телепатия и ясновидение — не цель, а побочные продукты практики йоги. Вспомните мудрые слова Патанджали, которые мы цитировали ранее (сноска 57). «Четвертое превосходит органы чувств, превосходит понимание и любое выражение. Это чистое единое сознание, в котором полностью уничтожается [всё] осознание мира и множественности. Это невыразимый покой. Это высшее благо. Это Сущность».

*Процесс* предсказания — это ключ к жизни. Ответ, который вы получаете, представляет собой всего лишь временное решение одной конкретной проблемы. Привязываться к ответу и забывать о процессе — это все равно что помнить, чему вы научились, и забывать о Боге.

Этот момент напоминает мне о Матери Кабрини, ясновидящей итальянской святой, жившей в начале XX в. Она могла чи-

*Своеобразие языка Арнольда Минделла*

129

тать в сердцах других людей, находить воду и делать много других подобных вещей благодаря силе, которую она называла «Иисусом». Она никогда никому не разрешала называть ее основательницей Миссии Сестер Святого Сердца. Она всегда говорила, что организацию основали Иисус или Пресвятая Богородица Заступница. В отношении множества созданных ей благотворительных учреждений она замечала: «Я не сделала ничего. Все сделало святое сердце Иисуса. Я просто свидетельница Божьих чудес». Когда кто-нибудь говорил о ее скромности, она мягко отвечала: «Скромность: я бедное ничтожество, ни на что не способное, кроме греха и порчи Божьего творения».<sup>8</sup> Иными словами, даже в большей степени, чем ответ или результаты, которые вы получаете, сам пророческий опыт Сновидения является ключом к полной жизни.

### **Узелки на память**

Теория предсказания должна согласовываться с учениями аборигенов, психологией, физикой и даосизмом, а также быть применимой различным типам предсказателей.

Эта теория такова: предсказание происходит от достижения осознаваемости в отношении событий

чувственной или квантовой сферы, которые разворачиваются в обыденную реальность.

Не ответ, а *процесс* предсказания — ключ к полной жизни.

### **Примечание: пример предсказания**

Следующий пример взят из работы, которую я делал над собой во время написания этой книги.

После размышления над тем, на какой вопрос мне хотелось бы ответить, я понял, что моим вопросом было: «С каким отношением мне лучше всего подходить к работе над этой книгой?»

Иногда я бываю очень возбужден и работаю всю ночь, тогда как

Тимоти Конвей, «Женщины силы и милосердия: девять удивительных, вдохновляющих звезд нашего времени» [Timothy Conway. *Women of Power and Grace, Nine Astonishing, Inspiring Luminaries of Our Time*. Santa Barbara, Calif.: The Wake Up Press, 1994, pp. 46-47].

5 Минделл А.

130

### *Не-работа над собой*

в другое время я очень устаю. Следует ли мне упорствовать или просто следовать своей энергии? Затуманенность. Первый шаг в предсказании ответа состоит в том, чтобы стать неосведомленным о моем собственном движении. Чтобы добиться этого, я должен его почувствовать и ослабить, позволить себе «не знать» о том, что хочет делать мое тело.

Поскольку я хочу заниматься предсказанием, ориентированным на движение, я несколько мгновений стою и просто ощущаю свое тело и его самые неуловимые движения. Это слегка сбивает с толку, поскольку я не знаю, что получится.

Я начинаю с наблюдения того, как мое движение развивается из этого стоячего положения. Я замечаю, что мне слегка неловко это делать и рассказывать об этом в книге. Теперь расслабляюсь и чувствую, что мой ум затуманивается. Спустя минуту или две я начинаю замечать крохотное «нечто» в своем колене. Я почти ощущаю, что мои колени хотят сдаться, подогнуться подо мной. Достичь осознаваемости для меня означает замечать это едва уловимое заигрывание, смысл движения «сдачи». Я дам ему возможность выразить себя, отражая его, давая ему усиливаться.

Я замечаю, что мое тело начинает наклоняться назад... теперь я чувствую, будто я падаю спиной вперед. Внезапно я оказываюсь в самом центре Сновидения, своего рода воображаемого процесса. Он разворачивается. Поначалу у меня нет слов, чтобы описать свои ощущения, затем я оказываюсь в видении, вращаясь в пространстве задом наперед, двигаясь назад и назад.

Я замечаю, что больше не являюсь своим обычным «я»; вместо этого, я ощущаю, что мой облик меняется. Хотя мое реальное тело по-прежнему стоит слегка отклонившись назад и мои ноги прочно стоят на земле, мое сновидящее тело кружится в воздухе.

Пока я кружусь, постепенно начинает возвращаться мой обыденный ум. Он задается вопросом об этом опыте, желая узнать его смысл. Поскольку смысл еще не ясен, моему познающему уму придется быть терпеливым, пока мой процесс продолжает разворачиваться. В моем переживании я по-прежнему кружусь

### *Своеобразие языка Арнольда Минделла*

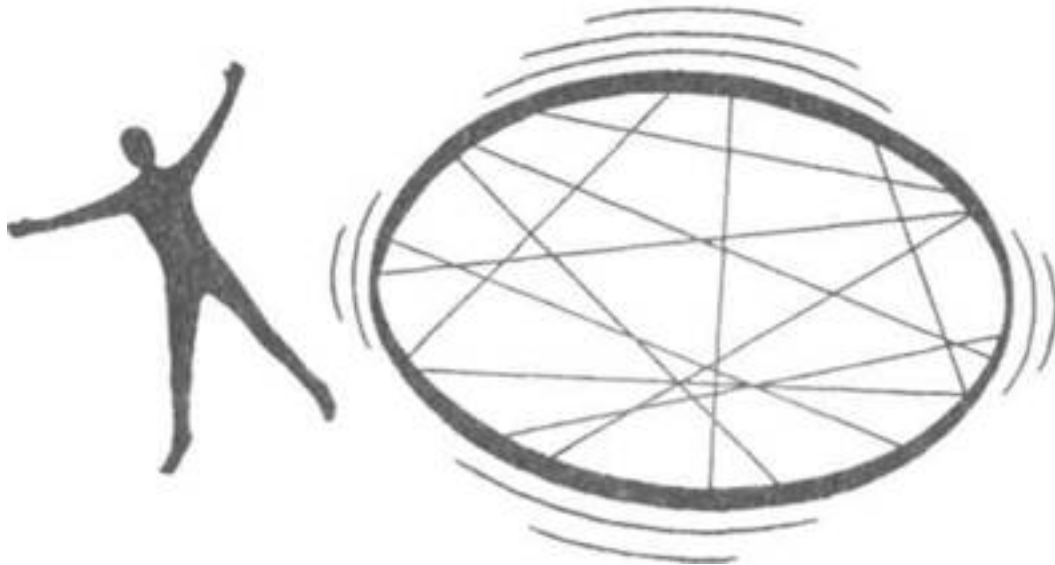
131

задом наперед в пространстве... кружусь. Внезапно я вижу, как мое кружащееся тело становится колесом... и я вишу в пространстве снаружи или вне колеса.

Я понял! Я только что получил ответ!

Теперь я могу высказать его словами. Я чувствовал, что вращаюсь в пространстве, кружась задом

наперед. Внезапно я увидел, что мое кружащееся тело превращается в колесо! Сперва это колесо казалось настолько иррациональным, что я подумал: «Забудь это, оно слишком странно, чтобы быть возможным!» Я был колесом или был привязан к колесу, но затем оно вышвырнуло меня в пространство. Теперь я сижу снаружи колеса, глядя на мир.



**Затем я понял!**

Затем я понял!

**ПРИВЯЗАННОСТЬ И ОТСТРАНЕННОСТЬ.**

Мой процесс дает мне чувство отстраненности. Вы помните мой первоначальный вопрос о том, как писать эту книгу? Смысл, который породило для меня мое движение, таков: «Будь колесом, забирайся на него, привязывайся к нему, и через привязанность ты сойдешь с колеса и отделишься от него. Не бойся быть привязанным и стараться. Посредством этого ты отстранишься». Теперь у меня есть ответ моего предсказания с помощью движения. Ответ таков: «Тебе нужно делать свое дело и стараться, то-

132

*Не-работа над собой*

гда ты сможешь расслабиться». Процедура предсказания рассказала мне, что осуществляя свой честолюбивый замысел, я буду способен от него отстраниться. По мере того, как я продолжал писать эту книгу, со мной происходил именно этот процесс привязанности и отстранения.

**Часть II**

**ОСОЗНАВАЕМОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО**

**8**

**ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВРЕМЕНИ**

*Ты рожден в человеческой форме и счастлив в ней. Однако есть десять тысяч других, бесконечно преобразующихся форм, которые столь же хороши, и счастье в них неопишимо.*

*Мудрец пребывает среди этих вещей, которые никогда не могут быть утрачены, и потому он живет вечно.*

*Он с готовностью принимает земную смерть, старость, начало и конец, и служит примером для* Легендарный мудрец, безусловно, более отрешен, чем большинство из нас. Он рожден в человеческой форме в реальности консенсуса, но меняет форму в жизни и смерти. Таким образом он подает пример другим, как жить вечно, будучи подобным самому духу преобразования. В этой главе, на основе изучения образцов квантовой физики, шаманизма и даосизма, мы будем исследовать, как можно оставлять человеческую форму и путешествовать вперед и назад во времени в будущие и прошлые жизни. Обычно вы, вероятно, полагаете, что пространство и время имеют решающее значение, и что прошлое — это нечто, не допускающее изменения. Быть мо-  
Чжуан-цзы, 123.

136

### *Осознаваемое целительство*

жет, порой вам кажется, что время довлеет над вами и определяет всю вашу жизнь. Я надеюсь, что эта глава изменит ваши представления о времени и истории.

Прежде чем пуститься в путешествие во времени, давайте коротко рассмотрим, что мы открыли для себя вплоть до настоящего момента. В первой части мы сосредоточивались, в основном, на теории и практике 24-часового Осознаваемого Сновидения и его связях с мудростью культуры аборигенов, буддизмом, физикой и предсказанием будущего.

Основываясь на том, что мы до сих пор обсуждали, нам следует считать, что:

- Сновидение представляет собой древнейшую форму человеческой духовности; оно занимает центральное место во многих исконных культурах и составляет интуитивную основу даосизма, буддизма и квантовой теории.
- Без доступа к Сновидению вам может казаться, что в вашей жизни чего-то недостает; вы сосредотачиваетесь только на светлой стороне луны и игнорируете ее целостность.
- Сновидение сначала проявляется как смутная тенденция или предчувствие будущих событий; Сновидение — это опыт, предшествующий сигналам. Сновидение отражается и усиливается в виде коммуникативных заигрываний, создавая наблюдаемые формы, которые мы видим в повседневной реальности. Точно так же математический формализм квантовой теории предсказывает, что наблюдаемая реальность возникает из Само-отражающихся квантово-волновых функций.
- Мое «я» не воспринимает, а составляет часть процесса Само-отражения вместе с окружающей меня вселенной. «Я» не наблюдаю, а сперва испытываю притяжение к объектам, которые обладают собственной способностью «заигрывать» со мной.
- Моя обычная самотождественность представляет собой результат маргинализации большей части меня самого, моего Большого «Я», которое включает в себя все, что захватывает мое внимание.

### *Путешествие во времени*

137

• В Сновидении такие понятия, как мое субъективное и объективное «я», «вы» и «он» или «она» представляют собой неопределенные и взаимопереплетенные процессы, которые невозможно разграничить.

Существует по меньшей мере три способы достижения осознаваемое™ опыта Сновидения.

- Вы можете ощущать чувственный опыт до того, как он проявляется в обыденной реальности.

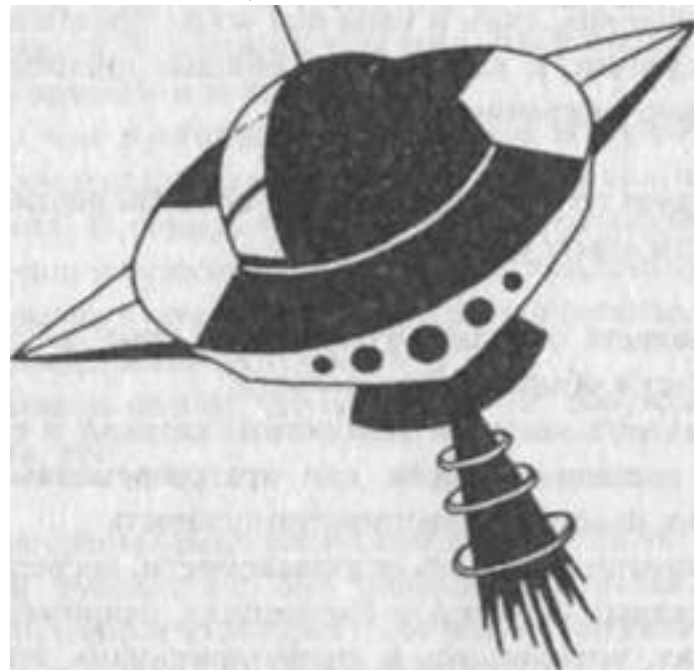
- Вы можете замечать мимолетные сигналы и события, например, внезапные мысли или кратковременные телесные ощущения, находя их чувственную сущность.
- Вы можете достигать осознанности, сосредоточиваясь на устойчивых сигналах и ощущениях, например, телесных симптомах, возвращаясь к «первопричинам» этих переживаний. Вторая часть данной книги посвящена тренировке вашего внимания в этих трех формах осознанности. В ней мы будем исследовать применения осознанного сновидения к различным аспектам жизни, в том числе к выходу из времени и к работе с телесными симптомами, зависимостями, телесным контактом, вопросами взаимоотношений и проблемами больших групп.

### **Выход из времени**

Если вы когда-либо испытывали дежа вю или переживали — с наркотиками или без — перемещение в другое пространство и время, вы поймете слова Чжуан-цзы, которыми открывается эта глава: «Ты рожден в человеческой форме и счастлив в ней. Однако есть десять тысяч других, бесконечно преобразующихся форм, которые столь же хороши, и счастье в них неопишимо». Многим людям кажется, что они уже были кем-то еще или жили в другие времена. Большинство людей в тот или иной момент своей жизни переживали какую-то разновидность этого опыта смещения времени.

138

*Осознаваемое целительство*



Космический корабль, покидающий пространство и время Земли.

Когда на семинарах я спрашиваю своих слушателей, как, по их мнению, происходит перемещение во времени, они выдвигают множество теорий, например:

- Выход из времени и пространства происходит от Духа. Я лишь носитель или средство проявления того, что происходит.
- Никакого времени нет. Любая реальность, из которой мы выходим или в которую мы входим, в действительности, существует постоянно.
- Опыт перемещения во времени объясняется памятью предков. Мы переживаем нечто, переживавшееся нашими предками и сохраняющееся или передающееся в памяти поколений. Перемещение во времени можно представлять себе как «память души», пробуждаемую



зрительными, слуховыми или обонятельными впечатлениями, как переживание того, что душа уже переживала в другом теле, в другой жизни.

- Дежа вю возникает под воздействием определенных высокомагнитных или уплотненных областей Земли.

### *Путешествие во времени*

139

- Перемещение во времени — это телесный опыт, который происходит, например, когда у нескольких людей в комнате одновременно возникает одно и то же воспоминание о другом времени и пространстве.

#### Теория Фейнмана

Эти теории отражают мистические и парапсихологические идеи различных традиций. Возможно, для некоторых читателей будет неожиданностью узнать, что пример перемещения во времени можно найти и в квантовой физике.

Например, лауреат Нобелевской премии физик Ричард Фейнман разработал собственную теорию путешествия во времени для описания поведения элементарных частиц, хотя он никогда не называл их поведение путешествием во времени. Он предположил, что математика элементарных частиц в квантовой физике описывает мир двумя разными способами: как идущий вперед и идущий назад во времени. Изучая и интерпретируя квантовую физику, он обнаружил, что возможны две отдельные реальности, одну из которых физики пока еще не открыли — реальность с обратным ходом времени.

Его теории дали мне общие схемы для того, чтобы связать психологию измененных состояний сознания с поведением частиц в квантовой физике.<sup>2</sup> Если вы побаиваетесь науки, не паникуйте и не беспокойтесь в отношении физики! Я использую теории Фейнмана как метафоры психологических теорий. Вы можете воспринимать эти теории как что-то вроде сновидения, которое предлагает вам новую схему исследования вселенной.

Фейнман изучал математический формализм для таких элементарных частиц, как электроны. Он знал, что эти формулы предсказывали известные экспериментальные результаты, но также полагал, что они предсказывают новое и еще не открытое поведение электрона при его вхождении в магнитное поле.

Как вы можете себе представить, когда заряженная частица, наподобие электрона, входит в магнитное поле, она начинает

Более подробно об этом см. в моей книге «Квантовый ум».

^

140

### *Осознаваемое целительство*

двигаться под его воздействием почти так же, как маленькие кусочки металла движутся в магнитном поле.

Фейнман предложил две интерпретации механизма взаимодействия частиц с полем. Одна из интерпретаций предполагает спонтанное создание «виртуальных» короткоживущих частиц. Они существуют столь краткое время, что их никогда не удастся измерить. Вторая интерпретация связана не с виртуальными частицами, а с возможностью движения назад во времени или выхода из времени.

Согласно первой интерпретации Фейнмана, когда электрон входит в магнитное поле, внезапно и на

короткое время создаются виртуальные частицы. Эти частицы соударяются с электроном, входящим в поле, отклоняя и меняя траекторию его движения. Для читателя, незнакомого с физикой, это может звучать странно, и действительно, виртуальные частицы — странная штука. Хотя их невозможно непосредственно наблюдать, теории современной науки допускают возможность их существования.<sup>3</sup>

Возможно, физика будет для вас более понятной, если вы подумаете о социальной аналогии в человеческой жизни. Помните ли вы первый раз, когда вам пришлось выступать перед публикой? Стоило вам только подумать о месте, где вам предстояло выступать, как у вас в голове появлялись всевозможные персонажи. Одни из них хотели помочь, тогда как другие вас критиковали. Эти персонажи не существуют в действительности, но они оказывают влияние на состояние вашего ума. В первой интерпретации Фейнмана то, что происходит с электроном в электрическом поле, сходно с опытом человека, входящего в помещение для выступления. Из ниоткуда появляются положительные и отрицательные виртуальные частицы, меняющие исходную траекторию электрона. В этой интерпретации квантовых событий электрон, входящий в магнитное поле, сталкивается с противоположно заряженной частицей (позитроном), которая уничтожает его и посылает первоначальный электрон в другом направлении.

См. «Квантовый ум», гл. 33 и 34.

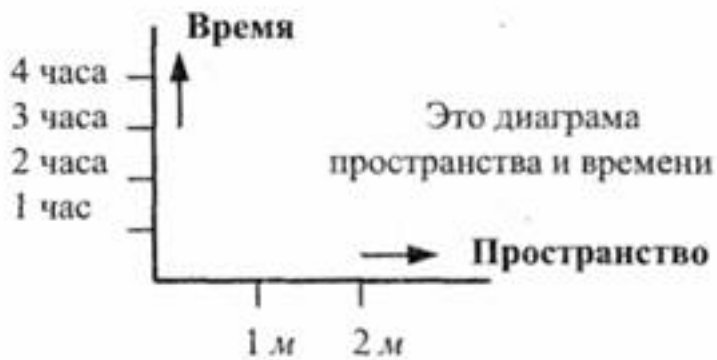
### *Путешествие во времени*

141

Во второй интерпретации Фейнман рассмотрел уравнения физики и понял, что их возможно истолковать еще одним способом. Вместо столкновения с виртуальными частицами электрон, входящий в поле, *мог выходить из времени* и в течение краткого мгновения испытывать «путешествие во времени» или даже двигаться во времени в обратную сторону. После этого мгновения он мог снова двигаться во времени вперед, выходя из поля с другой траекторией. Короче говоря, первая интерпретация предполагает виртуальные частицы, сталкивающиеся с электроном, но никакого движения назад во времени. Вторая интерпретация предполагает обратный ход времени, но никаких виртуальных частиц.

Уравнения физики допускают обе интерпретации, поскольку никто не может с определенностью сказать, что происходит, когда электрон входит в электрическое или магнитное поле. Мы не можем непосредственно измерять события, которые происходят столь быстро. Мы способны измерять только суммарные результаты; маленькие частицы невозможно проследить вследствие фундаментальной неопределенности в природе. Поскольку обе интерпретации согласуются со всей остальной физикой, они представляют собой приемлемые возможные теории (в ожидании новых экспериментов и теорий, которые дадут лучшее объяснение).

На представленных ниже графиках я изобразил вопрос Фейнмана и два разных ответа в отношении того, что происходит с первоначальным электроном, входящим в поле.



Эти графики называются «пространственно-временными диаграммами». Горизонтальная линия соответствует движениям

142

*Осознаваемое целительство*

в пространстве, тогда как вертикальная линия, идущая вверх, представляет время, которое идет вперед. Все события, идущие вперед во времени, будут направляться вверх.

Первые диаграммы:

Что происходит в магнитном поле?

Фейнман задавал вопрос: «Что происходит с электроном, когда он входит в магнитное поле?»



Что происходит, когда электрон входит в сильное поле?

Чтобы ответить на свой вопрос, Фейнман нарисовал примерно такую диаграмму.



Что действительно происходит в поле?

Нарисовав диаграмму «Что действительно происходит в поле», Фейнман предложил два возможных объяснения того, как поле воздействует на электрон. Назовем первое из них «теорией столкновения», а второе — «теорией обратного движения во времени».

### Два ответа Фейнмана

- Эта черная точка — электрон
- Эта белая точка — позитрон
- Временная ось — время



Эти диаграммы могут выглядеть странно, но в действительности они не слишком отличаются от изображения сталкивающихся стеклянных шариков.

На левой диаграмме, соответствующей теории столкновения, первоначальный электрон, входящий в поле, в верхней части диаграммы уничтожается позитроном (который был членом ранее созданной пары виртуальных частиц).<sup>4</sup> На правой диаграмме, со-

<sup>4</sup> На этой диаграмме справа от входящего электрона создается виртуальная пара, и одна частица из этой пары уничтожает (аннигилирует) первоначальную частицу, в то время как вторая виртуальная частица становится реальной и покидает поле. (Виртуальная пара состоит из позитрона, который аннигилирует первоначальный электрон), и электрона, который покидает поле.) Позитрон — это двойник электрона в антиматерии; он в точности подобен электрону, за исключением того, что заряжен положительно, а не отрицательно. Согласно физическим теориям, виртуальная пара создается небольшими флук-

ответствующей теории обратного движения во времени, нет никаких виртуальных частиц — вместо этого сам электрон сталкивается с полем, и меняет свое направление, двигаясь назад во времени.

Эта вторая диаграмма приводит к большой неожиданности. *Когда электрон сталкивается с полем, он может двигаться назад во времени на одну минуту или на десять тысяч лет, в зависимости от ситуации.* (Поскольку мы неспособны измерить, что произошло, возможно даже, что он сперва побывал в будущем!)

На сегодняшний день никто не может точно доказать, какая из диаграмм верна; физики представляют себе, что у электрона есть обе возможности — либо просто считают второй вариант интересным, но не допускающим экспериментальной проверки.

## **Вчувствование в эти диаграммы**

Теперь, чтобы понять, каким образом вы можете двигаться во времени назад или выходить из поступательного хода времени, вам нужно почувствовать, что происходит в этих диаграммах. Начнем с первой из них.

Если бы тот электрон был чувствующим и способным говорить, подобно человеку, входящему в комнату, где ему предстоит впервые выступать, он мог бы сказать: «Хм, здесь есть какая-то напряженность. Сейчас я не хочу обращать внимания на эту напряженность, а сосредоточусь на своем предстоящем выступлении. Я постараюсь идти своим путем и игнорировать поле напряженности в этой комнате».

Этот электрон не переживает поле осознаваемо; вместо этого он маргинализирует магнитное поле и пытается продолжать свое движение. Из-за этой напряженности он сперва становится растерянным, стесненным, почти полностью выбитым из колеи. Внутри своей головы он слышит критический голос и настолько ошеломлен, что не может вспомнить свою речь. Этот электрон, так сказать, уничтожается. Если продолжу антропологиями энергии. Более подробно о виртуальных частицах см. «Квантовый ум».

### *Путешествие во времени*

145

морфизировать путь этого электрона, то могу сказать, что он не обладал осознаваемостью в отношении поля; взамен он маргинализовал его. Через какое-то время он приходит в себя, вспоминает свой текст, продолжает выступление и чувствует себя лучше.

Теперь посмотрим на вторую диаграмму. Опять вообразим, что электрон обладает не только чувствительностью, но и осознаваемостью. Поскольку электрон обладает осознаваемостью, то входя в напряженное магнитное поле, он его чувствует. Если электрон — это человек, то на этом этапе он замечает, что в аудитории происходят странные вещи. Налицо какая-то неизвестная тенденция. Вместо того чтобы маргинализовать этот опыт напряженности, он решает достичь осознаваемости и отступить от своего первоначального плана.

Его ум затуманивается, и он добирается до сердцевины поля, он чувствует нечто критическое. Он переживает критичность и критическую внутреннюю фигуру. Теперь вместо того, чтобы двигаться вперед, он выходит из времени, становится этой критической фигурой и начинает рассказывать аудитории, что всегда критически относился к тому, что собирается говорить дальше. Он идет назад во времени к тому моменту, когда начинала развиваться его собственная критическая способность, и берет с собой назад во времени всю аудиторию. Они удивлены, однако очень заинтересованы его скромностью. Он обращается к чему-то в каждом из них.

Наконец он завершает краткий обзор своей предшествующей жизни и говорит людям, что его критическая натура помогла ему внимательно относиться ко всему, что он говорит, и не обижать других, но помнить о каждом. Сказав это, он замечает, что поле меняется и переживает возвращение к состоянию, существовавшему до этого критического поля. Возвращаясь к настоящему моменту времени, он начинает свое запланированное выступление.

После «ретрофлексии» над прошлым он возвращается к повседневной реальности и продолжает двигаться вперед во времени! Его напряженность прошла, и выступление проходит великолепно. «Друзья! — говорит он, — теперь, когда я показал одну сторону себя самого и, возможно, поля, окружающего нашу сего-

*Осознаваемое целительство*

дняшнюю тему, мне бы хотелось представить другую сторону: саму тему!»

Никто, ни внутри ни снаружи не уничтожает его и даже не думает о том, чтобы его критиковать; он включил все возможные мысли в свой собственный путь. Он заключает в себе всех и все.

Две диаграммы Фейнмана приближенно описывают, что мог бы переживать электрон. Конечно, он говорил не о чувствующих или осознающих существах. Он просто дал две основные математические схемы для этих двух разных допустимых феноменов.

У каждого человека был личный опыт, который можно описать этими диаграммами. Всякий раз, когда вы попадаете в поле напряженности или в волнующую ситуацию, вы действуете в соответствии с Теорией столкновения, либо с Теорией обратного движения во времени. Если вы не обладаете осознаваемостью, то маргинализуете напряженность и действуете под влиянием положительных и отрицательных внутренних фигур. И наоборот, если вы обладаете осознаваемостью и следуете своему внутреннему опыту, то забываете о своем самоопределении. Шаманы всегда делали это посредством смены формы, выходя из времени в новые формы и времена и позднее возвращаясь в «реальный» мир с информацией из «другого мира».

Аналогично диаграммам Фейнмана, существуют два вида психологии. В одном вы живете своей жизнью и развиваете вторичные процессы, то есть, если вас что-то беспокоит и вы чувствуете, что это не часть того, кто вы есть или кем вы хотите быть, вы это игнорируете. Это история «бровок». Игнорируемое событие никуда не девается, но со временем нарушает ваше внимание или даже выбивает вас из колеи. Большинство из нас почти все время ведут себя подобным образом. Мы попадаем в трудные пространства и исключительные периоды жизни и упорно стремимся вперед, отказываясь освободиться от своей самотождественности. Затем нас куда-то выталкивают. Другая возможность состоит в том, чтобы выйти из времени и пространства и освободиться от своей самотождественности. Мы достигаем осознаваемости в отношении своего чувственного опыта и еще до того, как он проявится в положительных или

*Путешествие во времени*

отрицательных фигурах, мы освобождаемся от всех бровок. Еще до того, как можно говорить о напряженности, мы меняемся и перестаем держаться за время, двигаясь с потоком. Для таких моментов необходимо много осознания, личного мужества и гибкости.

Например, когда я изучал психологию в Цюрихе в 60-е годы, то посещал терапевта Франца Риклина, племянника Юнга. Вокруг него всегда происходили странные вещи. Однажды я договорился увидеться с ним в субботу. Когда подошло время моего визита, я отправился в старую часть Цюриха, где находился его офис. Было чудесное осеннее утро, деревья окрасились в яркие цвета и казалось, что колокола Цюриха радостно звонят.

Однако Риклин не подошел к двери после того, как я звонил в течение нескольких секунд. Я подумал, что происходит что-то необычное. Я звонил и звонил и, не добившись ничего сел и стал терпеливо ждать, что будет дальше. Прошло примерно пять или десять минут, и я, очевидно, сам того не желая, заснул сидя на земле, прислонившись спиной к парадной двери его офиса.

Прошло около часа, прежде чем его дверь внезапно открылась, как будто сама по себе. В сонном трансе я упал, растянувшись на полу его приемной. Я взглянул вверх и увидел, что он стоит надо мной, протирая глаза и с довольно сонным видом. Он явно сам только что проснулся.

Покачиваясь, он спросил сонным голосом: «Что происходит?» Я сказал растерянным и раздраженным тоном: «Вы не пришли вовремя!» Он отвечал столь же раздраженно: «Сейчас верное время». Защищаясь, я спросил: «Верное время для кого?» Он разразился хохотом, пока слезы не брызнули у него из глаз, и загадочно объявил: «Верное время для нас».

Я не имел представления, о чем он говорит. Мой ум отвлекла внезапная фантазия. Я не мог вдаваться дальше в этот конфликт, поскольку внезапно увидел духов, летающих по его комнате. Хотя я стеснялся этого видения, я все же рассказал ему о духах. Он невозмутимо ответил: «Оставайтесь с этим. Какой это год?» Я подумал, что схожу с ума. Это была не та терапия, которая, как я полагал, мне нужна, но сказал, что мне кажется,

148

### *Осознаваемое целительство*

будто мы находимся в XV веке. Мы отправились в воображаемое путешествие в XV век. Он был готов ко всему и я тоже, по крайней мере, рядом с ним. По-видимому, рядом с некоторыми яркими людьми легко выходить из времени. Рядом с другими людьми вы не сможете войти в транс, даже если вас ударить камнем по голове.

Риклин всегда перемещался в другие времена и пространства. В то утро моя взаимосвязь с ним придала мне смелости, позволив не только почувствовать сонное, затуманенное поле, в котором мы находились, но и использовать это поле как благоприятную и редко выпадающую возможность для выхода из времени.

#### **Упражнение на путешествие во времени**

События перемещения во времени происходят спонтанно, или же вы можете научиться переживать их по желанию. Такое обучение составляет цель описанного ниже упражнения.

Чтобы делать это упражнение, вам придется позволить себе снова вообразить, что ваша форма может меняться. Вы будете экспериментировать со своей судьбой. (Если вас по какой-то причине пугают измененные состояния сознания, просто прочитайте это упражнение; вам не обязательно погружаться в него самому).

#### **Заигрывания в реальности**

Опишите свою обыденную жизнь, свой теперешний опыт времени и пространства.<sup>5</sup> Какова жизнь?

Является ли ваше время сжатым, скучным, расслабленным? Каково для вас пространство?

Переживаете ли вы его как полное, пустое, красочное, бесконечное, ограниченное?

Если вы делаете это упражнение с кем-то еще, сосредоточивайтесь на том, чтобы способствовать осознанию партнера. Просто замечайте, когда он или она отражает или маргинализирует свои переживания.

### *Путешествие во времени*

149

Снова расслабьтесь; займите позицию незнания, затуманенно-сти. Закройте глаза и сосредоточивайтесь на своем дыхании. Замечайте характер поля вокруг себя, своего рода психической или физической атмосферы, в которой вы сейчас живете. Это похоже на то, как магнитное поле влияет на траекторию электрона. Какое это поле — напряженное, странное или доставляющее удовольствие?

Используйте свое осознаваемое внимание. Если вы медитируете, медленно приоткройте глаза и через полузакрытые веки осмотритесь вокруг. Дайте полю выразиться в чем-то, что захватывает ваше внимание. Если внимание привлекают несколько вещей, позвольте своему бессознательному

уму решить, на чем сосредоточиться.

Найдите сущность вещи, захватывающей ваше внимание, и исследуйте энергию или силу этой сущности. Будьте терпеливы; исследуйте ее чувственное ядро, семя, из которого возникает этот объект.

Оставайтесь в мире этой сущности, доматериальных событий, сновидения. Это требует осознаваемого внимания. Не маргинализируйте свой опыт из-за того, что он кажется слишком иррациональным. Просто позвольте ему возникать в связи с вашим вниманием. Не давайте себе отвлекаться. Опишите мир этой сущности, вещи, которая захватила ваше внимание. Исследуйте его время, его пространство и его атмосферу. Каково там время? Каково пространство?

Выйдите из обычного времени. Представьте себе временной период и положение в пространстве, мир, откуда пришло это событие. Когда вы будете готовы, освободитесь от своего самоопределения и поэкспериментируйте с изменением формы. Смените облик. Позвольте себе выйти из человеческого времени и быть в новом времени и пространстве этого объекта.

Почувствуйте его время, его дух и затем переместитесь в его пространство. Представьте себе, что вы двигаетесь, чувствуете, видите, живете в своей новой сущности. Будьте там, если можете.

Меняйте форму.

Выйдите из времени и опишите эту новую жизнь. Есть ли у вас конкретная роль в этом мире? Не спешите с этим опытом. Вообразите историю об опыте своей роли в этом периоде, дайте истории разворачиваться, пусть там будут музыка, поэзия и искусство. Для этого нужно расслабиться и верить в свою фанта-

150

*Осознаваемое целительство*

зию. Позвольте себе сновидеть. Наконец, позвольте этому опыту дать вам другое имя. Каково ваше подлинное имя? Уделите этому время, дайте ему повлиять на вас.

Посмотрите на себя в обыденном времени с точки зрения этого нового мира. *Как вы выглядите в повседневной жизни?* Есть ли в той жизни, которая у вас была при путешествии во времени, что-то такое, что бы вам хотелось привнести в свою повседневную жизнь?

Рассмотрите две свои жизни — что в них общее, что похожее? Это сходство — нечто такое, что вы, возможно, захотите в большей степени осознавать. Эта общность может быть вневременной, бессмертной частью вас самих.

Замечайте, маргинализуете ли вы эту вечную часть себя, и когда. Отметьте или почувствуйте, какую жизнь пытается породить этот новый аспект вас самих.

Рассмотрите проблему, напряженность или конфликт в своей повседневной жизни. Связана ли она, и как, с маргинализацией вашей вечной сущности?

Поле, в котором вы живете, выразилось в форме вашего путешествия во времени, своего рода виртуальной реальности, точно так же, как критическая атмосфера аудитории создавала критические фигуры в уме лектора. Аналогичным образом, электрическое поле создавало виртуальные частицы, сталкивавшиеся с электроном.

Вместо того, чтобы поддаться действию виртуальных переживаний, вы вошли в них и в другой временной период, достигнув осознаваемое™ в отношении того, что захватывает ваше внимание.

Сменяя форму, вчувствываясь в то, что происходит и освобождаясь от своего повседневного «я», вы вышли из времени. Это упражнение — обучение тому, что шаман Дон Хуан называет «контролируемой несдержанностью», следованию пути сердца, чувственному пути. Это то, о чем



Чжуан-цзы говорил: «Ты рожден в человеческой форме и счастлив в ней. Однако есть десять тысяч других, бесконечно преобразующихся форм, которые столь же хороши, и счастье в них неопишимо. Мудрец пребывает среди этих вещей, которые никогда не могут быть утрачены, и потому он живет вечно». <sup>6</sup>

Чжуан-цзы, 123.

*Путешествие во времени*

151

Пребывая среди вневременных переживаний, которые никогда не могут быть утрачены, вы открываете тот аспект себя, который живет вечно.

### **Узелки на память**

Теория Фейнмана, объясняющая, что происходит с электроном в электрическом поле, служит метафорой того, что происходит с вами в той или иной атмосфере.

В одном сценарии вы оказываетесь во власти чужих влияний и нервничаете.

В другом мы достигаете осознаваемости и сменяете форму, выходя из времени в вечную часть себя.

9

## **ОСОЗНАВАЕМОЕ ЦЕЛИТЕЛЬСТВО, ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ**

*Сотня суставов, девять отверстий и шесть органов действуют все вместе. Какую часть ты предпочитаешь? Любишь ли ты их все в равной степени, или же ты более благосклонен к чему-то одному? Все ли они подчиненные? Могут ли они соблюдать порядок между собой, или же по очереди бывают руководителями и подчиненными? Быть может, действительно существует подлинный руководитель. Ощущаю ли я его существование или нет, не имеет никакого отношения к тому, каков он}*

Кто этот руководитель тела, о котором говорит Чжуан-цзы? Когда в 70-е годы в Швейцарии я начинал изучать симптомы, я не имел понятия, кто мог бы быть этим руководителем. Я знал лишь, что телом руководит Сновидение. Позвольте мне рассказать, как я пришел к этой мысли. Когда я впервые экспериментировал с симптомами, я обнаружил, что любой телесный симптом *Я* взял этот отрывок из «Чжуан-цзы», с. 25, но изменил перевод, данный в этой книге, используя слово «руководитель» вместо «господин» и «подчиненный» вместо «слуга», поскольку мне кажется, что эти слова лучше передают дух и язык высказываний Чжуан-цзы для сегодняшнего читателя.

*Осознаваемое целительство, профилактическая терапия* 153

*или любая боль находят свое отражение в образах сновидений. Я назвал это отражение «сновидящим телом». <sup>2\*</sup>*

Например, один из моих клиентов описывал свою головную боль как бомбу, которая вот-вот взорвется. Когда я спросил его, что ему снилось прошлой ночью, он ответил, что ему снился взрыв! Это типичный пример того, как неконтролируемые телесные переживания отражаются в сновидениях. Перефразируя, можно было бы сказать, что ваше тело сновидит. Когда происходит сосредоточение на телесных переживаниях и их усиление, они всегда оказываются отраженными в сновидениях, которые у вас были перед появлением симптомов.

На приведенном ниже рисунке показан процесс сновидения тела — этот человек испытывает головную боль и видит во сне взрыв.



См. мою книгу «Сновидящее тело».

В русских переводах книг Минделла встречается и термин «тело сновидения» (который используется в текстах духовных традиций и в современных сочинениях на эту тему, например, в книгах Кастане-ды и его последователей). Мы будем употреблять оба термина взаимозаменяемым образом, в зависимости от контекста. — *Прим. перев.*

"1

154

### *Осознаваемое целительство*

Персонаж, изображенный слева, нервничает и испытывает головную боль, ему кажется, что его голова взрывается. Этот опыт изображается в сновидении. Физическое тело и сон о взрыве — это телесный и сновидный аспекты сновидящего тела.

#### **Сновидящее тело**

На основании работы с тысячами людей над их сновидениями и телесными симптомами я могу сделать несколько выводов:

Понятие болезни составляет часть медицинской парадигмы, которая рассматривает симптомы с точки зрения патологии.

В том, что касается вашего личного опыта, любой симптом представляет собой выражение Сновидения, и его можно видеть в ночных снах.

Поэтому симптомы составляют часть вашего общего процесса развития и осознания.

Пугающие телесные симптомы подобны «Большим Сновидениям»; они несут в себе важную, драматическую информацию о жизни.

Любой человек, будь то ребенок или взрослый, имеет возможность преобразовать болезненный и пугающий симптом в обогащающий жизненный опыт путем смены облика, позволяющей стать Сновидением, скрытым за симптомами.

Подобно всем сигналам, телесные симптомы разворачиваются из чувственных переживаний Сновидения.

Симптомы служат ключами к просветлению. Они рассказывают вам о вашем физическом и химическом теле (не пей черного кофе, если у тебя язва), ваших ночных снах (то есть, вашей

вспыльчивости) и, при обучении осознаваемости, вашем Сновидении.

На протяжении этой главы мы будем узнавать, как учиться обнаруживать это Сновидение до того, как симптомы действительно станут симптомами. По существу, достижение осознаваемости в отношении чувственного опыта вполне может уменьшать и даже излечивать некоторые симптомы, которые трудно почувствовать. По моему опыту, осознаваемость может уменьшать

*Осознаваемое целительство, профилактическая терапия* 155

распространенность таких болезней, как рассеянный склероз, и смертность от них.

Поскольку чувственный опыт симптома физически проявляется в теле, диаграммы Фейнмана, описывающие то, что скрывается за физическими наблюдаемыми, например, за траекторией электрона, должны описывать и телесные симптомы. Как вы, возможно, помните, то, уничтожается ли электрон (либо другая частица) или выходит из времени, отчасти зависит от «его» осознаваемое™.

Поскольку вы состоите из той же энергии и космической пыли, что и электроны, законы физики буду справедливы и для вас. Проводя аналогию между физикой и психологией, можно сказать, что если вы обладаете осознаваемостью в отношении чувственного опыта, то у вас есть по меньшей мере две возможности, как переживать симптом. Вы можете переживать симптомы как само-уничтожение либо как приглашение к выходу из времени.

Как и в случае нашего опыта путешествия во времени, я покажу, что когда вы ослабляете свое самоотождествление и следуете своему чувственному опыту, симптом уводит вас от вашего повседневного «я» в сферу вечно меняющихся отождествлений. Чем меньше вы маргинализуете телесный опыт, тем менее мучительными оказываются телесные симптомы.

Например, я знаю одну женщину, которая в течение долгого времени работала над собой. Она страдала от рассеянного склероза — хронического заболевания, поражающего многие функции нервной системы. Когда я впервые с ней познакомился, ей было крайне трудно удерживать равновесие при ходьбе, и она ощущала себя слабой и неустойчивой. Сперва она попробовала впустить послание симптома в свою жизнь и позволила своей жизни стать неустойчивой. Она освободилась от многих вещей в качестве первого шага к «интеграции» сигналов заболевания. Включение сигналов в повседневную жизнь подобно усвоению опыта сновидения. Эта физическая и психологическая работа может приносить облегчение. Например, после того как эта женщина работала над собой в течение нескольких месяцев, она достигла большей осознаваемое™ своих чувственных

156

*Осознаваемое целительство*

переживаний и была способна чувствовать зарождение симптомов за несколько часов до того, как они действительно появлялись.

Осознаваемость чувственного опыта позволяла ей становиться более непостоянной и совершать изменения, выходя из линейного времени до того, как ее симптомы «аннигилировали ее», то есть, до того, как они действительно проявлялись как симптомы. Она рассказывала мне, что могла чувствовать, как утомление едва заметно «стучится в ее дверь», побуждая ее расслабиться и делать что-то более спокойное вместо активной деятельности, тем самым избегая симптомов до того, как они проявятся.

Чем больше вы маргинализуете чувственный источник симптомов, тем больше вам приходится

справляться с ними механически. В этом случае, если вас беспокоят симптомы, то вы стараетесь устранить их с помощью болеутоляющих средств. Без осознанности или способности работать со сновидением, скрытым за вашими симптомами, вы склонны действовать как дантист или пластический хирург, насильственным путем удаляя все, что вам кажется неподходящим. Психологический или духовный метод работы с симптомами основан на представлении обо всем происходящем как о высшей тайне, которой можно только следовать. Медицинская парадигма более механистична. На следующем рисунке показан медицинский или механический подход к симптомам — избавляться от них любой ценой!

В общепринятой медицинской парадигме патологии симптом рассматривается как нечто неправильное. Тело подобно машине или неодушевленному объекту; если что-то неправильно, вы исправляете это механическим путем. Однако, с эмпирической точки зрения, симптомы показывают, что в теле проявляется Сновидение. Симптомы — это не только мучения. Это мощные сигналы, большие сновидения, пытающиеся произойти, и ваша задача — пережить это большое сновидение как можно скорее.<sup>3</sup>

Подробнее о том, как работать с симптомами, см. в моей книге «Работа со сновидящим телом» [*Working with the Dreaming Body*].

*Осознаваемое целительство, профилактическая терапия* 157



Стандартный подход к симптомам.

Обзор методов работы со сновидящим телом

Прежде чем обсуждать, как осознаваемо работать с симптомами, позвольте мне кратко рассмотреть и обобщить работу с симптомами с процессуально-ориентированной точки зрения.<sup>4</sup> Тогда вы сумеете лучше понять роль и место осознаваемой работы с симптомами.

Можно рассмотреть по меньшей мере шесть различных методов. Каждый метод связан с отдельным аспектом симптомов. То, какой метод вы применяете, зависит от вашего умения и ситуации.

London: Penguin-Arkana, 1984]. Русский перевод см. «Московский психотерапевтический журнал», №№ 1-3 (1993).<sup>4</sup> Процессуально-ориентированная работа с симптомами основана на идее о том, что симптом — это не только медицинская проблема, нечто, подлежащее лечению, но и потенциально содержательное физическое выражение Сновидения, во многом подобно тому, как ночные сны, по существу, представляют собой зрительные выражения Сновидения. Исследуя природу симптома, процессуально-ориентированный терапевт надеется на то, что будут

открываться новые части жизни индивидуума, а также на то, что симптом станет менее важным или даже исчезнет.

1

158

### *Осознаваемое целительство*

*Симптомы связаны со сновидениями.* Следовательно, простое понимание сновидения может способствовать облегчению симптома. Например, понимание и переживание сна о взрыве может облегчать головную боль.

Помимо связи со сновидениями, *симптомы связаны с внутренними физическими ощущениями.*

Понимание послания этих ощущений приносит облегчение. Например, возьмем случай взрывной головной боли. «Взрыв» — это то, что вы могли бы почувствовать, приложив руку к голове. Вы чувствуете стучащее ощущение головной боли, вызываемое толчками крови в стенки артерий, вен и капилляров.

Тогда вместо того, чтобы сосредоточиваться только на головной боли и желании принять аспирин, вы бы сосредоточились на взрывном эмоциональном самовыражении, на том, чтобы «выпустить пар». Вы могли бы впасть в ярость, издавать гневные звуки, бить боксерскую «грушу», стучать в барабан. Подобная работа нередко приводит к облегчению симптомов.



Яростное, взрывное выражение.

Симптомы связаны со взаимоотношениями. На приводившемся в начале этой главы рисунке, изображавшем человека, у которого болит голова, показано, что он стучит пальцами по сто-

### *Осознаваемое целительство, профилактическая терапия* 159

лу. Это постукивание — телесный сигнал, показывающий, что он нервничает или не осознаёт своей нарастающей несдержанности. Подобные сигналы могут появляться, когда он находится в одиночестве или во взаимоотношении с кем-нибудь еще.

Если бы я был рядом с ним и видел, как он стучит пальцами по столу, я мог бы попросить его исследовать, что выражает этот сигнал. Будучи усилено, это постукивание могло бы превратиться в стук, и он мог бы обнаружить и затем сообщить мне, что я его раздражаю. Основная идея состоит в том, что энергия симптома проявляется не только в сновидениях или в его головной боли, но и в сигналах общения, например, постукивании пальцами.

Из-за многомерности способов проявления симптомов только телесной работы и работы со сновидениями оказывается недостаточно; необходимо учиться осознанию сигналов, чтобы выражать послания Сновидения (или симптома) во взаимоотношениях. Когда сигналы взаимоотношения остаются без внимания, симптомы возвращаются. Работа с симптомами — это своего рода работа с отношениями, которая осуществляется посредством привнесения силы симптома в обыденное общение. Например, если снова вспомнить о том случае головной боли, этот человек мог бы сосредоточиваться на использовании мощной энергии симптома во взаимоотношении, будучи более нетерпеливым или более резким.

Эти первые три метода полезны для симптомов, которые столь сильны (или, по терминологии *Абхидхаммы*, обладают «очень большой» силой), что легко достигают вашего обыденного осознания. Следующие три метода подходят для работы с более незаметными, менее легко ощущаемыми симптомами или в качестве профилактики появления симптомов.

*Едва заметные ощущения спины содержат снопоподобную информацию.* В ходе своей дальнейшей работы со сновидящим телом я расширил ее спектр, сосредоточиваясь на вызывании более неуловимых переживаний, подобных тем, что возникают, например, при прикосновении к спине. Если кто-то с легким нажимом проводит руками по вашей спине, вы начинаете осознавать ощущения, или точки давления, которых, возможно, не чувствовали до этого.

160

### Осознаваемое целительство

Работая с этими в ином случае незаметными переживаниями, усиливая ощущения и позволяя им развертываться в фантазии и движении, можно выводить на передний план области осознания, которые обычно скрыты глубоко в бессознательном. Этот метод полезен при работе с телесными проблемами, первопричину которых нельзя чувствовать обычным образом. Сам того не зная, я нашел физический метод доступа к едва заметному и еще не проявленному чувственному телесному опыту.<sup>5</sup>

Например, при нажатии на определенную точечную область у вас может быть ощущение, что в вас вонзают острую иглу. При дальнейшем вчувствовании и воображении точка, которая ощущается как игла, может оказаться ясными и пронизательными идеями, которые у вас есть, чистотой, которую вы стесняетесь выразить.

Я начал включать в свою телесную работу методы, которые почерпнул из Египетской Книги Мертвых. Они включают в себя непосредственное обращение к душе тела и поклонение ей. В этой иррациональной методике один человек расслабляется или ложится, а другой, не прикасаясь к нему, обращается непосредственно к разным частям его тела, так сказать, взывая к ним. Этот метод также вызывает глубокие телесные переживания.

Если вам захочется испытать это на себе, лягте и попросите друга или близкого человека обратиться к беспокоящей вас части вашего тела. Пусть он или она говорит вашему телу, сосредоточиваясь, например, на вашем желудке: «Дорогой желудок, знай, что мы прислушиваемся к тебе и уважаем твои послания. Пожалуйста, не стесняйся проявлять их в виде телесных ощущений, образов или слов». Вы можете быть уверены, что у вашего желудка найдется очень многое, что сказать. Попробуйте это проделать и отметьте опыт, который вы получите.

Др. Амина Рахим из Санта Крус, Калифорния, усовершенствовала этот метод и соединила его с акупрессурой, разработав подход, который она называет Процессуальной Акупрессурой. См. ее книгу «Процессуальная акупрессура» [Aminah Raheem. *Process Acupressure*. Palm Beach Gardens, Fla.: Upledger Institute, 1966].

Теперь давайте пойдём дальше и рассмотрим шестой метод — осознаваемую или чувственную работу с симптомами. Эта разновидность телесной работы имеет дело с сутью или первопричиной симптома, которую она отыскивает. Давайте вернёмся к примеру человека с головной болью. В чувственной телесной работе он бы ощущал движение крови в своей голове и мог почувствовать, как кровь стучит или давит в его сведённых спазмом артериях.

Затем, вместо того чтобы сосредоточиваться только на этом стучащем сигнале или развёртывать его в форме битья или барабанного боя, он бы вообразил, что проникает ниже этого взрывного ощущения к его первопричине, к чувственной сущности симптома, к его существованию в качестве тенденции до того, как он стал сигналом.

Каково чувственное, до-сигнальное переживание, которое предшествовало этой взрывной, резкой головной боли? Чувственной сутью, скрытой за вспыльчивостью, могло быть ощущение силы. Самому симптому, вспыльчивости, предшествовало чувственное ощущение силы, которое было маргинализировано, игнорировано, не замечено. Когда ощущение могущества маргинализируется в чувственной сфере, возникают сигналы головной боли, в конце концов проявляющиеся в виде гнева.

Работа на более явном уровне с сигналом гнева — это интересная и важная форма психологической работы. Но она отличается от чувственной работы, которая носит более профилактический характер. Чувственная телесная работа имеет дело, так сказать, с квантовым уровнем опыта. Помните электрон и позитрон или обращение времени в интерпретациях Фейнмана? В одном из этих квантовых процессов вы переживаете сигналы (например, критику), которые вас уничтожают. В другом процессе вы достигаете осознаваемости чувственного опыта ещё до того, как симптом проявляется и уничтожает вас (и становитесь самокритичным, как в примере из предыдущей главы).

Так же обстоит дело и с чувственной работой с симптомами. Когда вы чувствуете приближение симптома, вы сосредоточиваетесь на переживании его Сновидения. В случае головной боли это могло бы означать ощущение приближения головной боли и пё-6 Минделл А.

162

*Осознаваемое целительство*

реживание, близкое к чувству внутренней силы. Очень трудно передать словами осознаваемую или чувственную работу с симптомами, поскольку переживания, о которых идет речь, представляют собой аспект Сновидения, а его трудно выразить. Скоро мы будем проводить эксперимент, в котором вы сможете сами испытать опыт такой работы.

В этом эксперименте вы будете входить в процессы и энергии своего тела *до того*, как симптом появляется и становится уничтожающим или мучительным. Вы будете задавать себе следующие важные вопросы: «Чем был симптом до того, как стал симптомом? Какова его тенденция или первопричина?» Затем вы будете применять свою осознаваемость для выхода из времени во вневременной и внепространственный мир Сновидения. Вам будет нужно изменять свой облик, позволяя себе преображаться в другие фигуры.

Ниже резюмированы шесть различных методов работы с симптомами.

---

**Работа с симптомами**

**Метод**

---

1. Симптомы в сновидениях	Понимание сновидений
2. Симптомы как сновидение тела	Прочувствование, усиление симптома, сравнение опыта с образами сновидения
3. От сигналов взаимоотношений к работе с симптомами	Замечать сигнал, связывать его с симптомом, либо извлекать энергию симптома в виде сигнала во взаимоотношениях
4. Ощущения, возникающие при массаже спины	Замечать возникающий опыт, усиливать его и развертывать в историю
5. Доступ к симптомам посредством словесного обращения к ним (египетский метод)	Признавать симптом в теле и призывать его выразить „себя
6. Осознаваемая или чувственная телесная работа	Обнаруживать источник проблемы до того, как она проявится в виде симптома

### *Осознаваемое целительство, профилактическая терапия* 163

#### Упражнение на чувственную работу с симптомом

Выберите телесный симптом для сосредоточения, предпочтительно такой, который вы можете чувствовать. Если в данный момент у вас нет симптомов, вспомните симптом, который у вас когда-то был и о котором вы хотите знать больше. Вам хватит одного симптома.

Затем начните сосредоточиваться на симптоме. Сосредоточивайтесь не на том, как он на вас действует, а на элементе, который, по-видимому создает симптом. Например, если вы работаете с головной болью, не описывайте только то, как она на вас действует, а именно, что вы от нее устаете, но попытайтесь описать элемент, создающий саму головную боль. Тогда вы, возможно, ощутите вспыльчивость, которая, судя по всему, создает головную боль.

Даже если вы уже много размышляли о себе или работали над собой, вы можете столкнуться с сопротивлением при сосредоточении на первопричине симптома. Будьте терпеливы с собой.

Желание маргинализировать что-то, беспокоящее вас, вполне естественно. Однако от маргинализации мало пользы, а потому прочувствуйте симптом и попытайтесь пережить то, что, по вашему ощущению, его создает. Попробуйте заново почувствовать этот симптом так полно, что вы сумели бы реально воссоздать или описать его достаточно точно, чтобы другой человек, при желании, мог его почти ощутить.

Теперь развертывайте это описание. Например, если вы ощущаете слабость, сосредоточивайтесь на этом ощущении и следуйте ему. Представьте себе эту слабость, почувствуйте ее. Если вы ощущаете давление, представьте себе что-то, что могло бы его создавать. Если у вас острая боль, позвольте этой остроте развертываться, воображайте ее, например, в виде ножа. Если у вас ощущение, что внутри вас нечто растет, позвольте этому растущему нечто отразиться в виде картинки в вашем уме. Быть может, вы увидите этот рост в виде растения. Используйте ощущения своего тела и позвольте им создавать образы.



Образы, описывающие ваши телесные ощущения — это части вашей страны грез, вашей психологии. Ваше тело создает сно-

164

### *Осознаваемое целительство*

видения. Но мы не хотим останавливаться на этом. Мы хотим идти глубже, к первопричине симптома еще до того, как он становится симптомом.

Ощутите чувственную суть заигрывающего симптома. Найдите корни переживания симптома, его сущность, саму первопричину переживания симптома до того, как оно стало симптомом.

Представьте себе чувственную сущность, скрытую за симптомом, тенденцию, которой она была до того, как стать симптомом.

Чтобы найти чувственный опыт, ищите первые тенденции, которые имеют место еще до того, как ваш симптом становится симптомом. Чувствуйте симптом и двигайтесь к его истокам, к сущности, лежавшей в основе симптома до его появления. Это требует определенного времени.

Например, быть может симптому предшествовало чувство покровительства или материнской заботы, которое кажется острым из-за того, что острота была реакцией против чего-то, что вас беспокоит. Вы нуждались в защите. Или, возможно, сущностью симптома давления оказалось ощущение свободы, которое становилось мощным давлением вовне, когда на свободу посягали.

Чувственная сущность очень проста. Используйте свое медитативное осознание, чтобы исследовать чувственные корни своего симптома.

Теперь сосредоточьтесь на этой сущности, используя свое осознаваемое внимание; изучайте это чувственное Сновидение, составляющее глубочайшее ядро симптома. На что похож этот мир?

Каковы время и пространство этого мира? Вместо того, чтобы маргинализировать этот опыт Сновидения, освободитесь от своей самотождественности. Ощутите себя в этом чувственном мире. Живите в его времени и его пространстве, будьте там, оставайтесь там. Какова природа времени и пространства покровительства, свободы, чуткости, силы или чего-то другого, что вы переживаете в качестве сущности?

Сохраняйте осознаваемость и, меняя форму, переходите во времена и пространства чувственной сущности этого симптома. Замечайте, маргинализуете ли вы опыт. Старайтесь быть великодушным и допускать возможность, что повседневный мир не более или даже менее значим, чем мир, который вы исследуете.

### *Осознаваемое целительство, профилактическая терапия* \_\_\_\_\_ 165

Попробуйте воспринимать оба мира как одинаково важные. Попробуйте жить в пространстве и времени чувственной сущности своего симптома.

Развертывайте эту сущность. Какого рода жизнь стремится породить этот чувственный опыт?

Какие картины и какие части развертываются из него? Можете ли вы видеть образы? Изобразите этот мир в живописи или музыке. Позвольте атмосфере усиливать себя в Сновидении.

Поэкспериментируйте с этой чувственной сущностью, используя движение, драму, истории или любой метод, которого требует сущность. Оставайтесь в этой драме, этой живописи, этом бытии.

Подумайте о возможности того, что вы сами — живое искусство, создаваемое в сновидении.

Побудьте этим чувственным опытом. Пусть его мир создает жизнь! Живя в мире этой сущности, отмечайте, как меняется ваше ощущение времени и пространства? Есть ли в вас что-то, стремящееся маргинализировать этот опыт? Почему вы его маргинализуете? Что бы

понадобилось для того, чтобы перестать маргинализировать? Подумайте о том, как эти переживания могли бы влиять на вашу повседневную жизнь. Как они влияют на вас сейчас? Подумайте, как использовать эти переживания в вашей работе. Что, быть может, пришлось бы менять в вашей жизни, ваших позициях и вашем поведении?

Сейчас, когда вы являетесь этой сущностью, почувствуйте или узнайте, что необходимо, чтобы позаботиться о вашем теле, чтобы устранить ваш симптом.

Это упражнение — разновидность осознаваемого сновидения. Благодаря выявлению тенденций и источника симптомов до того, как они проявляются, проделанная вами работа представляет собой своего рода профилактическую терапию. Подобная «терапия» — это изменение образа жизни, при котором вы замечаете чувственный опыт и позволяете ему создавать жизнь.

Зажим, который был цветком

Метод 24-часового Осознаваемого Сновидения с телесными симптомами требует подготовки, внимательности и сосредоточения. Однако ему может научиться каждый. Я вспоминаю уча-

^

166

### *Осознаваемое целительство*

стницу одного из наших европейских семинаров по работе с симптомами, у которой не было никакой предварительной подготовки в психологии или медитации. Она жаловалась на боль в верхней части спины, не поддававшуюся медицинскому или альтернативному лечению. Что бы она ни делала, боль не проходила.

Когда мы с Эми спросили ее, на что похожа ее боль, она ответила, что это что-то вроде спазма. Она представляла себе этот спазм похожим на металлический зажим, который, будучи туго закручен, не отпускает. Услышав об этом зажиме, мы, естественно, спросили ее, что она отпустила, полагая, что для зажима должна быть причина. И действительно, она рассказала нам, что хочет быть сильной и независимой и не любит «цепляться»; даже когда ее интимный партнер объявил, что он уходит, она не захотела его удерживать и предпочла дать ему уйти. Желая приободрить ее, мы предположили, что держать (подобно зажиму), возможно, было бы полезно, а она заплакала и сказала, что не хочет цепляться и быть чувствительной. Но, поплавав о его уходе, она уже чувствовала себя лучше.

Пока что мы поработали с ней на уровне страны грез. Она прочувствовала свой симптом, описала его образ как зажим и поняла, что хотя она не любит цепляться, ей это необходимо, по крайней мере, в той степени, чтобы она могла открыть для себя и выразить свои чувства.

Затем пришло время осознаваемой телесной работы. Когда мы просили ее рассказать, чем был этот зажим до того, как стать зажимом, она долго не могла этого понять. Эми предложила ей чувствовать зажим и идти к его началу, к его истокам, ко времени, когда он был только тенденцией. Какого рода тенденцией был этот зажим? К своему немалому удивлению, эта женщина обнаружила, что чувственной сущностью этого зажима был цветок! Она сказала, что до того, как ее тело «зажалось», еще до того, как она отказалась показывать эмоции или цепляться за распадающиеся отношения, зажим был цветком.

Иными словами, перед тем, как она зажималась, фоновая тенденция состояла в том, чтобы быть утонченно чувственной, подобно цветку. Цветок был первопричиной зажима. Она объяснила нам, что всякий раз, когда цветок игнорировали (маргинали-

зировали), когда ее крайняя чувственность проходила незамеченной и неосязаемой, ее тело сводила судорога.



Цветы, сущность зажима.

Мы с Эми предложили ей сменить облик и немного пожить в мире этого цветка, его времени и пространства, его аромата и чувственности. Ей очень понравилось это Сновидение-цветок. Тогда мы посоветовали ей оставаться в контакте с этим Сновидением-цветком, даже находясь во взаимоотношениях с другими. Мы разыгрывали разные проблемы взаимоотношений в ее жизни. К нашему удивлению, она смогла оставаться в мире этого чувственного цветка и относиться к людям, как это мог бы делать цветок. В зависимости от ситуации, она «склонялась», «вяла» или «распускалась».

Познание себя — это познание Сновидения, из которого возникают симптомы. В том мире меньше давление от человеческого или общественного поведения; вы ближе к природе, к бытию, как оно есть. Осознаваемость изменяет вашу жизнь. Познание Сновидения, скрытого за вашим телом и его симптомами, способно воздействовать на вас; оно работает над вашими «болезнями» и психологией без действительной работы над ними.

168

*Осознаваемое целительство*

### **Узелки на память**

Симптомы — это дорога к просветлению. Они пробуждают вас к тайне, создающей вашу жизнь, равно как и к новым аспектам химии и психологии вашего тела, о которых вы в ином случае, возможно, никогда бы не подумали.

Осознаваемость может уменьшать распространенность таких заболеваний, как рассеянный склероз. Главный вопрос таков: «Чем был симптом до того, как он стал симптомом?» Почувствуйте тот мир и живите там.

## **О ПРИКОСНОВЕНИЕ И ВОВЛЕЧЕНИЕ**

*Я, ты, он, она, мы...*

*В саду влюбленных в мистику*

*Эти различия не настоящие.'*

Знаменитый исламский мистик Джелаладдин Руми написал эти слова в XIII в. Руми знал, что наши самоопределения переплетены друг с другом и отчасти создаются взаимодействиями со всеми и

всем на свете.

С точки зрения необусловленной реальности, то есть, когда вы обладаете осознаваемостью в отношении Сновидения, вы переживаете себя не только как личность, но и как нелокальную сущность, как взаимоотношения.

Всякий раз, когда вы думаете о себе, как о взаимоотношении, а не личности, ваше повседневное маленькое «я» доказывает, что это всего лишь вечная философия, а не реальная жизнь. Но затем опыт сновидения создает у вас другие впечатления. С точки зрения глубокого медитативного опыта, вы знаете, что ваши мысли и чувства, по существу, ваша самость и ваша энергия, возникают в связи со всем окружающим, со всем, что захватывает ваше внимание.

Из прекрасной книги Коулмена Баркса и Майкла Грина «Просвещенный Руми» [Coleman Barks, Michael Green. *The Illuminated Rumi*. New York: Broadway Books, Bantam, 1996, p. 60].

170

### *Осознаваемое целительство*

В этой и следующей главах исследуется опыт нелокальной взаимосвязи с другим человеком или объектом. Для начала, мы будем исследовать переживание себя как части тела другого человека и изучать, как чувственные переживания соединяют индивидуальные процессы.

### **Обзор работы с отношениями**

Чтобы составить представление о смысле чувственной работы с отношениями, возможно, будет полезно сперва рассмотреть другие методы разрешения проблем взаимоотношений. Ради краткости, я ограничусь в своем обзоре обобщением процессуально-ориентированных методов работы с отношениями. Читатели, нуждающиеся в дополнительной информации по любому из аспектов, например, переносу, придумыванию или работе с сигналами, могут обращаться к источникам, указанным в сносках.

### **1 и 2. Проекция и перенос**

Проекцией называется одностороннее приписывание ваших собственных чувств, идей и отношений другим людям или объектам — в особенности, в том, что касается порицания, вины или ответственности. Проекция основывается на допущении, что то, чем вы являетесь, отделимо от другого человека.

Перенос — это технический термин для обозначения проекции в контексте терапии. Идея переноса, сформулированная Фрейдом, включает в себя «перенесение» чувств или желаний, которые относятся к детству и родителям человека, на учителя или авторитетную фигуру в настоящем. Проекция отличается от простых мыслей о ком-либо тем, что сопровождается сильными эмоциями. Вы не только полагаете, что нечто справедливо только в отношении другого человека или объекта, но также беспокоитесь, восхищаетесь или приходите в ярость по этому поводу.

Существуют различные методы работы с переносом. Некоторые психотерапевты используют его как основной процесс, допуская возникновение назойливых проекций или переноса. Считается, что клиенту нужно переносить чувства на терапевта,

V

### *Прикосновение и вовлечение*

171

который остается нейтральным, предоставляя клиенту возможность обнаруживать и выражать

родительские проекции. Например, если бы вы были моим терапевтом и я бы воспринимал вас как свою мать или своего отца, то вы бы просто позволяли мне сосредоточиваться на различных чувствах, которые я испытываю к вам, пока они не разрешались бы сами собой.

Другие терапевты не работают непосредственно с переносом и вступают в процессы взаимоотношений не как нейтральные существа или объекты переноса, а оставаясь самими собой. Каждая пара терапевт — клиент обладает уникальными особенностями. Даже в рамках одной и той же школы терапии никто не работает с переносом одинаковым образом с каждым человеком.

### **3. Контрперенос**

Это явление возникает, когда помощник, учитель или терапевт испытывает сильные чувства к ученику или клиенту, в особенности касающиеся их отношений переноса. Поскольку чувства целителя к клиенту отчасти определяют успех прохождения терапии, чувства контрпереноса имеют решающее значение



Положение: начальник и подчиненный.

1

172

### *Осознаваемое целительство*

для происходящего. Если вы испытываете к своему клиенту добрые чувства, этот человек более склонен принимать ваше лечение или вашу помощь, чем бы они ни были. Когда контрперенос оказывается отрицательным, или вы не можете отделить свои переживания от переживаний своих клиентов, результаты бывают непредсказуемыми и зависят от осознания со стороны всех участников.

### **4. Власть и положение**

Любые взаимоотношения связаны с различиями во власти и общественном положении, хотя мы редко сосредоточиваемся на них, если только в отношениях не возникают затруднения. У одной стороны всегда больше, а у другой меньше областей опыта, образования, финансовых возможностей и так далее. Пол, раса, религия, финансовое положение, образование, сексуальная ориентация, разница в возрасте и здоровье в определенные моменты дают одному человеку больше власти над другим. Осознание этого различия имеет решающее значение в использовании власти

так, чтобы она помогала людям, а не разъединяла их.<sup>2</sup>

На рисунке выше показано, как женщина (как правило, занимающая более низкое общественное положение) унижает белого мужчину (обычно занимающего более высокое общественное положение, по крайней мере, на Западе). Один смысл рисунка состоит в том, что она, будучи начальником, злоупотребляет своей властью. Но с другой точки зрения, рисунок показывает, что она стремится отомстить за оскорбления, которым подвергается сама.

Тонкий и запутанный баланс власти в каждом событии взаимоотношений представляет собой сложный и важный фон общения, которые меняется от момента к моменту. Как показывает рисунок, положение может быть серьезной проблемой, и злоупотребление им бывает болезненным. По этой причине злоупотребление всегда бывает потенциальной проблемой во взаимоотношениях с различиями положения. Для защиты человека, зани-

Более подробно о положении власти см. в моей книге «Сидя в огне» [*Sitting in the Fire*].

### *Прикосновение и вовлечение*

173

мающего более низкое положение, от тех, у кого более высокое общественное или экономическое положение, создаются нормы, законы и гражданские права. В терапии эти права защищают клиента от злоупотребления положением со стороны работающих с ним специалистов.

Однако правил и законов недостаточно для того, чтобы защитить нас от проекции, контрпроекции, любви и злоупотребления положением. В лучшем случае правила и законы в терапии служат для того, чтобы обращать внимание людей на бессознательное использование власти. Но без постоянного, от момента к моменту, осознания в индивидуальных ситуациях от общих правил мало толку.

### **5. Придумывание**

Придумывание \* отличается от проекции и контрпереноса. Придумывание происходит, когда мои сновидения невольно провоцируют ваши чувства — причем ни вы, ни я не отдаем себе отчета в том, что ваши чувства связаны с моими сновидениями. Иными словами, ваши чувства создаются не одной лишь вашей психологией, а временно вызываются или придумываются тем, что я делаю бессознательно и что вы можете увидеть в моих сновидениях.

Например, клиент, которому снится нищий ребенок, может придумать, что терапевт испытывает к нему положительные чувства. Терапевт может установить происхождение этих положительных чувств, исследуя сновидения клиента. В этом случае можно сказать, что «нищий ребенок» клиента провоцирует положительные чувства терапевта.

И наоборот, клиент может быть спровоцирован на определенное поведение фантазиями терапевта.

Представьте себе женщину-терапевта, которая не нравится самой себе. Будучи ее клиентом, вы можете обнаружить, что компенсируете ее недостаток любви к самой себе, постоянно чувствуя необходимость говорить

К сожалению, словарный перевод не вполне соответствует смыслу, который автор вкладывает в этот термин, означающий буквально «провоцирование сновидением (или фантазией)». — *Прим. перев.*

174

### *Осознаваемое целительство*

ей что-нибудь ободряющее или приятное.<sup>3</sup> Не всегда возможно точно разобраться, что является проекцией, контрпереносом или придумыванием. Эти процессы «перепутаны» из-за фона

Сновидения.

Работа с вовлечением — огромное испытание для осознания. Я щепотина поразительный пример вовлечения, происходившего со мной несколько лет назад, когда я проходил психоаналитическое обучение в Цюрихе. Одна из моих клиенток сама была психоаналитиком. Она пришла ко мне на прием потому, что ощущала необычную подавленность. Поработав со мной над своими собственными проблемами, она в конце концов рассказала мне о случае, с которым столкнулась в своей аналитической практике. Один из ее клиентов хотел совершить самоубийство, однако не испытывал подобного побуждения до встречи с ней. Она рассказала мне, что пыталась помочь ему, но ей было трудно это сделать из-за собственной депрессии.

Будучи его терапевтом, она не хотела обсуждать с ним свою собственную депрессию. Но однажды, когда клиент сказал ей, что его расстраивает ее настроение, она собрала все свое мужество и решилась говорить о себе. В явно драматической беседе она поведала ему о своей собственной депрессии. К ее огромному удивлению, он обрадовался, что и у нее тоже эти проблемы, и решил помочь ей.

Эти двое поменялись ролями! Его терапевт — моя подавленная клиентка — стала его клиенткой. Вы понимаете, что я имею в виду? Она стала клиенткой своего «клиента», испытывавшего тягу к самоубийству, и платила ему за шесть сеансов, в которых они поменялись ролями. Он помогал ей бесконечно больше, чем когда-либо удавалось мне! Более того, то, что он помогал ей, помогало ему самому. После шести сеансов они вернулись к своим первоначальным ролям, и она снова стала терапевтом. Его самоубийственные побуждения исчезли, и позднее он тоже решил стать психотерапевтом.

Более подробно об этом см. книгу Джозефа Гудбрета «Радикальное (общение)» [Joseph Goodbread. *Radical Intercourse*. Portland, Oreg.: Lao Tse Press, 1997].

### *Прикосновение и вовлечение*

175

Не все ситуации вовлечения столь драматичны или заканчиваются так благополучно, как в этом примере. Тем не менее всегда бывают такие моменты, когда взаимоотношение меняет полярность, когда нуждающийся в помощи становится помощником, ученик учит учителя и так далее. Смена ролей играет решающую роль в любом взаимоотношении, даже хотя большинство людей игнорируют чувства, которые могли бы заставить их поменяться ролями.

К тому времени, когда вы становитесь учителем, вы рискуете привязаться к власти и привилегиям в обществе, которые с этим связаны. Поскольку всем нам нравится обладать властью и чувствовать свое могущество, нам следует стараться не маргинализировать осознание вовлечения и смены ролей. Менее привилегированному клиенту, ученику или революционеру легче — по крайней мере, в некоторых отношениях — не осознавать привязанность к власти, нежели учителю не осознавать своего положения. Всем необходимы осознание и беспристрастность.

Проекция, придумывание, перенос, контрперенос и положение — это термины, которые применяются к людям так, как если бы они были никак не связаны или лишь умеренно связаны друг с другом. Однако, на самом деле, некоторая степень вовлечения всегда налицо; вы не всегда можете сказать, кто есть кто. Чтобы разобраться в замешательстве, путанице и смене ролей, возникающих в результате этого, необходимо много осознания и гибкости со стороны всех участвующих.

Поскольку подобное непостоянство во взаимоотношениях встречает мало поддержки, налицо

недостаточное осознание сложностей вовлечения. Тем не менее, когда такие ситуации прорабатываются с осознаваемостью и сознанием, они могут быть чрезвычайно поучительными и целительными. В случае, о котором я упоминал выше, улучшение наступило и у моей клиентки, и у ее клиента. Однако при отсутствии осознания вовлечение может приводить к менее положительным результатам.

Я использую термин «вовлечение» отчасти потому, что он применяется в квантовой физике. Вовлечение (или взаимосвязанность) в физике относится к трудности разграничения квантовых

176

### *Осознаваемое целительство*

процессов, то есть, проведения различия между состоянием одной частицы и состоянием другой. Для описания этой нераздельности также используются термины «нелокальность» и «отсутствие независимости». Нелокальность относится к пространственно разделенным процессам, которые выглядят сцепленными друг с другом, как если бы они происходили рядом.

В случае человеческих сигналов, вовлечение возникает из-за того, что во время обмена сигналами преобладает чувственное состояние. Вовлечение описывает трудность определения того, кто что сделал первым. Например, была ли ваша улыбка реакцией на мою позу? Или же моя поза была чувственной реакцией на что-то происходившее между нами до того, как вы улыбнулись?

Поскольку все сигналы имеют чувственное происхождение, ярлыки «первый» или «второй» могут присваиваться только их внешним проявлениям.

С одной точки зрения, в том, что происходит между нами, следует винить каждого из нас; с другой точки зрения, единственной причины не существует и винить некого. Наши взаимоотношения и входящий в них обмен сигналами — это просто часть Сновидения. Достигая осознаваемости и сознания, мы можем наилучшим образом развертывать это Сновидение с пользой для всех.

#### *6. Обмен сигналами*

Вдобавок к переносу, контрпереносу, придумыванию и взаимосвязанности всех этих процессов, сам обмен сигналами представляет собой специфический способ работы со взаимоотношениями. Работая с обменом сигналами, вы сперва стараетесь обнаружить источник сигналов во времени и пространстве, зная, что их привязка к пространству и времени маргинализирует чувственный фон. Работа с сигналами определяет, кто что сделал. В частности, вы отслеживаете неумышленные или двойные сигналы. Неумышленные или двойные сигналы, вроде улыбки, когда вы сердиты, почти всегда происходят от культуры отношений, от подразумеваемого отсутствия свободы или от договоренности, что определенные вещи нельзя показывать или обсуждать. Работа с сигналами выявляет значение двойного сигнала, в дан-

### *Прикосновение и вовлечение*

177

ном случае, гнева, и причину, по которой сигнализирующему оказывается невозможно ясно чувствовать и выразить двойной сигнал.<sup>4</sup>

#### *7. Работа с бровками*

Если бы вы чувствовали себя свободно, если бы не было никаких «бровок», то испытывая гнев, вы бы просто гневались, а не улыбались. Бровки ни хороши, ни плохи; они просто служат причиной, по которой сигналы изгоняются в подсознание. Вместо того, чтобы работать над сигналами, отношения можно обогащать, задавая вопрос о чувстве свободы во взаимоотношении. Недостаток свободы создает бровки или энергетические барьеры. Эти барьеры затрудняют посылку



определенных сигналов или отождествление с ними.

Например, если вы меня боитесь, вы не будете способны выражать определенные вещи и будете вынуждены хранить их в тайне. Но процессы не исчезают; они просто становятся менее явными. «Тайные» чувства проявляются в неумышленных сигналах, наподобие страха или гнева. На этом этапе вы можете работать либо с сигналами (и поощрять их выход наружу), либо с лежащей в основе более крупной проблемой, а именно, тем, что создает страх во взаимоотношении. Сосредоточение на этой более крупной проблеме составляет суть работы с бровками. Работа с сигналами зависит от способности ясно видеть и слышать, тогда как работа с бровками в значительной степени зависит от способности ощущать имеющееся чувство свободы или скованности.

#### 8. *Большие сновидения*

За исключением явно не выраженной фоновой взаимосвязанности, работа с взаимоотношениями, о которой я рассказал до сих пор, основывается на проведении различий и разграничений между вами и вашими друзьями. Однако когда мы гово-

<sup>4</sup> Более подробно об обмене сигналами см. в моей книге «Сновидящее тело во взаимоотношениях» [*The Dreambody in Relationships*. New York: Penguin, 1986].

178

#### *Осознаваемое целительство*

рим о сновидениях или мифе, скрывающемся за взаимоотношением, проводить различия между людьми оказывается невозможно.

Зачастую пожизненные шаблоны, определяющие взаимоотношения в любой данный момент, можно понять из воспоминаний о первом большом опыте или сновидении, связывающем двух людей. Эти воспоминания о сновидении показывают общую структуру того, что может происходить позднее.

Шаблон, просматривающийся в больших сновидениях или воспоминаниях, имеет более решающее значение, чем я думал, когда впервые его обнаружил.<sup>5</sup> Первый опыт, который у вас был с кем-либо, «время, когда мы только встретились», имеет мифический характер, особенно когда другой человек говорит: «я это тоже помню». Первая история подобна сну о детстве, корню или семени, вокруг которого строится все остальное взаимоотношение.

Мне вспоминается многолетняя супружеская пара, обратившаяся ко мне потому, что они оба ощущали разделяющую их стену или барьер. Когда я спросил о первом воспоминании, связанном с их отношениями, оба вспомнили первую ночь, когда они спали вместе. Они были на вечеринке в мотеле и постарались улизнуть в другой номер, поскольку не хотели, чтобы их друзья знали, где они.

Однако когда они захотели выйти из комнаты, дверь случайно захлопнулась и ее было нельзя открыть изнутри. Они не могли выбраться! Они оказались заперты вместе на много часов, пока управляющий не взломал дверь, чтобы их выпустить. Более того, вопреки их попыткам держать все в секрете, из-за волнения в мотеле, вызванного их захлопнувшейся дверью, все участники вечеринки обнаружили, что они переспали вместе!

Через много лет, когда я работал с ними, оба ощущали, что их разделяют непреодолимые барьеры. После того как они рассказали мне приведенную выше историю о том, как они оказались запертыми в том номере мотеля, я решил помочь им снова соприкоснуться с этим мифом, с ощущением того, что они запер-

Я впервые обсуждаю большие сновидения во взаимоотношениях в книге «Сновидящее тело во взаимоотношениях»

### *Прикосновение и вовлечение*

179

ты. Все мы смеялись до слез, когда они изображали захлопнувшуюся дверь, а я изображал друзей, которые обнаружили их вместе. Я полагал, что в этом опыте пребывания в запертой комнате должно быть что-то важное, и потому предложил им отправиться вдвоем на две недели на отдаленный остров. Я думал, что, возможно, будет полезно снова запереть их вместе. Более того, они должны были сообщить своим детям и всем друзьям, что уезжают из города!

Когда пара отправилась на остров, их проблемы исчезли. Барьер между ними растаял. Барьер возникал, когда они утрачивали контакт со Сновидением, проявлявшимся в их «мифе», и становились нормальными, деловыми специалистами. Мораль этой истории состоит в том, что полезно устанавливать связь с нашим первым сновидением или воспоминанием во взаимоотношении. Эти мифические образцы помогают нам соприкоснуться с более глубоким сновидением между нами. Такие сны и воспоминания принадлежат не одному или другому человеку, а «взаимосвязанности» в отношениях.

Приводимый ниже чертеж обобщает различные методы работы с взаимоотношениями. Он включает в себя метод № 9 — Чувственное Вовлечение, которое я буду обсуждать следующим. Существует и много других методов работы с взаимоотношениями, в том числе, теория коммуникации, структурный семейный анализ и теория поля, и все они достаточно полезны в определенные моменты и в определенных ситуациях. Описанные выше методы представляют собой лишь самый краткий очерк некоторых из основных процессуально-ориентированных подходов.

### **9. Чувственное Вовлечение**

Возможно, вы заметили, что в первых семи методах людей и сигналы можно разграничивать друг от друга, несмотря на взаимосвязанную основу взаимоотношений. В двух последних методах разделение индивидов становится невозможным.

Теперь давайте сосредоточимся на чувственной работе со взаимоотношением. Чувственная работа включает в себя улавливание едва заметной атмосферы между людьми до того, как она проявляется в виде сигнала от одного человека другому. В то

180

### *Осознаваемое целительство*

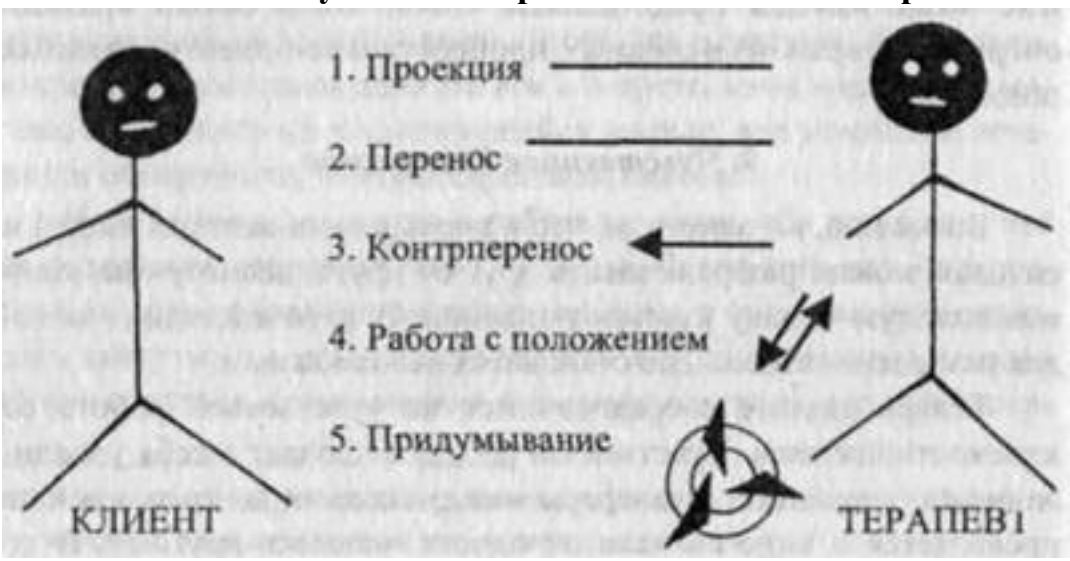
время как первые семь методов полезны для разрешения проблем, чувственная работа сосредоточивается на объединяющем элементе взаимоотношений; этот метод представляет собой разновидность тренировки осознания.

Чувственная работа исследует Сновидение, связывающее людей ниже области «проблем». Есть много способов чувственной работы. Можно просто ощущать атмосферу; можно работать с привязывающими тенденциями, или зрительными заигрываниями, о чем речь пойдет в 11 и 12 главах. Или можно использовать свое осязание, что мы обсудим сейчас.

### **МЕТОДЫ РАБОТЫ СО ВЗАИМООТНОШЕНИЯМИ**

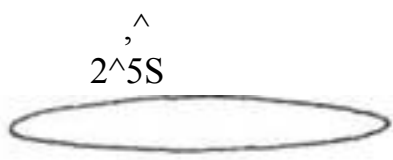
1. Проекция — интеграция того, что вы помещали вне себя
2. Перенос — выяснение, что именно клиент проецирует на терапевта

3. Контрперенос — выяснение, что вы проецируете на клиента
4. Положение — выяснение того, кто и как использует власть
5. Придумывание — обнаружение своих сигналов в сновидениях другого
6. Обмен сигналами — выявление неумышленных сигналов
7. Работа с бровками — выявление, где люди чувствуют себя скованными, и освобождение всех
8. Первые сновидения — выявление мифа пары
- 9. Вовлечение — чувственная работа с телесными и зрительными сигналами**



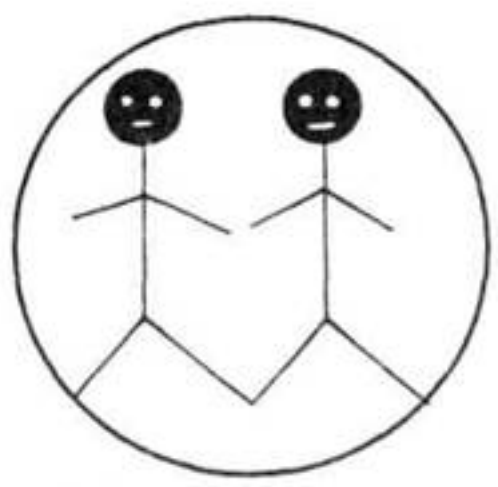
*Прикосновение и вовлечение*  
181

6. Обмен сигналами
7. Работа с бровками

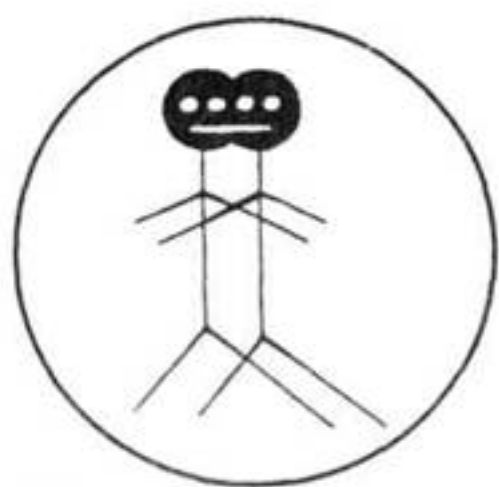


8. Большие Сновидения

**9. Чувственное вовлечение**



8. Первые сновидения.



9. Чувственное вовлечение.

Легкий способ начать чувственную работу состоит в том, чтобы научиться осознаваемому осязанию. Я собираюсь предложить вам использовать особый вид прикосновения для того, чтобы

ощущать дословесные, доматериальные переживания, которые пытаются произойти или происходят между вами и вашим другом.

Чувственное взаимодействие происходит в необусловленной сфере, где вы легко проникаете сквозь границы другого человека, над ними или под ними. Поэтому прежде чем работать с кем-либо способом, который я буду описывать, следует спросить разрешения.

Пожалуйста, помните, что некоторые люди стесняются своего тела; они не привыкли к тому, чтобы на них смотрели или к ним прикасались, не говоря уже о сосредоточении с помощью чувственного прикосновения. Спросите, в каком месте вам мож-

182

### *Осознаваемое целительство*

но к ним прикоснуться. Как правило, обычно хорошо начинать с области спины.



Чувственное прикосновение пробуждает осознаваемость в руках.

Например, представим, что вы начинаете с того, что кладете свои руки кому-то на спину.

Вообразим, что сканируя или осязая спину этого человека, вы в какой-то момент внезапно ощущаете нечто костное, что вы не вполне можете выразить словами. Если вы ощущаете нечто костное, следующим шагом должна быть попытка установить связь с этой костной вещью, которую вы ощущаете, путем исследования ее сущности, ее тенденции или корня. Возможно, сущность этой костной вещи ощущается вами как тенденция что-то указать, подчеркнуть, объяснить.

Ваш повседневный ум будет подсказывать вам, что вы нечто проецируете на другого человека, когда внимательно сосредоточиваетесь на ощущениях, воспринимаемых вами от его тела. В чувственной работе не боритесь со своим повседневным умом. Просто замечайте его. Помните о своих волнениях по поводу проекции, переноса, контрпереноса, сигналов, бровок, мифов или телепатии, но прямо сейчас больше не сосредоточивайтесь на них.

С разрешения человека, с которым вы работаете, отстранитесь от своего повседневного ума и погрузитесь в то, что вы переживаете. Ваша цель — чувственная сущность, обнаруживаемая вашим осязанием.

### *Прикосновение и вовлечение*

183

Ознакомившись со своим чувственным опытом, попытайтесь описать его словами другому человеку. Здесь неизбежна и даже полезна неопределенность. Скажите что-нибудь вроде: «Я ощущаю что-то костное, похожее на кость. Возможно, это кусочек металла или заноза?»

Выскажите догадку относительно своего чувственного опыта; сформулируйте ее обыденным

языком: «Нет ли там чего-либо, что хочет что-то указать? Что это, ясность, резкость?»

По мере того как вы ощущаете чувственную сущность своего прикосновения и рассказываете о ней другому человеку, его тело будет реагировать. Возможно, вы почувствуете исходящие от него новые ощущения; быть может, вы почувствуете изменение температуры его тела или ощутите, как под вашим чувственным прикосновением расправляются мышцы и ткани. Возможно, ваш друг будет реагировать словами, по мере того как он обнаруживает то, о чем вы говорите, и может с этим соотноситься. Сохраняйте осознанность. Если вы ощущаете и описываете чувственную сущность, скрытую за тем, что вы переживаете, то вы устанавливаете связь со Сновидением другого человека. Это поразительный опыт, соединяющий вас двоих.

### **Вывернутая рука и рыба**

Я припоминаю, как работал с человеком, которого я раньше никогда не видел. Я мягко положил свою кисть на руку этого человека и сразу же ощутил нечто, что я могу описать только как выверт. Поначалу я подумал, что у него растянута мышца или сухожилия и обнаружил, что фантазирую, будто у него вывихнута рука. Я сказал ему, что воспринимаю его руку как вывихнутую или даже вывернутую. К моему удивлению, он ответил, что несколько лет назад вывихивал руку из сустава. Был ли этот вывих его процессом или моим собственным? Я не задавал ему этого вопроса; он согласился идти дальше, и мы вдвоем начали вместе сновидеть. Мы вступили в шуточный бой. Мы боролись, мягко выкручивая друг другу руки, разговаривали и игриво боксировали, пока он не завершил бой, который начался очень давно. Он рассказал болезненную историю о том, как его били и оскорбляли, а он не мог дать сдачи. Теперь, когда мы

184

### *Осознаваемое целительство*

вновь переживали эту сцену, он сопротивлялся и чувствовал облегчение.

Его история напомнила мне травматические события из моего собственного детства. По мере того как я рассказывал об опыте выкручивания рук, который когда-то пережил сам, он мог более глубоко погружаться в свой опыт. И когда он делал это, я обнаружил, что углубляюсь в свой! Кто с кем работал? Чувственное прикосновение связало нас с процессом, который не был ни моим, ни его, но принадлежал нам обоим.

Мне вспоминается еще один пример застенчивого приятеля. В какой-то момент в ходе нашей совместной работы я, с его разрешения, положил руку ему на спину, на верхушку его плеча. К своему удивлению, я испытал иррациональное чувство, будто я ощущаю там нечто мягкое, похожее на рыбу! Когда я начал описывать это рыбоподобное существо, клиент, к моему восторгу, сразу же отреагировал. Он сообщил, что по данным астрологов, он рожден под знаком Рыб!

Возможно, вы знаете, что, согласно астрологии, люди, родившиеся между 19 февраля и 20 марта считаются Рыбами. Двенадцатый и последний знак зодиака, Рыбы, символизирует изображение двух рыб, плывущих в противоположных направлениях и соединенных веревкой. Астрологи полагают, что натяжение, возникающее между этими двумя рыбами, плывущими в противоположных направлениях, соответствует тенденции к непостоянству, характерной для людей, рожденных под знаком Рыб. Такие люди добры, но всегда переменчивы. Вследствие этой внутренней двойственности, Рыбы нередко делают две вещи одновременно и могут быть лишены однонаправленного стремления, которое другие люди используют для достижения целей.

В этом эпизоде телесной работы я с уважением отнесся к рыбе, заключенной в моем приятеле, и обнаружил, что ему трудно любить эту часть самого себя. Он стеснялся своего гибкого,

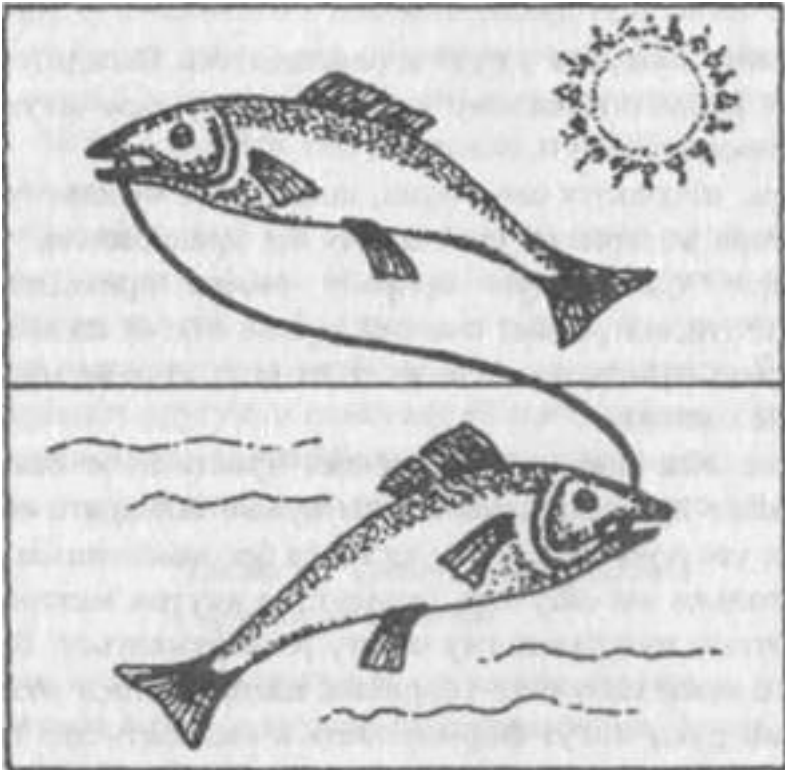
рыбоподобного непостоянного поведения.

Но рыба была не только его процессом, но и моим тоже. Хотя я рожден не под знаком Рыб, у меня есть качества Рыб. Я ощущаю внутри себя рыбу над водой, связанную с той, что находится под водой. Когда я работаю перед аудиторией, то могу

### *Прикосновение и вовлечение*

185

казаться обращенным вовне, но чувствую глубокое погружение в себя. Люди нередко думают, что я экстраверт, так как видят меня работающим в мире. Другие считают меня интровертом, поскольку видят, как я на недели «ухожу на дно», чтобы писать. Но в действительности, я не только интроверт или экстраверт. У меня есть обе стороны, рыбы под водой и над водой.



Я рассказал все это своему приятелю, который полностью понял меня, точно так же как я смог понять, кто он, на глубочайшем уровне. Кто с кем работал? Мы с приятелем разные, но также и одинаковые. Мой приятель — Рыбы; я не рожден под этим знаком, но я тоже в чем-то Рыбы! Знание этого удивительным образом соединило нас.

Упражнение — Осознаваемое Прикосновение

Лучший способ понять осознаваемое прикосновение и вовлечение — попробовать их самому.

Чтобы пробудить ясное осознание в ваших руках, давайте сперва поэкспериментируем с

186

### *Осознаваемое целительство*

^

прикосновением к какому-нибудь материалу или части вашей одежды. На минутку сосредоточьтесь и настройте свои руки на свою одежду. Вероятно, вы не уделяете слишком много времени тому, чтобы ощущать вещи, которые вы носите, или окружающие вас материалы, так что воспользуйтесь случаем сейчас и выберите что-либо, к чему вы будете прикасаться.

*Часть I. Повышение чувствительности рук*

Возьмите материал в руки и расслабьтесь. Выждите несколько минут. Позвольте своему уму и своим рукам затуманиться, расфокусироваться.

Теперь, используя свои руки, исследуйте чувственную сущность внутри материала, к которому вы прикасаетесь. Что там? Осознавайте чувственную природу своего прикосновения и ощущайте, что заигрывает с вашей рукой. Мягко касайтесь и замечайте свой чувственный опыт. Вам пока еще не нужно идти дальше. Не спешите.

Это не обычное прикосновение. Чувственное осязание — другое, более иррациональное. Вам нужно поощрять себя переживать то, что поначалу может казаться бессмысленным.

Как только вы ощутите тенденцию внутри материала, помогайте этому чувственному опыту развертываться. Вообразите, что это семя какого-то творения, пытающегося возникнуть, и что ваши руки могут формировать и выявлять это творение. Используйте свои художественные способности; позвольте рукам открывать и затем выражать то, что заключено в материале. Пусть ваш процесс развертывается сам собой. Помогайте опыту достигать сознания. Быть может, вам удастся сочинить историю о человеке, который искал это, нашел и использовал в жизни.

Взгляните на то, что вы извлекли из материала. Каким образом эта созданная вами вещь может быть частью вашей жизни? Как бы вы могли применить ее с большей пользой для себя? Не спешите с этим. Постарайтесь ответить на эти вопросы. Каким образом объект или форма, вышедшие из материала, могут стать полезной частью вашей жизни?

Теперь, когда ваши руки стали чуткими, мы снова сделаем аналогичную работу, на этот раз — со Сновидением, которое вы

### *Прикосновение и вовлечение*

187

разделяете с другим человеком. Вы можете начать с чувственного прикосновения руками к другому, после того, как спросите, когда, где и как вы можете его коснуться. Замечайте, что заигрывает с вашим вниманием. Помните, что при работе с другим человеком ваш ум может говорить: «ты не можешь этого делать». В определенном смысле, ваш ум прав. Вы не можете — но ваше чувственное осознание может. Заметьте, что когда вы кладете руки на другого человека и открыто говорите о своих ощущениях, его тело будет давать вам обратную связь. Его тело будет говорить с вами. Подождите, пока его сознательный голос не скажет «да». Затем следуйте заигрываниям и сигналам, которые вы ощущаете в его теле.

Не забывайте, что все переживаемое вами принадлежит не вам или ему, но вам обоим. Вы работаете не с другим человеком, а с сочетанием вас двоих. Его история и опыт будут питать ваши, так же как ваши будут способствовать его процессу. Каждая история углубляет другую и помогает ей преодолевать бровки. Обе истории происходят одновременно. Это эксперимент с взаимоотношением — одно тело, один человек и две психологии.

### ***Часть II. Чувственная работа с другим человеком***

Сядьте или встаньте рядом со своим другом и для начала позвольте себе войти в затуманенное состояние. Затем, когда ваши руки будут готовы, используя свое чувственное осознание, медленно и мягко положите их на другого человека, на то место, которое он предложил. Обнаруживайте тенденции, сущности и ощущения, исходящие из его тела. Какие ощущения заигрывают с вашим вниманием? В отношении чего в другом человеке ваши руки чувствуют притяжение или отталкивание?

Коль скоро вы найдете заигрывание или тенденцию Сновидения, с разрешения другого

используйте свои руки для формирования и извлечения сущности ощущения, которое с вами заигрывало. Например, если вы ощущаете что-то наподобие растения, выведите его наружу. Если вы чувствуете что-то вроде камня, создайте своими руками воображаемый камень. Опишите словами чувственный опыт, тенденцию, скрытую за тем, что вы ощутили, и постарайтесь уловить обратную связь

188

### *Осознаваемое целительство*

от своего друга. Если вы пребываете в состоянии затуманенности, чувствительности и осознаваемости, он даст вам четкую обратную связь, которая позволит вам соединиться с чем-то в нем. Это очень иррациональная процедура; ее почти невозможно описать словами. Вами будут руководить ваше тело и тело другого человека.

Сновидьте вместе. Попросите другого также достичь осознаваемости и чувствительности и присоединиться к вам в развертывании вашего объединенного опыта в движении, рассказывании историй и изобразительном искусстве. Не торопитесь. Например, когда я описал рыбу, которую ощущал в спине своего приятеля, мы описывали ее, фантазировали и даже двигались подобно рыбе, пока не «вылепили» ее и не сновидели ее вместе.

Помогайте другому перерабатывать опыт так, будто это только его процесс. Предоставьте ему место, говорите с этим процессом и о нем, и соотноситесь с развернувшимся опытом.

Обдумывайте смысл недавних сновидений. Затем передайте свой собственный опыт, расскажите о себе. Опишите, каким образом этот опыт также составляет часть вашего процесса.

Наконец, исследуйте разделенный характер опыта, танца или истории. Каким образом развертывавшийся процесс принадлежит и вам, и другому человеку? Исследуйте взаимосвязанность, два процесса как один, помня, что ваши отношения с другим человеком — это поле, которое присутствовало всегда.

Вы и я принадлежим к более полному процессу взаимоотношений. Возможно, мы вместе составляем одно существо — Сновидение. Мы можем работать на одном из нас, но в то же время через два существа развертывается один дух. Когда мы чувственно работаем руками, нам легко переживать и понимать Сновидение, лежащее в основе взаимоотношения. Но его легко и маргинализировать. Поэтому следующий шаг в 24-часовом Осознаваемом Сновидении состоит в том, чтобы замечать, как вы связаны со всеми вещами, зная, что вы — это всё, что вас окружает. Вы — это не только ваши друзья, но также ваш велосипед, ваш автомобиль, дорога, транспорт, растения и все животные.

### *Прикосновение и вовлечение*

189

#### Узелки на память

«Взаимосвязанность» в квантовой физике означает, что вы не можете отделить состояние одной частицы от состояния другой частицы.

«Нелокальность» — это еще один термин для обозначения взаимосвязанности и отсутствия независимости. Нелокальность характеризует два пространственно разделенных процесса, которые выглядят взаимосвязанными, как если бы они происходили в непосредственной близости друг от друга.

Когда вы занимаетесь чувственной работой с телом, ваш повседневный ум будет предполагать, что



вы нечто проецируете на другого человека. Не сражайтесь со своим повседневным умом. Просто замечайте его. Помните о своих беспокойствах по поводу проекции, переноса, контрпереноса, сигналов, бровок, мифов или телепатии, но не сосредоточивайтесь на них, занимаясь чувственной работой с телом.

## ЗАВИСИМОСТИ И ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

*Почему у него (командующего армией)... только одна нога?*

*Было ли это деянием небес или человека?*

*Командующий сказал: «Это сотворили небеса, а не человек. Небеса сделали меня одноногим»}*

По мнению одноногого командующего, ему отрубил ногу не враг, а Дао. Командующий полагает, что телесные проблемы происходят не от самого человека или других людей, а связаны со всем полем. Возможно, легче всего увидеть связь между телесными чувствами и Дао, или атмосферой, при рассмотрении зависимостей. В этой главе мы будем исследовать аспекты ваших тенденций к зависимости, или пристрастий, связанные с полем, в котором вы живете.

Общие соображения

Говоря о зависимостях, мы вступаем на опасную территорию, поскольку зависимости есть у всех. Как правило, мы склонны либо считать себя специалистами в этой области, либо думать, что у нас нет никаких зависимостей. Зависимости и пристрастия представляют серьезную проблему для здоровья не только пото-

11

Чжуан-цзы, 57.

*Своеобразие языка Арнольда Минделла*

191

му, что они так опасны, но и из-за того, что некоторые тенденции крайне неуловимы, и их едва замечают.

Прежде всего, давайте договоримся о том, что мы называем зависимостью. Будем считать, что зависимость — это состояние ума, при котором вы принимаете все больше и больше определенной пищи или какого-то вещества, чтобы получить один и тот же желаемый эффект, и что это состояние ума угрожает вашему здоровью или вашим взаимоотношениям. По контрасту с зависимостью, пристрастие — это состояние ума, при котором вы вынуждены принимать больше вещества, чтобы добиться того же эффекта, но которое непосредственно не угрожает вашему здоровью или вашим взаимоотношениям. Взаимоотношения и здоровье нельзя разделять, поскольку если расстраиваются ваши взаимоотношения, то со временем расстроится и здоровье. Обратное также справедливо.



Соль — это тенденция к зависимости.

Пристрастие не наносит непосредственного вреда, но потенциально способно на это. Например, многие люди едят слишком много соли. Возможно, сама соль не причиняет вам

192

### *Осознаваемое целительство*

беспокойства, однако она усугубляет многие проблемы. Потребляя меньше соли, вы можете чувствовать себя расслабленным, или у вас может снижаться кровяное давление. На картинке ниже показано, как уменьшение потребления соли может снижать кровяное давление.

В 80-е годы мы с Эми обнаружили, что у любого человека есть два вида тенденций к зависимости, или пристрастий. Одна тенденция поддерживает вашу индивидуальность, тогда как другая поддерживает вашу противоположность. Иными словами, пища и вещества, которые вас больше всего привлекают, поддерживают либо вашу обыденную самотождественность, либо вашу тайную, непризнаваемую самотождественность в стране грез.

Например, если вы привыкли считать себя проворным человеком, то будете испытывать пристрастие к продуктам питания и веществам, которые вас стимулируют, например к кофе, поскольку они поддерживают вашу первичную или главную самотождественность. Однако более сложные, опасные и стойкие зависимости связаны с «не-вашими», или вторичными, процессами, со снижением темпа жизни. Одно из веществ, способных поддерживать снижение темпа — это алкоголь.

Однако если бы вы определяли себя как медлительного или подавленного человека, вам могли бы нравиться вещества или привычки, которые вас сдерживают, например, переедание. Однако ваши более серьезные зависимости были бы связаны с продуктами и веществами, которые вас подстегивают, наподобие сахара или кофеина.

Самые трудные зависимости связаны с неизвестными частями вашего существа. Поскольку эти части маргинализируются, они могут привлекать ваше внимание только путем оболыщения; они заигрывают с вами и заставляют вас думать о них потому, что ваш сознательный ум отказывается отождествляться с маргинализованными состояниями.

Многие тенденции к зависимости в области питания, наподобие пристрастия к картофелю фри или чипсам, не имеют непосредственных отрицательных последствий, но со временем такие тенденции могут нарушать химию вашей крови. Нарушение химии крови трудноуловимо; вы не замечаете его и не думаете о

*Своеобразие языка Арнольда Минделла*

193

нем до тех пор, пока через много лет оно не приводит к закупорке ваших кровеносных сосудов. Без осознанности вы не сумеете распознать, что потребление жирной пищи может быть пристрастием или зависимостью. На данном этапе истории западная медицина сосредоточивается на лечении кровеносных сосудов и сердца и обычно не обращает внимания на трудноуловимую природу пристрастий, которые создают биохимическую основу для многих физических симптомов. Методы работы с зависимостями

Существует много способов работы с зависимостями. Каждая культура имеет собственные методы, поэтому нельзя рекомендовать один метод для всех. Каждый человек, культура или субкультура различны.<sup>2</sup> То, как следует работать с зависимостями и пристрастиями, зависит от конкретного человека, культуры, возраста и состояния здоровья. Любого описания лечения зависимостей, за исключением целой энциклопедии, будет недостаточно. Тем не менее, для того, чтобы описать чувственную работу с зависимостями, я должен кратко, хотя и неадекватно рассказать о других основных методах работы с зависимостями.

***Медицинские вмешательства***

Человеку, страдающему долговременной зависимостью, которая угрожает его здоровью, необходимо просто помочь остановиться. Для этого существуют разнообразные виды химиче- Хотя многие люди получили блестящие результаты с «Анонимными алкоголиками», священник из Сан-Франциско Сесил Уильяме, написавший книгу «Негде прятаться: полномочия и исцеление для наших сообществ» [Cecil Williams. No Hiding Place: Empowerment, and Recovery for Our Communities. San Francisco: Harper, 1994], рассказывает о том, что метод Анонимных Алкоголиков (АА) не действует в сообществе афроамериканцев. Поскольку метод АА основан на мышлении и нуждах белых европейцев (например, «я бессильный человек»), а не на африканских традициях и верованиях, Уильяме утверждает, что метод АА оказался неэффективным для афроамериканцев. 7 Минлелл А.

194

*Осознаваемое целительство*

ской поддержки и психологического лечения, как в случае самостоятельного прекращения зависимости, так и при использовании специализированных центров лечения определенных зависимостей и в различных промежуточных вариантах. При застарелых зависимостях, когда уже испробованы все остальные средства, могут быть полезны центры детоксикации, или «клиники очистки». Такие клиники могут оказывать медицинскую помощь в отвыкании от наркотиков. На другом этапе, когда непосредственный кризис миновал, решающее значение имеет работа с психологическими и социальными причинами зависимостей.

*Работа с сообществом*

Зависимости связаны с социальными проблемами. При любой возможности индивидуальная работа с зависимостями должна сопровождаться работой со всем сообществом. Подобно отдельным людям, сообщества, живущие в условиях значительного стресса, сталкиваются с

серьезными проблемами в сфере взаимоотношений и зависимости. Главным фактором, лежащим в основе зависимостей, бывает лишение гражданских прав, унижение и угнетение более могущественными группами. Кроме того, зависимости могут возникать в результате стрессовых ситуаций управления.

Для организаций и сообществ с большими деловыми и социальными амбициями или высокими духовными устремлениями характерна высокая степень секретности. Там, где много секретов, изобилуют зависимости; в подобных ситуациях работа с сообществом может быть глубоко целительной.

Полезна почти любая групповая работа, связанная с раскрытием секретов, в том числе с разоблачением зависимостей и пристрастий. Разоблачение своих пристрастий перед другими людьми целительно, но трудно, поскольку зависимости связаны с глубоко бессознательными процессами, над которыми у вас мало власти. Большинство людей считают такое отсутствие самоконтроля признаком слабости и не хотят признаваться в подобного рода «слабости» даже самим себе.

Однако когда зависимости скрывают, они обостряются. Секретность нарушает взаимоотношения, а нарушенные взаимоотно-

*Своеобразие языка Арнольда Минделла*

195

ношения порождают стресс и еще большую тенденцию к зависимостям.

*Конфронтация*

Сильные зависимости всегда сопровождаются «самоотрицанием». Вы думаете: «Кто, я? Я вовсе не склонен к зависимости». Иными словами, вы можете постоянно обманывать самого себя по поводу своих зависимостей или пристрастий, равно как и других проблем здоровья. Вы склонны полагать, что у вас нет определенных проблем, даже когда они есть. Вы говорите себе: «Я ем, пью или делаю это уже много лет, но, по правде говоря, это вовсе не так вредно. В конце концов, я все еще здоров или, по крайней мере, жив». Говоря это, вы избегаете трудных тем. Если я чувствую, что мои отношения с вами способны выдержать противостояние, я скажу: «Ты обманываешь самого себя! Ты пытаешься убедить себя, что это не вредно, хотя на самом деле это губительно. Не лги себе. Ты совершаешь самоубийство».

Чтобы выдерживать такие противостояния, необходимы прочные отношения. Если два человека чувствуют, что они связаны друг с другом, даже такие убийственные заявления будут восприниматься как акт любви.

*Повторное подключение к зависимостям*

Повторное подключение — это метод, в котором вы обдумываете зависимость и заново переживаете измененное состояние сознания, которое она вам приносит. Возьмем, например, сахар. Один из способов повторного подключения состоит в том, чтобы ощущать сладость, исследуя чувства и атмосферу, создаваемые поеданием сладостей. Повторное подключение оказалось весьма полезным для тех, чьи зависимости не очень серьезны. Однако в серьезных ситуациях повторное подключение может заново активизировать потребность в наркотическом веществе. Существует множество отдельных методов и их сочетаний, полезных при работе с зависимостями. Приведенный выше перечень представляет собой лишь общий и поверхностный обзор огромной и сложной области. Ниже дается резюме методов работы с зависимостями, которые мы упомянули.

**МЕТОД РАБОТЫ****ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ**

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 1. Работа с сообществом      | Просить группу прорабатывать конфликты путем представления полярностей                     |
| 2. Конфронтация              | Противостоять тенденции к самоотрицанию и самоубийству                                     |
| 3. Медицинское вмешательство | Проходить амбулаторное или клиническое лечение   |
| 4. Прекращение               | Просто прерывать зависимость, особенно в ситуации кризиса и когда все остальное не помогло |
| 5. Повторное подключение     | Возвращаться к опыту, порождаемому наркотическим веществом                                 |
| <b>6. Чувственный доступ</b> | <b>Замечать зависимость как чувственную тенденцию в поле взаимоотношения</b>               |

Директора нескольких клиник рассказали мне, что лишь у 25% людей, проходивших лечение от наркотической зависимости в любого рода клиниках, результаты сохраняются по прошествии десяти лет. Определенно, необходимы дальнейшие исследования психосоциальных и медицинских основ зависимости.

Теперь я хочу сосредоточиться на шестом методе — «чувственном доступе», — который оказался полезным даже при застарелых зависимостях. Давайте исследуем поле взаимоотношений в сообществе, в котором зарождаются зависимости.

**Чувственный доступ  
к полям взаимоотношений**

Если вы уже работали над своими зависимостями, то скорее всего подходили к ним так, будто они «ваши». Теперь мы будем исследовать связь между зависимостями и окружающим миром. Эта работа будет создавать осознание того, чего страстно желает ваше тело в данный момент, и исследовать возможность связи между потребностями вашего тела и окружающей вас атмосферой.

**V**

Вы будете уделять зависимостям массу внимания и предоставлять им полную свободу выражения, замечая их времена и пространства. Пожалуйста, помните — если вы говорите себе, что у вас нет никаких зависимостей, вам следует взглянуть на это еще раз по-настоящему. У всех нас есть пристрастия или привычки к чему-либо. Вспомните, как вы едите, как много или как мало. Это может иметь решающее значение для вашего здоровья. Если вы едите слишком мало, не связано ли это с вредной привычкой к перееданию? Если вы принимаете лекарства от чего-либо, не связано ли это каким-то образом с пристрастием к некоторым видам пищи, которые причиняют вам

неудобства?

Наконец, заметьте, что предлагаемая ниже медитация на короткое время дает доступ к тенденциям к зависимости. Если вы опасаетесь делать это упражнение из-за того, что оно может усугубить саму зависимость, приложите дополнительные усилия к тому, чтобы тренировать свое осознание тенденций и избегать непосредственного воздействия на них.

## **Чувственная работа с зависимостями**

### ***Часть I. Работа над собой***

Сядьте в удобном месте и выберите одну зависимость или одну склонность, на которой вы будете сосредотачиваться. Помните — это может быть нечто такое, что вы часто вынуждены принимать, и что расстраивает ваше здоровье или ваши взаимоотношения, либо потенциально способно это делать. Это может быть вещество или вид пищи. Или же выберите количество потребляемой вами пищи, если у вас есть склонность к недоеданию или перееданию.

Теперь, когда вы выбрали зависимость или вредную привычку, назовите ее — например, кофе, сахар, табак, алкоголь, марихуана и так далее. Затем вспомните страстное желание этого вещества; почувствуйте это желание. Каково состояние ума, которое, как вы надеетесь, создаст это вещество? Позвольте себе пережить сейчас это вещество или, точнее, состояние, которое вы

198

### ***Осознаваемое целительство***

надеетесь от него получить — не принимая это вещество. Можете ли вы ощутить это состояние в своем теле? Сделайте какие-то движения, выражающие это состояние.

Сосредоточивайтесь на побуждении, скрывающемся за пристрастием, а не на самом пристрастии. Способ добраться до побуждения или тенденции, существующих до возникновения пристрастия, состоит в том, чтобы вспомнить состояние, которое, как вы надеялись, должно было принести вам это вещество. И опять сделайте какие-то движения рукой, изображающие это состояние. Теперь медленно остановите или прекратите это движение и просто ощущайте остаточную энергию или тенденцию, Сновидение, которое дает начало этому состоянию.

Эта тенденция, это Сновидение, составляет чувственную сущность вашего пристрастия. Используя осознаваемость, исследуйте это Сновидение, чувственное побуждение, скрытое за приемом выбранного вами вещества. Исследуйте мир чувственной первоосновы своего пристрастия. Каким вы его воспринимаете? Каковы пространство и время чувственной первоосновы вашей зависимости или вредной привычки? Какова атмосфера этого мира? Живите там, переживайте это прямо сейчас. Это деликатная работа, не спешите с ней.

Теперь спросите себя, почему вы так часто маргинализуете этот опыт и взамен принимаете заменитель — вещество? Каким образом вы можете открыться этому миру и позволить ему присутствовать в вашей жизни? опишите это состояние и то, как в большей степени осознавать его существование.

Работа с чувственной сущностью — Сновидением, скрытым за зависимостью, — составляет первую часть нашей работы с зависимостями. Следующий шаг состоит в том, чтобы связать эту работу с взаимоотношениями и палями сообщества. Описанное ниже упражнение можно делать во взаимоотношении, либо представить себе, что вы с кем-либо, и проходить через соответствующие переживания.

### ***Часть II. Работа с полем сообщества***

Представьте себе атмосферу, окружающую кого-то или какую-то группу, где, как вам кажется,

зарождаются ваши тенденции к зависимости.

### *Своеобразие языка Арнольда Минделла*

199

Когда вы представите, что находитесь с другим человеком или группой, вообразите, что вы работаете, говорите и пребываете в этой атмосфере. Замечайте, когда именно возникают ваши вредные привычки. Спрашивайте себя, к чему вы склонны испытывать тягу — к какому веществу, виду пищи, напитку и дыму? Какая тенденция в вас возникает?

Не принимайте это вещество. Вместо этого, *обратитесь к чувственной сущности побуждения, скрывающегося за пристрастием*. Проникните в его сущность, в его опыт, предшествующий пристрастию, в его Сновидение.

Как должна измениться атмосфера в этом взаимоотношении, группе или сообществе, чтобы уменьшить ваши побуждения, ведущие к зависимости? Представьте себе новую атмосферу, в которой бы ваши пристрастия не возникли. Представляя себе и создавая эту новую атмосферу в своем воображении, замечайте поведение другого человека или других людей. Как они реагируют на новую атмосферу, которую вы предлагаете?

Наконец, вообразите, что вы приглашаете других присоединиться к вам в создании новой атмосферы; сновидьте вместе. Введите их в эту новую атмосферу. Позвольте другому или другим присоединиться к вам в драме, медитации, танце, истории или эпизоде буйства. Предложите другим также следовать своему чувственному опыту.

Спросите или вообразите, что спрашиваете других, связаны ли их вредные привычки с существовавшей атмосферой, и каким образом, и исследуйте, как на них подействовала новая перемена атмосферы.

Этот эксперимент учит вас учитывать, что состояние тела любого человека взаимосвязано с атмосферой, в которой вы живете.

### **Официальная вечеринка**

На ум приходит пример двух моих знакомых; назовем их Ронда и Салли. Они работали со мной над своими вредными склонностями, которые проявились на официальной вечеринке. Вечеринка продолжалась слишком долго, и Ронда съела слишком много. Салли слишком много выпила. К тому времени как они добрались домой, им обоим было плохо.

200

### *Осознаваемое целительство*

Когда мы работали вместе, Ронда исследовала переедание и обнаружила, что чувственным опытом, скрытым за ним, было желание возбуждения. По ее словам, люди на вечеринке были скучными, слишком нормальными, слишком светскими и «обусловленными». Ронде хотелось чего-то волнующего, чего-то, так сказать, «свеженького». Она маргинализировала свое возбуждение и взамен ела. Чтобы изменить атмосферу, она воображала, что приглашает всех участников вечеринки поговорить на волнующие, творческие темы.

У Салли были другие переживания. Сосредоточиваясь на достижении осознаваемости опыта, лежавшего в основе ее вредной тенденции пить, она описывала атмосферу на вечеринке как «слишком официальную»; она вызывала у нее напряженность и толкала ее к алкоголю. Для нее сущностью выпивки была непринужденность, свобода; возможность быть такой, какой ей хотелось быть, и говорить то, что ей хотелось. Для того чтобы она могла выбраться из этой официальной

атмосферы, не напиваясь, всем пришлось бы забыть о правилах приличия и стать непредсказуемыми. Она воображала, что все неистово танцуют. Чтобы изменить атмосферу, она представляла себе, что предлагает людям перестать вести себя официально. Интересным общим элементом опыта вечеринки как у Рон-ды, так и у Салли была стесненная светская или официальная атмосфера. Обе женщины обратились к разным вредным склонностям, чтобы компенсировать эту скучную, натянутую атмосферу. Обе они соучаствовали в этой атмосфере, но на самом деле хотели изменить ее, чтобы добраться до Сновидения, скрытого за конфликтом между официальной и индивидуальным опытом. Вместо того чтобы сознательно признать этот конфликт и осознанно исследовать сущность, скрытую за вредными склонностями, обе эти женщины, подобно большинству из нас, просто маргинализировали Сновидение.

Атмосфера воздействует на нас — у каждого из нас есть состояния и процессы, которые связаны со всей окружающей средой. Если вы обладаете осознанностью своих зависимостей и осознанием конфликтов в атмосфере, то изменяете самого себя и можете помогать окружающей среде также изменяться. Связь со Сновидением не только уменьшает телесные проблемы, в частно-

V

*Своеобразие языка Арнольда Минделла* \_\_\_\_\_ 201

сти, зависимости, но и помогает разрешению социальных проблем. Если вы обладаете осознанностью своего чувственного опыта, то знаете, как изменить мир. Вы знаете, каким образом сами представляете собой этот трудный мир. Вы соучаствуете в создании общественной атмосферы и ее конфликтов. В определенном смысле, ваше тело способно привести вас к решению, к Сновидению, пытающемуся выйти наружу. В этом смысле, вы также — бог-творец, который держит в своих руках судьбы всех нас, который создает людей и мир. Кроме того, и, пожалуй, самое важное — при этом исцеляется разрыв между вами и божественным.

### **Узелки на память**

Если вы говорите себе, что у вас нет никаких зависимостей, проверьте это еще раз. У всех нас есть вредные склонности.

Исследуйте состояние, к которому вы пристрастились. Не принимайте вызывающее его вещество, но осознанно переживайте чувственное побуждение, скрывающееся за приемом этого вещества, и позвольте ему развертываться.

Как должна измениться атмосфера в ваших взаимоотношениях, группе или сообществе, чтобы уменьшить ваши побуждения к зависимостям?

Дао влияет на ваше тело, и ваше тело тоже может принимать участие в его изменении.

## **НЕРУШИМАЯ ЦЕЛОСТНОСТЬ ВО ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ**

*Если Возлюбленный повсюду, Любящий — это завеса. Но когда сама жизнь становится Другом, Влюбленные, исчезайте}*

Согласно медитативным традициям, представлениям коренных народностей, квантовой физике и психологии, подоплека того, что мы называем обыденной реальностью, представляет собой сложную необусловленную реальность (НОР), чувственное взаимодействие, именуемое Пустотой, Сновидением, волновыми функциями или бессознательным. Это чувственное взаимодействие между взаимосвязанными частями составляет первопричину реальности, которую обычно воспринимают только поэты и мистики. С их точки зрения, точки зрения НОР, повседневный мир



— это огромное получеловеческое поле взаимоотношений, заигрываний и вспышек! И значит каждый из нас — завеса, как выразительно сказал Руми. Мы представляем собой лишь внешние оболочки лежащей под ними чувственной, нелокальной универсальной сущности.

Когда Сновидение разворачивается, создаются границы и существуем «вы», «я» и «часы». Но кажется, что мир, то есть, вы и

2

«Просвещенный Руми», стр. 127.

*Нерушимая целостность во взаимоотношениях*

203

я, согласился забыть о фоне взаимосвязанности Сновидения. Когда мы забываем это Сновидение, то перестаем быть одновременно теми же самыми и различными и становимся просто и полностью отдельными!

В то же время чувственное взаимодействие между взаимосвязанными частями делает трудным, если не невозможным, разграничение наших процессов друг от друга. Несмотря на наши границы и правила, как бы они ни были полезны, наша взаимосвязанность все равно вызывает у нас замешательство, удивление, благоговение и ярость. Можно сказать, что у нас имеется проблема взаимосвязанности.

Проблема взаимосвязанности существует и в квантовой физике. Взаимосвязанность в физике наиболее отчетливо проявляется в теории «одного мира», предложенной Беллом.<sup>2</sup> Идею нелокальности Белла и ее интерпретацию с точки зрения нерушимой целостности поля, в котором мы живем, принадлежащую Дэвиду Бому, иллюстрирует знаменитый эксперимент, который показывает, что индивидуальные частицы материи, возникающие в один и тот же момент, навечно связаны друг с другом.

Рассмотрим данный рисунок. Здесь вы видите электрическую лампочку и две частицы света, или два фотона, вылетающих из нее с противоположных сторон. Оказывается, что если оба фотона, частица А и частица Б, создаются в одно и то же вре-

Упоминается в гл. 5 в связи с «не-работой над собой».



204

*Осознаваемое целительство*

мя, то они остаются навеки связанными друг с другом, где бы они ни находились. Эта нелокальность, следовавшая из теоремы Белла, обеспокоила многих; она обеспокоила бы Альберта

Эйнштейна, будь он еще жив в 1970-е годы, поскольку он доказывал невозможность вселенной, в которой существует нелокальность. Тем не менее, эксперименты, проведенные в 70-е годы Аланом Аспектом для проверки теоремы Белла, показали, что она верна. Хотя эти эксперименты шокировали многих физиков, в настоящее время их результаты считаются общепринятыми, несмотря на то, что они остаются необъясненными.\*

Лауреат Нобелевской Премии Дэвид Бом предложил для объяснения эксперимента новую гипотезу. Он заявил, что все части вселенной связаны друг с другом фоном «нерушимой целостности».\*\* Другие ученые также предлагали возможные объяснения эксперимента, в том числе гипотезу о существовании сверхсветовых частиц, то есть частиц, движущихся быстрее света.<sup>3</sup> Независимо от того, как объяснять эксперимент и теорию, из них следует, что поскольку мы представляем собой материальные объекты и поскольку, согласно теории Большого Взрыва, вся материя была создана примерно в одно и то же время в начале вселенной, то все мы неразрывно связаны друг с другом.

Хотя в физике продолжается спор о природе реальности, адепты медитации и сновидящие культур коренного населения всегда воспринимали нашу повседневную реальность камней, Интереснее всего то, что эксперименты Аспекта представляли собой практическое воплощение знаменитого мысленного эксперимента Эйнштейна — Подольского — Розена (с двумя фотонами, разлетающимися в разные стороны), который приводился в качестве доказательства невозможности существования нелокальности! — *Прим. перев.*

Бом назвал этот фон или подоплеку наблюдаемой вселенной «свернутым» или «скрытым» порядком и уподобил его голограмме, каждая часть которой содержит всю информацию о целом. Наблюдение играет роль луча света, освещающего голограмму, в результате чего возникает «явный порядок» — наша Вселенная. — *Прим. перев.*

Обсуждение споров, вызванных теоремой Белла, можно найти в моей книге «Квантовый ум», гл. 18.

*Нерушимая целостность во взаимоотношениях*

205

деревьев, столов, стульев и людей как внутренне взаимосвязанную. Иными словами, в определенных условиях мы тоже способны переживать фоновую взаимосвязанность. В данной главе мы будем исследовать эту взаимосвязь в отношениях, используя зрительные заигрывания, то есть мерцающие мимолетные восприятия, продолжающиеся лишь доли секунды.

### **Зрительные заигрывания в психологии**

Применительно к человеческой сфере, одно из следствий теоремы Белла состоит в том, что все мы взаимосвязаны. Поскольку теоретически вся материя создавалась в начале вселенной, ваши фотоны, мои фотоны и фотоны всех других объектов в этой вселенной неразрывно связаны друг с другом. Мы взаимосвязаны со всем — с землей, по которой мы ходим, с облаками над нами, с городом, над которым мы пролетаем, водоемом, вдоль которого мы едем, муравьями, на которых мы наступаем и с нашими общими вирусами.

В психологии существуют многие виды нелокальности и собственные аналоги теоремы Белла. Теоретики семьи давно используют полевые теории для предсказания неразрывной связи членов семей и небольших групп. Подумайте о том, как «отождествленный пациент», нередко проецируемый на ребенка в семье, играет роль страдающего индивида, с которым больше никто не хочет отождествляться. Как только один из взрослых отождествляется со страданием и говорит о себе, у ребенка нередко наступает улучшение. Все части системы взаимосвязаны.

Хотя, насколько нам известно, Юнг никогда не обдумывал полевою теорию, у него все же была

своего рода теория внутри-психического поля. Юнг замечал, как взаимосвязаны персонажи сновидений двух людей, состоящих в близких отношениях. Во времена, когда единственным нормальным типом близких отношений считалась гетеросексуальность, партнеров — мужчину и женщину — в сновидениях связывала пара любовников. Юнг представлял себе, что «анима» мужчины и «анимус» женщины неразрывно связаны, в чем-то подобно паре фотонов, о которой говорилось выше. Анима соответствовала женской стороне нату-

206

### *Осознаваемое целительство*

ры мужчины, проявляющейся в сновидении, а анимус — ее мужскому прототипу в сновидении женщины.

Мне бы хотелось обобщить теорию Юнга для всех видов партнерства. Назовем любую фигуру, привлекающую вас в сновидении, «внутренним компаньоном». Этим внутренним компаньоном может быть ваш теперешний партнер, друг из прошлого, потенциальный друг в будущем или просто выдуманный персонаж, не имеющий аналога в повседневной реальности.

Юнг понимал, что анимус и анима связаны друг с другом, подобно описанным выше фотонам; поведение анимуса влияет на аниму и наоборот.<sup>4</sup> Вместо того чтобы говорить о фотонах, Юнг говорил о персонажах сновидений. Теперь мы можем сказать более обобщенно, что наши «внутренние компаньоны» подобны виртуальным частицам; они необъяснимым образом сообщаются друг с другом. Отбросив гетеросексуальные предубеждения, мы можем сказать проще, что ваши чувства и идеи связаны с чувствами и идеями вашего партнера. Это теория частиц в психологии, теория сновидящей части.

В то время, как вы и ваш партнер — реальные люди, внутренние компаньоны представляют собой виртуальные или сновидящие части, о действиях которых можно судить по вашим чувствам, идеям и жестам.



В чрезмерно упрощенном варианте теории Юнга, если анимус женщины (ее идеи) упрям, анима (его чувства) становится унылой. Если анима счастлива, анимус может быть более близким, и так далее.

### *Нерушимая целостность во взаимоотношениях*

207

В то время как вы и ваш партнер общаетесь друг с другом, разговаривая, жестикулируя и обмениваясь сигналами, которые можно увидеть на видеозаписи вашей беседы, внутренние компаньоны проявляют снопоподобные аспекты, заигрывающие друг с другом.

Даже если вы и я, как индивиды, не заигрываем друг с другом в бытовом смысле, снопоподобные фигуры заигрывают друг с другом. То есть, в то время как мы разговариваем друг с другом, те части нас, которые можно видеть в сновидениях, обмениваются взглядами. Мимолетные улыбки, взгляды, быстрые ощущения замешательства, сомнения, застенчивости и смелости представляют собой заигрывания в смысле почти невидимых, эфемерных переживаний. Мы маргинализируем большинство этих заигрываний; мы стараемся не смотреть на тело или одежду другого человека, но при этом сами одеваемся так, что наша одежда может привлекать внимание других. Что-то в нас хочет захватывать внимание других и быть известным.

Вы можете думать, что сами решаете, что вам носить. Однако если бы вы обладали большей осознаваемостью своего чувственного опыта, то, вероятно, заметили бы, что материал, который вы выбираете, дает вам чувственные переживания, с которыми нечто внутри вас ощущает связь. Кроме того, цвета и формы вашей одежды отражают то, что ваш сознательный ум интерпретирует как эротичное, импозантное, красивое, сильное, духовное, усталое, болезненное и так далее. Внешние видимости организуются так, чтобы заигрывать друг с другом, хотя сущность этих заигрываний можно переживать только обладая осознаваемостью. Не доверяйте своему сознательному уму интерпретировать чей-нибудь внешний вид, поскольку вы наверняка ошибетесь!

Рисунок слева подразумевает, что заигрывание представляет собой бессознательную коммуникацию, которую вы временами можете переживать в Сновидении в обыденной реальности, а также видеть в персонажах страны грез из ночных снов. Таким образом, мы соотносимся на различных уровнях. Мы посылаем умышленные сигналы, говоря «привет» или «до свидания». Мы посылаем неумышленные сигналы, грустно склоняя голову и говоря при этом, что у нас все в порядке. И мы заигрываем друг с

208

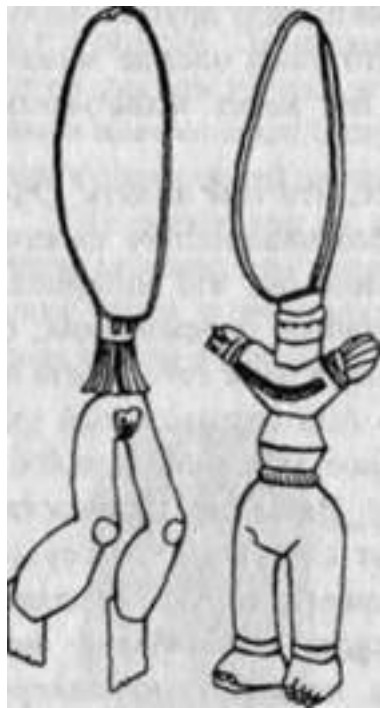
### *Осознаваемое целительство*

другом с помощью мимолетных ощущений, предшествующих видимой коммуникации, или сигналов, которые происходят так быстро, что их нельзя заметить на аудиовидеозаписи беседы. Эти мерцания приходят из Сновидения, из взаимосвязанного состояния нерушимой целостности. Мы не можем разбить Сновидение или необусловленную коммуникацию на части и определить, кому в точности принадлежит тот или иной персонаж сновидения или чувственный опыт, либо кто что делает первым или вторым. Поэтому следует сделать вывод, что мы взаимосвязаны, подобно паре фотонов. Я называю эту нераздельность на квантовом уровне взаимоотношений «гомочувствительностью», то есть отражением подобия. Вы и ваш партнер можете быть очень разными на обыденном уровне

и, в то же время, проявлять одинаковые или сходные характеристики в Сновидении.

С точки зрения осознаваемости во взаимоотношениях, с точки зрения Сновидения, когда я смотрю на что-то в вас, захватывающее мое внимание, я смотрю на самого себя. Иными словами, с точки зрения маленького «я», меня привлекает я в вас. Или я сам привлекаю себя. Или вы — это я (а я — это вы). Только в обыденной реальности мы думаем, что нас привлекает наша противоположность. Эту существенную одинаковость иллюстрирует приведенный выше рисунок из культуры туземцев Южном Океании.<sup>5</sup> С точки зрения моего повседневного сосредоточения на реальности консенсуса, мы различны. С точки зрения сновидения, меня в вас привлекает то, о чем забыло мое маленькое «я» — наша общая большая Самость.

Из альбома «*Art Mania 10000*» (где не дается ссылки на конкретную народность, вероятно потому, что эта картинка представляет собой зарисовку туземной живописи).



*Нерушимая целостность во взаимоотношениях*

209

### **Гомочувствительность Рыб**

Возможно, вы вспомните пример из главы 10, в котором я ощутил большую рыбу, когда чувственно положил руки на спину своего знакомого. Тогда мы вместе разворачивали «Сновидение Рыб». Он рассказывал мне о своей натуре Рыб, что побудило меня говорить о моей. У нас были общие качества, которые астрологи считают характерными для тех, кто рожден под знаком Рыб: чуткость, эмоциональность, веселость, впечатлительность, мечтательность, творческие, душевные и мистические наклонности.<sup>6</sup>

Рыба в спине моего приятеля заигрывала с моим чувственным восприятием. Эта рыба была невидимой; вы не смогли бы увидеть ее на видеозаписи нашей встречи. Она не была ни его, ни моей, а представляла собой соединявший нас аспект Сновидения. В эмпирическом мире повседневной реальности, вы не могли бы сказать, кто был Рыбами. Но это не имело для нас никакого значения; мы были так счастливы просто быть в воде!

Все, что заигрывает с вами, происходит ли это от дерева, камня или человека, все, что предшествует наблюдениям, проекциям и повседневным реакциям, сперва было Сновидением, которое затем разворачивалось.

### **Уровни осознания**

Работа с чувственной подоплекой взаимоотношений и групп— это «профилактическая» медицина взаимоотношений. Улавливая первопричины опыта, вы ослабляете драматический

<sup>6</sup> В разделе «Рыбы (астрология)» энциклопедии «Майкрософт Энкарта 97» (Microsoft *Encarta 97 Encyclopedia*, 1993-96 Microsoft Corporation) можно прочитать: «Рыбы склонны к идеализму; порой реальный мир становится для них слишком резким и неприятным. Чтобы избежать неприятных реалий, некоторые Рыбы уходят в свои сны и фантазии и становятся уклончивыми и даже лживыми. У других этот уход принимает плодотворные формы благотворительной деятельности, искусства, религии, медитации и уединения. Рыбы — хорошие слушатели, способны видеть проблемы с разных сторон и нередко проявляют огромное сочувствие к страданиям других».

*Осознаваемое целительство*

характер проекций. И наоборот, если у вас нет осознаваемости в отношении того, что захватывает ваше внимание в ком-то еще, то затем вы будете считать эти вещи (вроде рыбы) свойственными только ему — и не вам самим!

Маргинализация опыта — это начало проекции. Самые взрывоопасные и трудные ситуации во взаимоотношениях можно было бы смягчить, если бы вы помнили о соединяющей нас нерушимой целостности.

Предлагаемое ниже упражнение поощряет вас поддерживать осознаваемость во взаимоотношении. Вам будет нужно выразить словами наиболее неуловимые, подобные заигрываниям процессы. Находясь в обществе кого-либо — реально или в собственном воображении — вы для начала позвольте своему уму затуманиться, а затем сосредоточите свое внимание на атмосфере взаимоотношения. Это может быть для вас ново, поскольку вы не привыкли к затуманенному состоянию или к тому, чтобы говорить о том, что трудно выразить словами. Вы будете использовать свое осознание подсознательных, чувственных феноменов взаимоотношения, замечая мимолетные аспекты другого человека, которые захватывают ваше внимание.

В прошлые времена и в культурах коренного населения шаманы входили в транс, били в бубны и барабаны и исследовали чувственные измененные состояния сознания. Они пользовались поддержкой культуры, и их работа считалась чрезвычайно важной частью жизни. Сегодня, чувственно работая с взаимоотношениями, вы можете оказаться в одиночестве. Это требует мужества.

В последующей тренировке, возможно, будет полезно думать, что даже хотя вы не должны говорить о подсознательных и иррациональных феноменах, выражая чувственный опыт, на самом деле вы говорите не о себе или о ком-то еще, а о поле между вами.

**Упражнение на осознание во взаимоотношении**

Для начала, беседуйте или болтайте с кем-либо, как вы это обычно делаете. Поскольку сейчас вы читаете эту книгу, вообра-

*Нерушимая целостность во взаимоотношениях*

зайте, что вы разговариваете с человеком, который вас по той или иной причине интересуется.

Войдите в затуманенное состояние и начните изучать, какова атмосфера между вами, и говорить об этом вслух. Какой она вам кажется — веселой, тяжелой, подавляющей, пугающей или какой-то еще?

Когда вы будете готовы, попробуйте позволить атмосфере Сновидения проявляться в виде заигрываний и вспышек. Возможно, вам сначала понадобится расслабиться и достичь затуманенного состояния. Ненадолго закройте глаза. Затем, когда почувствуете, что готовы, приоткройте их и смотрите на другого человека. Пусть ваш бессознательный ум замечает те мимолетные вспышки, которые кажутся исходящими от другого человека или из окружающей его области. Замечайте, что с вами заигрывает. Не маргинализируйте то, что вы видите или ощущаете. Вместо этого достигайте осознаваемости чувственного опыта.

Теперь сосредоточьтесь на этом заигрывании. Найдите его сущность, атмосферу чувства, которую оно порождает. Не останавливайтесь на других вещах, а доберитесь до его первоосновы, его тенденции. Вам нужно сосредоточиться на загадочном поле между вами.

Теперь смените форму. Попробуйте ощутить мир сущности той вещи, которая с вами заигрывала,

этой характеристики «другого человека», и войти в этот мир. Когда вы будете готовы, вообразите, что заигрывающий опыт обладает собственным умом. Станьте этой характеристикой «другого» человека; проникните в ее ум.

Наконец, взгляните на себя ее глазами. Обратитесь к себе с посланием или позвольте, чтобы между вашим обыденным «я» и заигрывающей сущностью развернулась дискуссия. Это может быть очень иррациональным, однако позвольте происходить 24-часовому Осознаваемому Сновидению. Смотрите глазами того элемента «другого» человека, который с вами заигрывал, и обратитесь к себе с сообщением. Что это за сообщение?

Если вы способны войти в измененное состояние сознания с другим человеком и если он готов это сделать, попробуйте сновидеть вместе; развертывайте вместе общее Сновидение.

212

### *Осознаваемое целительство*

Впоследствии обдумайте, как и почему вы оба маргинализировали этот опыт. Обсудите атмосферу, поле между вами и причину, по которой вы оба склонны маргинализировать этот опыт.

Поддерживайте осознаваемость атмосферы и поля, в котором вы живете. Эта атмосфера — Сновидение. Посмотрите на другого человека и увидите, каким образом эта атмосфера может проявляться в заигрывании, которое выглядит исходящим от него. Поймите это заигрывание и как часть самого себя.

### **Любовь к себе**

Как я уже упоминал ранее, чувственная работа со взаимоотношениями ставит под сомнение распространенное допущение, будто вас привлекает ваша противоположность. Как показывает описанное выше упражнение, вы всегда находитесь в процессе привлечения к самому себе.

Объекты и люди, которые вас привлекают и отталкивают — это вы сами. Метод 24-часового Осознаваемого Сновидения позволяет вам ощущать все, на что вы смотрите, как вашу расширенную Самость или общность.

Обычно вы отождествляетесь со своим именем. Ваш повседневный ум, вероятно, думает, что интересующие вас люди — это не вы. Цепляясь за свою обыденную самотождественность, вы маргинализировали свое Большое «Я» и создаете внутреннюю напряженность и внешние конфликты и непонимание.

В реальности консенсуса мы отдельны. Я — индивид, я — Арни, а вы — тот, кто вы есть. Я происхожу из этой культуры; у меня этот пол, эта сексуальная ориентация, эти возраст, воспитание и так далее. Мы различны. В нашем разнообразии есть удивительная прелесть. Но это разнообразие, отчасти, порождается маргинализацией нашего чувственного опыта. Важно отдавать себе отчет в наших различиях и придерживаться их. Однако осознание только наших точек зрения обусловленной реальности (ОР) и их социальных и политических реалий может маргинализировать Сновидение. ОР и НОР — два уровня реальности, вечно противостоящие друг другу. Вся история — это история борьбы между различием и тождеством, разнообразием и единственностью. Большинство из нас недостаточно разнообразие в ОР, либо

### *Нерушимая целостность во взаимоотношениях*

213

не обладают достаточной осознаваемостью нашего общего Сновидения.

В своей практике работы с процессами и деятельностью больших групп, с атмосферой в семьях, группах и больших городах я видел, как конфликт способен положительно влиять на развитие

сознания различия. Для тех, кто занимает более низкое общественное положение, осознание систем социального ранжирования может быть вопросом жизни и смерти.

Обретение сознания разнообразия достаточно трудно. Но вы не должны останавливаться на этом. Этого слишком мало. Вам нужно идти дальше, к следующему этапу во взаимоотношении, который включает в себя открытие вашего различия и *одновременное открытие вашего тождества*. Чем больше вы осознаете другого человека, тем в большей степени оцениваете его отличие от вас. Чем большей осознаваемости вы достигаете, тем более близкими вам кажутся все остальные. У вас одна судьба со всеми, кто привлекает ваше внимание.

Для меня была большой честью и бесценным источником знания работа с различными группами коренного населения по всему миру. Я узнал, что члены этих сообществ нередко относятся друг к другу на одном уровне так, будто они тождественны, будто они одна «семья». Когда они называют друг друга «братьями и сестрами», то отчасти имеют в виду: «Ты — другой, чем я, но также один и тот же. Мы — одна и та же семья, вместе со всеми чувствующими существами, со всем, что привлекает наше внимание, включая горшки и жаровни, деревья, автомобили и животных». Многие из моих читателей происходят из культур или семейных систем, чьи традиции по-прежнему приветствуют одновременное осознание разнообразия и одинаковости, сознания и осознаваемости. В этих культурах растения и деревья, животные и земля считаются вашими родственниками. Мы можем очень многому научиться у наших туземных родственников. Традиции коренного населения поощряют чувственное переживание мира и понимание того, что все, происходящее с чем-либо или с кем-либо, происходит с вами.

Будьте смелыми в повседневных контактах и беседах; переключайтесь на Сновидение. Меняйте уровень своего общения;

214

### *Осознаваемое целительство*

добирайтесь до чувственной сущности вашей беседы. Говорите об атмосфере и о заигрываниях. Используйте взаимоотношение как благоприятную возможность. Воспринимайте реальных людей как освещенную сторону Луны, а ощущение, что кто-то вас привлекает или отталкивает — как темную сторону той же Луны, как возможность использовать 24-часовое Осознаваемое Сновидение для исследования чувственной реальности. Помните, что наши отдельные личности — ваше и мое маленькое «я», ваша и моя самотождественность, неизбежно умрут. Но наша чувственная общность вечна; наше взаимоотношение нелокально, вневременно и бессмертно. Без осознаваемости проблемы отношений никогда не удастся полностью разрешить, и между жизнью и смертью всегда будет проходить великий раздел. Однако при наличии осознаваемости нет никакого деления или смерти. Вы и ваш друг никогда не сможете разлучиться, поскольку вы еще только встречаетесь. Это напоминает мне красивую фразу из стихотворения вьетнамского буддийского монаха Тич Нат Хана: «Не говори, что я завтра уйду — даже сегодня я еще только прихожу».<sup>7</sup>

### **Узелки на память**

Мы чувственно соединены друг с другом как пара фотонов — мы взаимосвязаны, нелокальны и находимся повсюду.

Для того, чтобы следовать заигрываниям во взаимоотношении, требуется смелость.

Еще большая смелость нужна для того, чтобы добираться до сущности этих заигрываний и не поддаваться гипнозу их изображений во внешнем облике людей в обыденной жизни.



Глубочайшие проблемы взаимоотношений можно разрешать только с помощью осознаваемости. Из его прекрасного текста «Пожалуйста, зовите меня моими подлинными именами» [Thich Nath Hahn. *Please Call Me by My True Names*. Berkley, Calif.: Parallax Press, 1993].

### 3 СНОВИДЕНИЕ КАК РАБОТА С МИРОМ

*Вы должны быть тем изменением, которое вы хотите видеть в мире.*

Махатма Ганди

К настоящему моменту вы, возможно, уже почувствовали, что 24-часовое Осознаваемое Сновидение помогает вам, по крайней мере, время от времени, полнее ощущать разнообразие и взаимосвязанность со всеми существами внутри вас. Но может ли оно помочь вам в разрешении конфликтов в группах и в мире в целом? Не будет ли результатом гармонии, проистекающей из открытия того, что вы — это другой, потеря интереса к многообразию и социальным изменениям? Хотя на первый взгляд может показаться, что повышенная осознаваемость уменьшает наш интерес к переменам в обществе, в действительности, она действует противоположным образом. В этой главе мы рассмотрим, почему осознаваемость необходима для подхода к проблемам многообразия. На самом деле, без осознаваемости мир не будет меняться. Проблема состоит в том, что отстраненный и мистический опыт осознаваемости, ощущение, что вы — это другой, при отсутствии сознательной рефлексии может заставлять вас забывать о конфликтах. Вот почему Карл Маркс называл рели-

1

216

*Осознаваемое целительство*

гию опиумом для народа. Сосредоточиваясь на вечности, вы легко можете упускать из виду проблемы сегодняшнего дня. Многие мистики склонны смотреть на разлад и противостояние свысока, подразумевая, что все дело в людях, которые в них участвуют.

Однако, по моему опыту, проблемы выживания и разрешения серьезных конфликтов решаются быстрее всего, если вы одновременно обладаете осознаваемостью Сновидения и сознанием возникающего в связи с ним многообразия. Просветление — это действительно осознаваемость и сознание, и оно приносит с собой удивление и восхищение многообразием. В одиночку я не могу быть просветленным, но вместе у нас есть шанс.

**Как поставить мистицизм на службу общественной деятельности**

До сих пор в нашем исследовании мы основывали мистическое убеждение, что вы — это мир, на эмпирическом опыте, а также на учениях традиций коренного населения и данных западной науки. Как мистики всех религий, даосы, буддисты и индуисты, так и некоторые современные физики согласны в том, что мы сделаны из одной и той же материи — космической пыли. У всех нас есть одни и те же общие части во времени сновидения; мы соединены квантовой взаимосвязанностью и трудно делимы в необусловленной реальности. Чтобы принести эти прозрения в повседневную жизнь, нам нужно на практике жить осознаваемо, замечая заигрывания и добираясь до их сущности, чтобы выявлять Сновидение и повышать свою терпимость к разнообразию.

**Горячие точки**

На индивидуальном уровне вы замечаете, что разные вещи все время заигрывают с вашим вниманием. Без 24-часового Осознаваемого Сновидения вы склонны их маргинализировать. В этой области группы ведут себя точно так же, как отдельные люди. Давайте назовем моменты, которые

заигрывают с группа-

### *Сновидение как работа с миром*

217

ми, «горячими точками». Это эмоциональные моменты, которые захватывают внимание группы, но оказываются слишком поразительными или неудобными, чтобы на них сосредоточиваться; поэтому они затушевываются. Чтобы замечать их, вся группа должна обладать осознаваемостью. Представьте себе следующий групповой процесс в связи с расизмом. На большом напряженном открытом форуме в США активисты движения за гражданские права спорили с женщиной из конформистской группы, доказывая, что она не знает историю угнетения в своей области. Она упрямо придерживалась своей позиции и яростно отрицала всякую ответственность за печальную историю угнетения людей, лишенных гражданских прав.

По ее мнению, социальным активистам следовало бы быть менее сердитыми и менее крикливыми. Разумеется, это только еще больше разжигало участников из неконформистской группы и активистов, которые пытались объяснить ей ее ситуацию. Обстановка накалилась, и дискуссия зашла в тупик.

В разгар этой напряженной ситуации начали звонить колокола расположенной неподалеку церкви. На мгновение все замолчали, слушая звон колоколов, а затем продолжили горячий спор. Однако ведущие обладали осознаваемостью. Они заметили эти «заигрывающие колокола» и попросили группу немного подождать, пока звонят колокола. Ведущие попросили группу почувствовать звонящие колокола. Неожиданно недолгое молчание и звук колоколов прервал голос женщины, спокойно объявившей, что колокола напомнили ей о Христе.

Ведущие воспользовались этим и «развернули» опыт колоколов, предположив, что фигура Христа, возможно, каким-то образом присутствует в фоновой атмосфере форума. Они обратили внимание на то, что хотя не все присутствующие были христианами, тем не менее, все говорили о Христе, как о недостающей роли, необходимой части общей ситуации разнообразия. Они предположили, что в атмосфере присутствует ощущение Иисуса, и спросили, не мог бы кто-нибудь говорить за Него, как если бы Он был здесь. Другие согласились и на мгновение каждый представлял себе, что он Иисус Христос, проявляющий сострадание ко всем человеческим существам, к тем, кто подвергался угнете-

218

### *Осознаваемое целительство*

нию в этом городе, а также к угнетателям, включая упрямую женщину из среднего класса. Фигуры Иисуса излучали такую доброту, что все должны были слушать.

Женщина была тронута; она не выдержала и расплакалась. Все молчали. Через несколько минут она отказалась от своей несостоятельной позиции и попросила у всех прощения за то, что она сказала. Она признала свою ответственность за продолжающееся угнетение и обещала, что впредь будет более осознаваемо подходить к существующим социальным проблемам и соответствующим образом взаимодействовать со своей расистски настроенной семьей.

Когда мы находимся в группах, равно как и когда мы одни, Сновидение заигрывает с нами, пытаясь привнести в мир, разделенный на части, фон неразрывной целостности.

Осознаваемость чувственной сущности заигрывающих событий и горячих точек, наподобие звонящих колоколов, создает осознание и терпимость по отношению к разнообразию. Таким

образом, конфликт и гармония, сознание частей и осознаваемость единой подоплеки оказываются необходимыми для нахождения решений мировых проблем.



Индивидуум и глобальное Дао.

*Сновидение как работа с миром*

219

### **Внутренняя работа и работа с миром**

Наш мир подобен кастрюле с водой на плите; он часто вскипает, переливаясь через край из-за конфликтов между противоположными группами. Эти напряженные моменты предоставляют прекрасную возможность для начала работы с миром. Работа с миром — это метод групповой работы, основанный на предпосылке «глубокой демократии» — а именно, что для того, чтобы группа могла знать себя и разрешать свои проблемы, должны быть представлены каждое мнение и любое чувство. Метод 24-часового Осознаваемого Сновидения представляет собой дополнительный способ реализации работы с миром.

Есть много моментов для использования вашего ясного осознания в семейных, групповых или городских процессах. Один из них — наблюдение за горячими точками. Как показывает описанный выше пример, подмечая моменты, заигрывающие с вниманием группы и добираясь до их чувственной сущности, можно прийти к разрешению конфликта.

Еще одно применение осознаваемости состоит в том, чтобы просить выступающих в групповом процессе говорить прочувствованно, из самой глубины своего существа. Многие люди слишком стесняются выступать в группах, и когда они все же на это решаются, то говорят лишь с точки зрения своего маленького «я», а не осознаваемо и из глубины души.

Третье применение — это использование осознания для того, чтобы замечать, когда вы чувствуете себя «оппонентом». Сохранять осознание в групповом процессе после того, как вы высказались — значит замечать, остаетесь ли вы по-прежнему на своей позиции или бессознательно принимаете сторону кого-то еще. Если это так, не останавливайтесь. Поменяйтесь ролями; вы даже можете принять сторону своего оппонента.

Например, мне вспоминается трогательная ситуация в большом групповом процессе, касавшемся расовых проблем. Возник конфликт между молодым белым мужчиной-гомосексуалистом и более пожилым афроамериканцем, которого он критиковал за чрезмерную строгость. Старший мужчина защищался и затем, заметив, что на самом деле ему нравится смелость, с которой говорил молодой

белый, признал, что тот ему нравится, и поддер-

220

### *Осознаваемое целипелство*

жал его выступление. Афроамериканец сказал белому мужчине, что он сам стареет. По-видимому, старший мужчина увидел заигрывание, исходившее от молодого. Он заметил силу молодого человека и присоединился к нему. Вместо того чтобы спорить, он вошел в эту силу, поддерживая молодого человека, а также самого себя. Было удивительно наблюдать, как эти два человека, которые оба принадлежали к маргинализируемым группам, начали со спора и затем пришли к взаимному восхищению. Этот инцидент сплотил всю группу.

Всякий раз, когда вы замечаете в «другом» что-то привлекающее или тревожащее вас, всякий раз, когда вы исследуете это заигрывание и разделяете его, вы вместе следуете Сновидению и смене ролей. В некотором смысле, вы отказываетесь от своего самоопределения и распространяете его на общую позицию между вами и другим человеком.

Отказ от собственного самоопределения и его расширение — это своего рода смена формы. О смене формы легче говорить, чем ее делать, поскольку когда вы попадаете в напряженные ситуации, все оказываются под гипнозом сознания и явно поляризованной ситуации различия. Чтобы заниматься работой с миром, необходимы внутренняя дисциплина, практика и медитация. Одно невозможно без другого.

Описанная ниже практика внутренней работы поможет вам в преодолении групповых проблем в вашей семье, группе и организации. Она позволит вам замечать в групповом процессе различные моменты, когда осознаваемость может оказать огромную помощь.

### *Сновидение в работе с миром*

Подумайте о семье, группе, организации или деловом предприятии, которые в настоящее время занимают ваш ум. Какое из этих сообществ захватывает ваше внимание прямо сейчас?

Какова атмосфера в этой группе или части группы — суровая, приятная, напряженная, соревновательная, мирная или непринужденная?

Задумайтесь и спросите себя о чувственной сущности этой атмосферы. Что скрывается за такой атмосферой, какова ее пер-

### *Сновидение как работа с миром*

221

вопричина? Каково семя, из которого выросла эта атмосфера? Представлено ли это «семя» в группе?

Как бы вы могли представлять это семя и поощрять других также это делать? Напишите заметку об этом семени.

Теперь сосредоточимся на внешних ролях в поле. Кто или что составляет видимую проблему? Кто там лидеры, последователи и духовные старейшины? Кто чувствует себя приниженным и кто угнетатели? Какие другие роли существуют в этой группе? Кто играет маргинализируемую роль в вашей группе?

Есть ли у вас конфликт с любым человеком или любой ролью в этой группе? Припомните поведение человека или людей в этой роли. Что именно выводит вас из себя в этом человеке?

Увидьте его и попробуйте ощутить себя на его месте. Это нелегко, и поэтому будьте терпеливы с собой. Какова чувственная сущность этого ощущения? Быть может, это часть вас самих, которую

вы маргинализировали? Ощущайте себя этим человеком или в этой роли до тех пор, пока вы не перестанете маргинализировать этот опыт.

Когда вы будете готовы, смените форму; дайте себе возможность пережить эту роль. Как вы бессознательно играли эту роль? Это трудный вопрос, немного подумайте о нем; просто замечайте и не критикуйте себя. Попробуйте принять на себя роль человека, с которым у вас конфликт. Старайтесь быть им, вести себя так, как он. Ощутите, каково быть им, и постарайтесь понять, из чего он исходит.

Теперь сосредоточимся на возможных горячих точках группы. Какие события захватывают или могли захватывать внимание группы в то или иное время? Какие горячие точки она склонна затушевывать? Выявите одну такую горячую точку и вообразите, что вы сейчас сосредоточиваетесь на ней вместе со всей группой. Войдите в это событие, которое заигрывает с группой. Развертывайте его в уме, представляйте, что оно развивается дальше, сновидьте его. В чем чувственная сущность горячей точки сравнима с чувственной сущностью человека или роли, которые вас раздражали?

Представьте себе, что вы сохраняете осознаваемость в ходе будущей встречи с группой; вообразите, что вы привносите од-

222

### *Осознаваемое целительство*

но из своих переживаний чувственной сущности ситуации в групповой процесс. Представьте, что вы говорите об атмосфере, о чувственной сущности человека, с которым вам было трудно; вообразите, что вы обладаете осознаваемостью горячих точек. (Вспомните звонившие колокола как горячую точку в начале этой главы.)

Вспомните свою индивидуальную работу в предыдущих главах. Вспомните, как работа с событиями, заигрывавшими с вами, отвечала на желания, которые вы еще даже не сформулировали. Подумайте, каким образом развертывание горячей точки, о которой мы говорили выше, может быть возможным ответом на глубочайшие и, быть может, несформулированные желания группы. Вообразите, что вы делитесь этой догадкой с группой во время следующей встречи.

Конфликты в сообществе — это великое испытание и прекрасная возможность вместе пуститься в путешествие самораскрытия. Что еще может вести вас и ваш мир к осознанию его частей и людей и к 24-часовому Осознаваемому Сновидению?

### *Работа с конфликтами в больших группах*

Мои учителя психологии считали безумием иметь дело с группами; лучше с ними не связываться. Они полагали, что группы понижают умственный уровень человека. Мои учителя были правы, но также и неправы. Группы действительно бросают вызов вашему умственному уровню, вводят вас в измененные состояния сознания, заставляют вас чувствовать то, что вы не хотите чувствовать, напоминают вам о ваших страхе, гневе, ненависти, честолюбии, гордыне, унижении или алчности. Группы могут вселять ужас. Вот почему многие люди избегают процессов в больших группах. Но эти измененные состояния представляют собой не только проблемы, но и решения. Я предлагаю не маргинализировать эти проблемы из-за того, что они неудобны или неприятны. Достигайте осознаваемое™ и сознания, охватывайте проблему, погружайтесь в нее все глубже и исследуйте состояния и людей, кото-

рые с вами заигрывают, добирайтесь до чувственной сущности и помогайте всему преобразаться. Может показаться, что всему этому легко научиться, но на деле это не так. Когда я впервые начинал работать с проблемами различий, большинство происходившего было чистейшим конфликтом. Вдобавок ко всему, мои коллеги из других психологических сообществ критиковали меня. Некоторые считали, что я разрушаю психологию или, по меньшей мере, процессуальную терапию. Зачем связываться со всеми этими социальными проблемами? Но у меня не было выбора. Какие возможности у меня были? Я мог либо заниматься всеми этими проблемами, учиться быть полезным и меняться, либо оставить надежды и критиковать мир за бессознательность и насилие. В этом духе осознаваемости и сознания я предлагаю групповую работу всем, заинтересованным в общественной деятельности, психологии, изменении мира и медитации.<sup>1</sup>

Подробное описание работы с миром можно найти в моих книгах: «Год I: Глобальная процессуальная работа с планетарными конфликтами» [*Year I: Global Process Work with Planetary Tensions*. New York: Penguin-Arkana, 1990], «Лидер как мастер боевых искусств: введение в глубокую демократию, техники и стратегии для разрешения конфликта и создания общности» [*The Leader as Martial Artist: An Introduction to Deep Democracy, Techniques and Strategies for Resolving Conflict and Creating Community*. San Francisco: HarperCollins, 1992] и «Сидя в огне» [*Sitting in the Fire*].

Говоря вкратце, к элементам работы с миром относятся атмосфера, роли, положение и мудрость безумия. Как я уже говорил, важно замечать общее ощущение атмосферы в комнате. Эта атмосфера может быть напряженной или расслабленной. Осознаваемость чувственной атмосферы позволяет замечать, как эта атмосфера разворачивается в полярности, наподобие угнетаемого и угнетателя, ученика и учителя, начальника и работников и так далее.

Открывайте, как поле проявляется в виде ролей и насколько важны положение (ранг) и осознание этих ролей. Бессознательность в отношении роли, которую вы играете, и ее положения в вашей социальной ситуации создает напряженность и страх.

Кроме того, вам нужно использовать свою осознаваемость, чтобы замечать веселье, мудрость безумия и праздник. (В некоторых местах поле бывает действительно сильным и ощущается очень серьезным и плотным, так что может показаться запретным осоз-

## 22 4 *Осознаваемое целительство*

Вам необходима внутренняя работа, чтобы отслеживать ощущения, которые вы испытываете в групповой работе. Важно замечать и запоминать, как вы ощущаете себя втягивающимся в ту или иную роль в поле, поскольку они представляют собой потенциальные силы внутри вас.

Осознаваемость своего чувственного опыта позволяет вам постигать различия и сознательно менять роли. В действительности, все мы слишком великомерно воспринимаем всю сцену, как если бы она была божественным разворачиванием. Возможно, вам понадобится извиниться перед реальностью консенсуса и объяснить свою отстраненность, прежде чем делиться своей точкой зрения, что мир — это божественный театр марионеток, и большинство из нас — марионетки в нем).

Когда есть много проблем, соперничающих друг с другом, отфильтровывайте их, прося людей проголосовать за ту из них, которую они хотят рассмотреть первой. Поскольку мы работаем чувственно, то есть, замечая ощущения, оказывается, что почти все роли и проблемы

взаимосвязаны. Нельзя решать финансовые проблемы, не обращаясь к положению в обществе; нельзя заниматься положением в обществе, не касаясь сексизма и расизма, и вы не можете работать над этими проблемами, не сосредоточиваясь на экономике и ненависти к гомосексуализму.

Когда скоро вы выявляете атмосферу или проблему, возникают различные роли или полярности, то есть, разные точки зрения в этих вопросах.

Например, если вы имеете дело с проблемой окружающей среды в крупном городе, то есть одни люди, которые принимают в этом вопросе сторону зеленых и хотят сохранять окружающую среду, в то время как на противоположной стороне оказываются представители бизнеса, лесоразработки или промышленного развития. Эти полярности создают конкретную атмосферу или ощущение момента.

Всегда существуют призрачные роли. Например, если ваша группа собирается и начинает обсуждать проблему окружающей среды, и кто-то говорит о детях или о деревьях, на которых может повлиять эта проблема, то дети и деревья — это призраки, если они не способны непосредственно говорить за себя. Это роли, о которых говорят, но которые еще никто не воплощает. Роли в поле являются виртуальными; они ощущаются, но вы не можете иметь полного представительства в глубокой демократии, не представив всех и все. В данном случае это означает, что люди должны принимать на себя роли детей и деревьев и выступать от их лица!

### *Сновидение как работа с миром*

225

ки и имеем слишком много сторон, чтобы застревать в одной роли. Только ваша обыденная самоидентификация не дает вам сменять роли, настаивая, что вы — это вы, а ваш противник — там.

Вы помните диаграммы Фейнмана для частиц в магнитном поле? Электрон входит в поле, и внезапно создаются другие роли. Изменчивый электрон, обладающий осознанностью, ощущает поле и сменяет роль, приобретая характер своего аналога из антиматерии — позитрона — и выходит из времени. По существу, это означает, что он выходит из своей обычной роли в реальности консенсуса. Квантовая физика наводит на мысль, что вы можете делать то же самое — вы можете пытаться обладать осознанностью и сменять свою роль!

### **Групповая работа в Ирландии**

Смена ролей обладает огромной силой; она позволяет избегать уничтожения не только среди элементарных частиц, но и в групповых процессах. Поразительная сцена из нашей работы с конфликтами в Ирландии показывает, насколько могущественной может быть такая смена ролей. Первоначально мы планировали работать в Белфасте, но в пригородном районе, куда нас пригласили, было слишком много насилия, чтобы устраивать там встречу по разрешению конфликтов. За пару месяцев до того, как мы должны были работать в Ирландии, инициативу перехватила группа процессуальной работы из Дублина и организовала семинар в этом городе. Примерно двести человек со всех концов Ирландии встретились в большом театре в Дублине всего за два дня до подписания мирного соглашения 1998 года. Мне вспоминается одна особенно сильная сцена из происходивших в те дни групповых процессов.

После того, как несколько выступавших обсудили проблемы с северной и южной точек зрения, один мужчина из Ирландии ввязался в яростный конфликт с политическим активистом из Северной Ирландии. Они учинили словесную баталию, крича друг на друга, в то время как все

остальные собрались вокруг них.

8 Минделл А.

226

### *Осознаваемое целительство*

Каждый говорил о том, какую мучительную боль он пережил, когда у него на глазах представители противоположной стороны убили его семью. Каждый пострадал от бомб. Ни тот, ни другой не хотел перестать неистовствовать. Один даже сказал, что вообще не собирается успокаиваться. Он впервые за двадцать пять лет получил возможность высказать все человеку с противоположной стороны.

В какой-то момент мужчина из Северной Ирландии заявил, что хотя он и живет в Британии, он все равно коренной ирландец. Это утверждение произвело эффект разорвавшейся бомбы, и поднялся адский шум. Мужчина с юга, с побагровевшим лицом, обрушил на северянина нескончаемую спутанную тираду. Тем временем группа приветствовала, поддерживала или освистывала спорщиков. Создавалось впечатление, что все невысказанное наконец прорвалось наружу.

Но затем я вспоминаю сознание и осознаваемость. Ярко красный цвет шеи одного из мужчин заигрывал со мной. Потом я заметил, насколько побагровел и второй мужчина. Я уловил это, казалось бы, иррациональное заигрывание и спросил себя, почему они оба были такими красными. Я задумался внутри себя и понял, почему я такой красный; я был напуган и разъярен, страхась насилия и смерти. Я чувствовал, как смерть преследует меня.

Я спросил одного из мужчин, почему у него такая красная шея, и, к моему потрясению и удивлению всех присутствующих, человек, к которому я обратился, перестал кричать. Он остановился! Внезапно в комнате воцарилась тишина. Он выслушал меня и ответил. Он сказал, что за несколько недель до этого пережил инфаркт. Но предстояли еще более поразительные вещи. Сразу после того, как он кончил говорить, его противник сказал, что у него тяжелая гипертония и он также боится смерти.

Внезапно из меня полились слова. Из своего опыта я знал, как тягостно быть активистом общественного движения и как часто такие люди страдают серьезными заболеваниями. Я воскликнул: «Будьте осторожны, иначе вы убьете себя раньше, чем сможете уничтожить другого». Все остановилось. Затем эти удивительные люди сделали нечто такое, чего никто не мог предвидеть.

### *Сновидение как работа с миром*

227

По какой-то необъяснимой причине мужчина с Юга перешел на сторону человека с Севера. Отбросив свою прежнюю роль, он обнял рукой узкие плечи своего оппонента. Я был ошеломлен. Все были поражены. Люди в группе плакали и восхищались этими двумя людьми, показавшими пример сближения Севера и Юга как раз перед тем, как на следующий вечер в Дублине был подписан действительный мирный договор.

По-видимому, я помог мужчине с Юга вспомнить о смерти. В тот момент человек с Севера мог присоединиться к нему. Темой спора было уже произошедшее убийство. В каком-то смысле, во время этого спора смерть происходила повсюду. Смерть была общим знаменателем, Сновидением, которое соединяло эти противников.

Эти два человека заново утвердили мою надежду на жизнь. Они многому меня научили. Они показали мне, что их ярость была вызвана тем, что каждый видел, как противник убил его семью.



Благодаря им я понял, что смерть повсюду. Война — это люди, убивающие друг друга. Война — это Сновидение Смерти.

Большинство человеческих существ ненавидят смерть, мы избегаем ее, забываем о ней, пытаемся ее преодолеть. Но смерть — это просто неизбежность перемены. Быть может, война — это смерть, Сновидящая свое бытие, старающаяся заставить нас увидеть себя и понять, что она неизбежна. Смерть окружает нас, напоминая нам, что жизнь коротка, уязвима и слишком ценна, чтобы тратить ее попусту.

Природа ставит нас перед выбором. Мы можем уничтожать друг друга, подобно тому пресловутому электрону, который упрямо продолжает свое движение вперед во времени и уничтожается своей противоположностью. Или мы можем жить осознаваемой жизнью существа, которое, попадая в напряженное поле, выходит в вечность. Вторая возможность в групповом процессе сводится к тому, чтобы сохранять осознаваемость, добираться до чувственной сущности диалога, замечать, что заигрывает с вашим вниманием, выявлять сущность горячих точек, заигрывающих с группами. За этим следуют смена роли и Сновидение.

Конфликт — главный учитель. Вы узнаете, что представляете собой нечто большее, чем просто еще одного человека. Вы и

228

### *Осознаваемое целительство*

другой соединяетесь в универсальном начале, недвойственности Сновидения, недвойственности, следующей за смертью или относительностью вашего маленького «я».

Как сохранять ясность 24-часового Осознаваемого Сновидения в интенсивных групповых процессах? Необходимо быть внимательным, сосредоточенным и не избегать событий, которые вам не нравятся. Практикуйтесь. Сосредоточивайтесь. Тренируйтесь. Мир — это удивительный зал для медитации. Учитесь сохранять осознаваемость и сознание посреди всего этого. Мне вспоминается совет Сэмюэла Беккета, о котором мне рассказал один из участников конфликта в Дублине: жить — это все равно, что давать скрипичный концерт в то время, как вы учитесь играть на скрипке.

### **Узелки на память**

Имейте смелость и не переставайте пробуждать свое сообщество к осознаваемости. Рассказывайте другим о чувственной сущности ролей и горячих точек, которые захватывают ваше и всеобщее внимание.

Чтобы изменять мир, будьте подобны вселенной, видя приближающееся уничтожение и сменяя роль, то есть, выходя из времени и своего маленького «я».

## **Часть III**

### **ОСОЗНАВАЕМЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

14

#### **ИСТОРИЯ ЛЮБВИ, ДВОЙНИК**

*Я не знаю, кто обитает в моей груди*

*Или почему приходит улыбка.*

*Я — не я, а скорее пустая зеленая головка розы,*

*Утратившей все листья и лепестки  
на утреннем ветру. '*



Роза, о которой, как я думаю, говорил Руми.

Из книги Баркса и Грина «Иллюстрированный Руми» [Barks and Green. *The Illustrated Rumi*, p. 97].

232

### *Осознаваемый образ жизни*

Кто обитает в вашей груди? Что остается от цветка после того, как опали все лепестки? Что остается от вас после того, как распадается ваше тело?

Некоторые мистики называют эту сущностную, вечную часть вас различными именами, например, «двойником». Я представляю себе двойника как качество, скрытое за всем, что с вами заигрывает.

Это чувственная сущность, невидимое лицо за всеми другими лицами, за самыми ужасными и величественными событиями, мудрость, заключенная в ваших сновидениях, зависимостях и наихудших маниях. Двойник — это нечеловеческая часть вас, которая соотносится и находится в постоянном контакте с камнями, деревьями, ветром, водой, землей, Солнечной системой и всей вселенной, равно как с муравьями и слонами и с человеческой сферой. Мир человека — всего лишь один из множества миров.

Двойник — это опыт Сновидения, который разворачивается в фигуры вашего Большого «Я». Во второй части этой книги, посвященной осознаваемому целительству, мы сосредоточивались на применении 24-часового Осознаваемого Сновидения к симптомам, зависимостям, взаимоотношениям и ситуациям в группах. Эти применения подобны лепесткам цветка; они относятся к тому, как ваша чувственная сущность проявляется в повседневной человеческой жизни. Теперь, в этом третьем и заключительном разделе, мне бы хотелось коснуться зеленой головки, первоосновы, двойника, скрытого за этими проявлениями. В данной главе мы сосредоточимся на непосредственном доступе к двойнику. В последних главах я укажу на огромное значение 24-часового Осознаваемого Сновидения для духовной практики и будущей жизни на Земле.

Большое «Я» и маленькое «я»

Вечная философия и духовные традиции советуют отождествляться с тем, что я назвал Большим «Я», или недвойственным миром двойника, который существует в обыденной жизни как старец внутри вас и проявляется в стране грез в виде мудрых персонажей. Сильнодействующий способ узнать о своем Большом «Я» состоит в том, чтобы помнить о своей смерти или смерти

кого-то, кого вы любите. Древний китайский мудрец Чжуан-цзы говорил об этом так:<sup>2</sup> «Учитель пришел потому, что для этого наступило время. Он ушел (умер) потому, что следовал естественному течению. Довольствуйтесь моментом и будьте готовы следовать течению; тогда не останется места для радости или скорби... Дерево сгорает, но огонь продолжает гореть, и мы не знаем, когда он придет к концу».

Согласно даосским представлениям, маленькое «я» — это кусок дерева, который со временем сгорает. Но двойник, которого здесь символизирует огонь, продолжает существовать. Вы, несомненно, умрете. Но чувственное поле, огонь или энергия вашей жизни, не зависит от времени и пространства. Возможно, вы задумываетесь, что это означает для вашего повседневного «я», которое беспокоится, старается жить дольше, зарабатывает деньги, питается здоровой пищей и исполняет свои общественные обязательства. С точки зрения повседневной реальности, огонь, о котором говорит мудрец — это измененное состояние сознания.

Когда вы достигаете большей осознаваемости, больше нет измененных состояний; есть только огонь или поток. Чем ближе вы к осознаваемой жизни, тем больше предстаете перед другими в виде своего Большого «Я». Но мудрец, которого называют Чжуан-цзы — это не просто великая человеческая фигура, охватывающая в себе все возможные противоположности, старейшина по отношению ко всем окружающим. Его собственный опыт лежит вне человеческой сферы.

Человеческая сущность мудреца изменилась; он знает огонь жизни и отождествляется с ним.

### Доступ к Большому «Я»

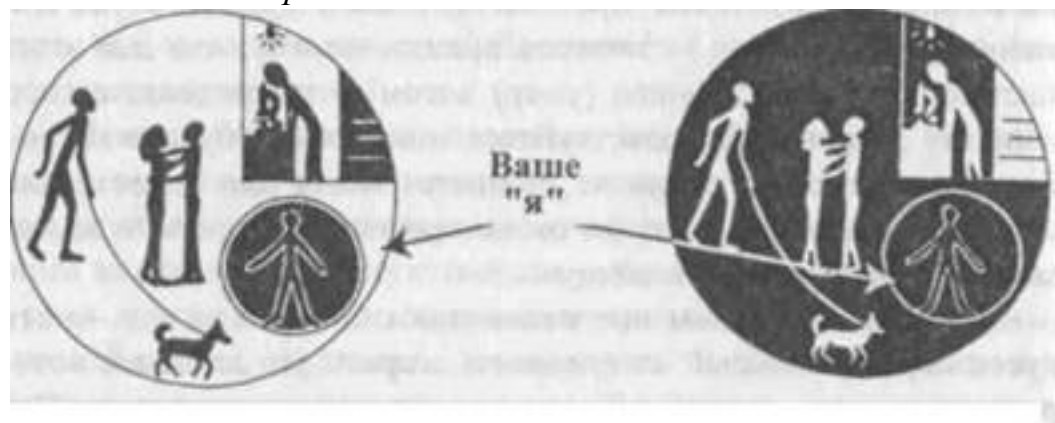
Помните ли вы рисунок из главы 3, поясняющий различные смыслы осознаваемости? Ниже я вновь привожу этот рисунок.

На рисунке слева круг представляет сновидение, часть которого вы составляете. Все фигуры внутри — это части вашего сновидения.

Чжуан-цзы, 59.

234

### Осознаваемый образ жизни



Вы В СНОВИДЕНИИ. На рисунке слева круг представляет сновидение, частью которого вы являетесь. Все остальные фигуры — это части вашего сновидения.

ВАШЕ БОЛЬШОЕ «Я». На рисунке справа круг представляет ваше Большое «Я», то есть, Вы — это все части Сновидения, а также чувственное ощущение на заднем плане.

На рисунке справа круг представляет ваше Большое «Я»: то есть, Вы — это все части Сновидения, а также чувственное ощущение, лежащее в его основе.

Ваше Большое «Я» — это источник ваших сновидений; это другое название создателя снов. Ваше Большое «Я» представляет собой чувственную основу всего, что захватывает ваше внимание, а также самих вещей. Двойник — это огонь Сновидения, скрытый за вашим Большим «Я», огонь и разум, стоящие за вашими ночными снами. Когда вы обладаете осознаваемостью, то ощущаете мир умом своего Большого «Я» и понимаете свои сны еще до того, как они вам приснятся. Большое «Я» редко появляется в виде явной фигуры в сновидениях, поскольку представляет собой все их, вместе взятые. Иногда Большое «Я» выступает в фантазиях как великое человеческое существо, божественная сила, бог или богиня. Большое «Я» может выступать в виде духа природы, мудрого старца или мудрой старой женщины. Некоторые видят свое Большое «Я» как Бога или сочетание богов. Когда вы работаете над собой, ваше Большое «Я» обретает *ваше лицо*. В этот момент вы подходите ближе к своему двойнику. По мере вашего роста ваше маленькое

*История любви. Двойник*

235

«я» становится все более похожим на ваше целостное существо. В ваших снах маленькое «я» и Большое «Я» начинают больше походить друг на друга. Поэтому, даже хотя двойник представляет собой невидимое, почти невообразимое присутствие, по мере того как вы начинаете узнавать свое Большое «Я» и жить как внутри, так и вне мира противоположности и двойственности, двойник появляется в снах, как ваше лицо, отражающее лицо вашего Большого «Я».

В обычном состоянии ума, ваше маленькое «я», одолеваемое вашими заботами о времени и людях, утрачивает связь с вашим Большим «Я». Потому эта фигура появляется в форме, совершенно отличной от вас; в сновидениях это может быть целитель или антагонист, ваш враг, с которым следует сражаться, или ваш союзник, которого нужно любить.

Покойный Карлос Кастанеда — антрополог, который говорил от лица своего мифического учителя Дона Хуана — описал развитие, ведущее к двойнику. В ходе этого развития воин сперва борется со своим Большим «Я» в форме демона, который выступает как его главный враг.

С точки зрения 24-часового Осознаваемого Сновидения, ваше Большое «Я» сперва проявляется в ваших наихудших затруднениях, телесных симптомах, навязчивых мыслях, зависимостях, а также проблемах личных и групповых взаимоотношений, которые грозят вас одолеть. Чтобы преуспеть в этом противостоянии, ваше маленькое «я» должно стать воином и сражаться, чтобы препятствовать демонической разрушительности этого грозного внутреннего противника. По мере того как продолжается эта мифическая борьба, успешный воин не пасует перед своими, казалось бы, непреодолимыми проблемами, а выживает и обнаруживает, что его затруднения были маской, скрывающей силу, которая теперь стала его союзником, «даро-вателем тайн».<sup>3</sup>

Я надеюсь, что в ходе работы над своими телесными переживаниями, симптомами, трудностями отношений и зависимостями в предыдущих главах вы тоже испытали ощущение при-  
Более подробно о союзнике см. в моей книге «Тело шамана». (В русском переводе «Дао шамана».  
— *Прим. перев.*)

236

*Осознаваемый образ жизни*

сутствия за вашими худшими проблемами сверхъестественного духа — вашего Большого «Я». Этот дух не только испытывает пределы ваших человеческих способностей, но также хочет присоединиться к вам и расширить вашу самотождественность. Ваши проблемы в пространстве и времени дают ему шанс развертываться здесь и теперь.

Короче говоря, ваши демоны становятся вашими союзниками. Посредством внутренней работы союзник медленно приобретает ваше лицо, по мере того как вы осторожно выходите из времени и пространства, становясь более похожим на дух. В этот момент вы вместо союзника встречаете свою собственную Самость и узнаете своего двойника.

Союзник ждет, скрываясь за вашими худшими проблемами, а за союзником стоит ваше Большое «Я» и двойник, сущность меняющихся внешних форм, включая всех и все, что захватывает ваше внимание. Большое «Я», или двойник — это не духовный домysel; он присутствует перед вами прямо сейчас в вашем чувственном опыте в этот самый момент. Просто смотрите вокруг, подмечайте, что происходит — и вы оказываетесь в самой сердцевине того, на что вы смотрите. В некотором смысле, ваше Большое «Я» все время пытается! заигрывать с вами в обличье ваших врагов; оно хочет захватить ваше внимание и быть вашей любовью.

Возможно, для того, чтобы обосновать идею Большого «Я» и двойника, вам захочется испытать следующее упражнение.

*Внутренняя работа — нахождение вашего двойника*

При выполнении этого упражнения будет полезно иметь под рукой ручку и блокнот.

Для начала ненадолго просто расслабьтесь. Я хочу помочь вам собрать воедино некоторые из ваших переживаний. Когда вы будете готовы, припомните какие-либо волнующие и удивительные вещи, захватывавшие ваше внимание в последние несколько дней. Вспомните и трудные сцены. Сделайте о них несколько письменных замечаний. Например, я вспоминаю, как здесь, на побережье Орегона, видел китов; потом была ужасная драка в одном из соседних баров и драматическая любовная

*История любви, Двойник*

237

сцена по телевизору. Запишите, какие вещи привлекли ваше внимание.

Затем постарайтесь припомнить видения и переживания, которые у вас были, когда вы впервые работали над тем, что с вами заигрывало. Можете ли вы вспомнить свой опыт прорицания, ощущение путешествия во времени, работу с зависимостями? Сделайте несколько заметок об этом опыте.

Потом сделайте еще несколько заметок для себя. Какие переживания у вас были при работе с чувственной сущностью ваших симптомов, с прикосновением, отношениями, мировыми проблемами? Эти заметки понадобятся нам для работы с двойником.

Теперь давайте обратимся к настоящему и к вашим фантазиям о природе. Несомненно, в мире есть несколько мест, где вы любите бывать или где бы вам понравилось, если бы вы могли там побывать. Подумайте сейчас об одном из этих особых мест в природе. Подумайте о той части природы, которая вас больше всего привлекает — возможно, это пустыня или высокие горы, берег моря, лес, парк или часть города. В вашем воображении это может быть день, ночь или, скажем, восход солнца ранним утром. Позвольте своему бессознательному уму выбрать часть природы, которая больше всего заигрывает с вами в этот момент.

Затем отправляйтесь туда в своем воображении. Перенеситесь в это конкретное место на Земле и будьте там в то особое время дня или ночи. Видьте его, ощущайте его, прислушивайтесь к звукам земли. Что вам так нравится в этом месте? Что вас привлекает в этой части природы? Медленно смотрите вокруг и используйте свою осознаваемость, замечая, какая часть этой естественной среды захватывает ваше внимание прямо сейчас. Находится ли эта часть перед вами, справа, слева, сзади,

выше, ниже или повсюду вокруг вас? Смотрите на эту часть природы. Изучайте ее. Когда вы будете готовы, найдите сущность, тенденцию, которая дает начало этой чудесной части природы. Как вы переживаете время там, где вы сейчас находитесь? Каково здесь пространство? Если ваш ум позволит вам, вообразите, что у этой части природы есть свои ум и глаза. Будьте этой частью природы; будьте ее умом, смотрите ее глазами.

238

### *Осознаваемый образ жизни*

Потратьте какое-то время на то, чтобы зарисовать ее глаза и ее лицо в предлагаемой ниже рамке. Ваша зарисовка лица, ума и глаз Природы.

Будьте этим лицом, этим умом, и смотрите этими глазами.

Взгляните на себя этими глазами. Как вы выглядите? Есть ли у природы совет для вас? Что вам говорит эта точка зрения природы? Прислушивайтесь к ее рекомендациям. Замечайте, как вы выглядите с этой точки зрения природы. Не спешите; это переживание может быть новым и совершенно иррациональным для вашего обыденного ума. Просто доверяйте своему воображению, видите «ее» лицо и прислушивайтесь к ее посланию.

Если вы представляете собой свою цельную Самость, это будет выглядеть и звучать как вы. Если вы ближе к своему маленькому «я», у этой части природы будут для вас особые, неожиданные послания. Каково послание природы? Как вы можете использовать это послание в своей жизни, как сейчас, так и в будущем? Воспримите послание, совет, и используйте его. Это может быть урок, который вы никогда не услышите от человеческого существа. Запишите его. Просто позвольте природе писать о себе; позвольте ей говорить, если она того хочет.

### *История любви, Двойник*

239

Представьте себе, что ваше недавнее сновидение было создано этой частью природы. Подумайте о возможности того, что эта часть природы — создатель ваших сновидений. Запишите догадки о своем сновидении, которые вам, возможно, дает сейчас эта часть природы.

Наконец, спросите себя, какая часть этого вашего грандиозного Большого «Я» всегда была знакома вашему маленькому «я»? Можете ли вы ощущать ее чувственную сущность? Когда вы обладаете осознаваемостью этого опыта, вы близки к тому, чтобы быть своим двойником. Где и когда вы ощущали себя как двойник?

Попробуйте ощутить, что эта часть природы находится в вас или скрывается за вами, действуя через вас. Заметьте, как это ощущение влияет на ваши отношения с самим собой. Как это ощущение влияет на ваши отношения с другими людьми? Как бы оно могло повлиять на ваше будущее? Каким образом это ощущение могло бы направлять вас в изменении вашего отношения к миру? Немного подумайте над этими вопросами о вашей жизни.

Если вам захочется, поблагодарите эту чувственную сущность, эту часть Земли, где вы нашли своего двойника.

### *Теория двойника*

Я предлагаю использовать часть природы, которая вас сильнее всего привлекает, потому что к этому самому привлекательному для вас месту сходятся все мелочи, захватывающие ваше внимание. Ваш двойник — это дух, скрывающийся за всем, что захватывает внимание вашего маленького «я». Проверьте это эмпирически, взглянув на заметки, которые вы сделали, чтобы ответить на первый вопрос описанного выше упражнения — вопрос о том, что недавно привлекло ваше внимание, и о переживаниях, которые у вас были в ходе работы над собой в нескольких

последних главах. Если вы изучите эти переживания, то, возможно, обнаружите, что соединявшей их нитью действительно был двойник.

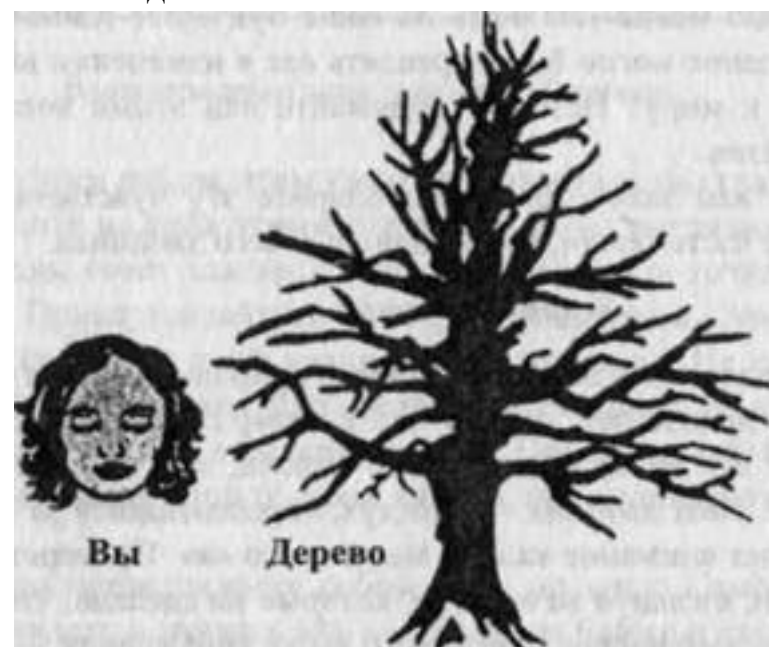
Эта самая привлекательная вещь — лицо вашего Большого «Я», а ее сущность — ваш двойник. Двойник — это та часть вас, которая представляет собой самое чудесное место на Зем-

240

### Осознаваемый образ жизни

ле. Вы — это холм, эта река или пустыня. Возможно, поэтому американские индейцы называют себя именами частей Земли, неподалеку от которых они родились — Низкая Гора, Восходящее Солнце, Горелые Холмы, Белая Вода и так далее. Вы — Земля.

Скажем, вы человек, который любит деревья. С точки зрения обусловленной реальности консенсуса (ОР), дерево привлекает вас потому, что вы что-то на него проецируете; вы обнаруживаете качество дерева где-то в своем собственном поведении. В этом представлении между внешним и внутренним деревом существует разделение. Вы «проецируете» или выдумываете внутреннее дерево. Это психология реальности консенсуса, которая может быть полезна для понимания самого себя.



В психологии ОР вы проецируете что-либо на дерево.

Однако с другой, более осознаваемой точки зрения, вы и дерево заигрываете друг с другом и со-возникаете как аспекты одного поля. Если вы отказываетесь от точки зрения частей и берете пример со своих братьев и сестер из коренного населения, то вы и дерево становитесь связаны через опыт Сновиде-

### *История любви, Двойник*

241

ния. Имеет место просто событие «деревьевости» ("tree-ness"). С чувственной точки зрения, вы и дерево — единое целое. Оно проявляется через вас, а вы проявляетесь через него. На следующем рисунке я попытался изобразить ваш новый портрет, как дерева.



Ваше новое изображение.

Если бы ваше представление о самом великолепном месте в природе никогда не менялось, то нарисованное вами лицо природы было бы лицом вашего Большого «Я». Это самое большое, насколько мы можем сейчас подойти к тому, чтобы узнать, как ВЫ выглядите на самом деле. Чтобы достичь еще большей точности, вы должны обладать осознаваемостью чувственной сущности, скрытой за этой фигурой, и переживать ее Сновидение.

Представление о том, что вы родились с определенным именем в конкретное время — это способ понимания вашей жизни с точки зрения реальности консенсуса. Однако с точки зрения осознаваемости и чувственной реальности ВЫ всегда были здесь,

242

### *Осознаваемый образ жизни*

ВЫ никогда не рождались и никогда не умрете. В некотором смысле, ваше маленькое «я» было всего лишь одним из лепестков вашего цветка. Возможно, ваше маленькое «я» всегда ощущало свое положение по отношению к вашему Большому «Я», но из-за его привязанности к повседневной реальности (и из-за его потребности в том, чтобы вы были только своим маленьким «я») вы никогда не признаёте этого положения и не настаиваете на нем достаточно твердо. Быть может, именно поэтому вы иногда боитесь своей смерти. В смысле реальности консенсуса, «вы» жили, но с точки зрения 24-часового Осознаваемого Сновидения, ВЫ были всегда!

### Бабушка

Эми рассказывала мне забавную историю о своей бабушке, иллюстрирующую эти парадоксальные идеи. Когда бабушке Эми было девяносто семь лет, однажды утром она проснулась, пошла к двери, чтобы встретить посетителя, и спокойно спросила его, видел ли он свежую газету. Когда посетитель сказал, что он еще не видел газету, бабушка Эми рассмеялась. Она сказала: «Вы должны прочитать газету, поскольку там, в колонке некрологов, вы увидите, что я умерла!» Ошеломленный посетитель позвонил Эми и рассказал *ей* эту историю.

Но у бабушки Эми не было заметной склонности к мистике. Она всю жизнь упорно трудилась, а уйдя на пенсию, сосредоточилась на удовольствиях и явно больше любила играть в казино, чем



заниматься медитацией. Для нее было естественным процессом просто войти в свое Большое «Я» и видеть его глазами кончину своего маленького «я». Когда бабушка Эми поняла это, ей было девяносто семь лет; с приближением смерти любой человек становится своим двойником, независимо от того, работал ли он над собой. Каждому из нас предстоит переживание своего двойника; этот опыт принадлежит нам по праву рождения.

### **Узелки на память**

Боритесь со своими наихудшими проблемами и осознаваемо исследуйте их, чтобы сделать их своими союзниками.

*История любви, Двойник*

243

Отождествляясь с этой сущностью, вы начинаете выглядеть как ваше Сновидение. На этом этапе у вас развивается двойник.

Чтобы найти бессмертного двойника, отправьтесь в самое чудесное место на Земле, найдите его и станьте его чувственной сущностью.

Независимо от того, работаем ли мы над этим, каждый из нас становится двойником.

15

### **ПАНАЦЕЯ ОТ ТРАГЕДИИ БЫТИЯ ЧЕЛОВЕКОМ**

*В этом самом теле шести футов длиной, с его чувственными впечатлениями и его мыслями и идеями, заключены мир, происхождение мира, а также Путь, ведущий к прекращению этого.*

Вечные учения возникают, когда вы постигаете ограничения своего обычного осознания, когда вы сталкиваетесь с бесконечным, с неразрешимыми проблемами или когда вы более не способны находить удовлетворительные ответы на большие вопросы о жизни. Обретение доступа к Сновидению и фигуре двойника, стоящей за всем этим становится естественной панацеей для всякого, кто не нашел ответ в других местах. Двойник — это ответ на вопрос о том, почему вы должны умереть.

В своем обычном обусловленном состоянии сознания вы маргинализуете чувство двойника, и ваше Большое «Я» кажется устрашающим внутренним групповым процессом, не имеющим отношения к тому, кто вы есть. В этом обусловленном состоянии сознания вы оторваны от своего двойника или от точки зрения состояния осознаваемости; оно основано на согласии с отделенностью от самого себя.

Высказывания с позиции состояния ума, в котором двойник — реальность, в повседневном мире кажутся парадоксальными и сложными. Именно поэтому зачастую так трудно понять

*Панацея от трагедии бытия человеком*

245

обычных людей или духовных учителей, обладающих осознаваемостью в отношении двойника. Возможно, только непосредственное переживание двойника способно разрешить путаницу слов, используемых для описания этого опыта.

Методы развития двойника составляют основу вечных учений. Например, в книге «Едва слышный звук: Учения дзен Морин Стюарт», мастер дзен Морин Стюарт вторит вечным учениям:

«Просветление подразумевает "ясное видение". Это не означает, что вы смотрите на что-то и анализируете его, замечая все его составные части; нет. При ясном видении, когда вы смотрите на цветок и действительно видите его, цветок видит вас».

Ее дзен-буддизм отражается в теориях чувственной подоплеки в физике и психологии восприятия, которые мы рассмотрели в этой книге. Для нее осознаваемость означает просветление. По ее словам, просветление означает «ясное видение», способность смотреть на цветок так, что он видит вас.

Стюарт продолжает: «Конечно, это не значит, что у цветка есть глаза. Суть в том, что цветок — больше не просто цветок, а вы — не просто вы. Цветок и вы растворились в чем-то, выходящем за пределы того, о чем мы можем говорить, но мы можем это переживать».

По-видимому, она написала эти строки незадолго до своей смерти. На мой взгляд, Стюарт имела в виду, что чувственная позиция связана с уничтожением отдельности, с временной смертью вашего маленького «я», с нахождением состояния сознания, в котором вы и цветок едины. Когда вы достигаете осознаваемо-сти, реальность изменяется. Вы и даже ваш враг — не просто друзья; вы оба — разные (и даже чудесные!) аспекты одной и той же реальности, которая забыла саму себя. Конечно, ваше маленькое «я» не находит в противнике ничего чудесного, и это тоже совершенно так, как и должно быть. Ваше Большое «Я» — это все части и конфликт, и конечный свидетель, или Самость, видящая себя как этот конфликт.

Стюарт цитирует немецкого мистика XIV в. Мейстера Экхарта, который говорит о смене самождественности, происходящей в чувственных состояниях. Учение Мейстера Экхарта о единстве души с Богом вызвало раздражение папы Иоанна XXII,

246

### *Осознаваемый образ жизни*

который обвинил мистика в пантеизме, то есть, приверженности идее, что Бог — это все мироздание. Экхарт утверждал: «Око, которым я вижу Бога — это то же око, которым Бог видит меня».<sup>1</sup>

Это утверждение успокаивает нечто глубоко во мне, чему оказывается трудно выразить словами опыт двойника. Лучший способ, каким я могу объяснить этот опыт — это пригласить вас, читатель, в путешествие фантазии. Если вы не прочь поэкспериментировать с двойником, посмотрите, сумеете ли вы вообразить то, о чем пойдет речь ниже. Давайте попробуем сделать это вместе.

Можете ли вы вообразить, что находитесь в одиночестве в горах или холмах ранним утром, на восходе солнца? Представьте себе этот замечательный опыт. Ощущаете ли вы бодрящий воздух? Вы спокойно стоите на склоне ясным утром, наслаждаясь зрелищем первых лучей солнца, появляющихся из-за других гор, заслоняющих от вас солнце. Слышен только шум ветра. Вы смотрите на природу, горы и все более яркий свет, рассеивающий ночную тьму.

Перед самым восходом верхняя кромка гор, на которую вы смотрите, становится такой яркой, что вы ощущаете солнечный свет внутри и вокруг себя. Это мирное, успокаивающее ощущение. Затем, по мере того как восходит солнце, чувства в вашей душе меняются. Вы больше не ощущаете себя своим маленьким «я», которое стоит и наблюдает, а замечаете, что ваше тело выпрямляется; оно удлиняется по мере того, как встает солнце. Вы встаете вместе с ним. Ваше тело стоит прямее, чем вы когда-либо стояли, и пробуждаясь и видя солнце, вы ощущаете изысканность и красоту этой планеты как оживающее чудо. В этот момент что-

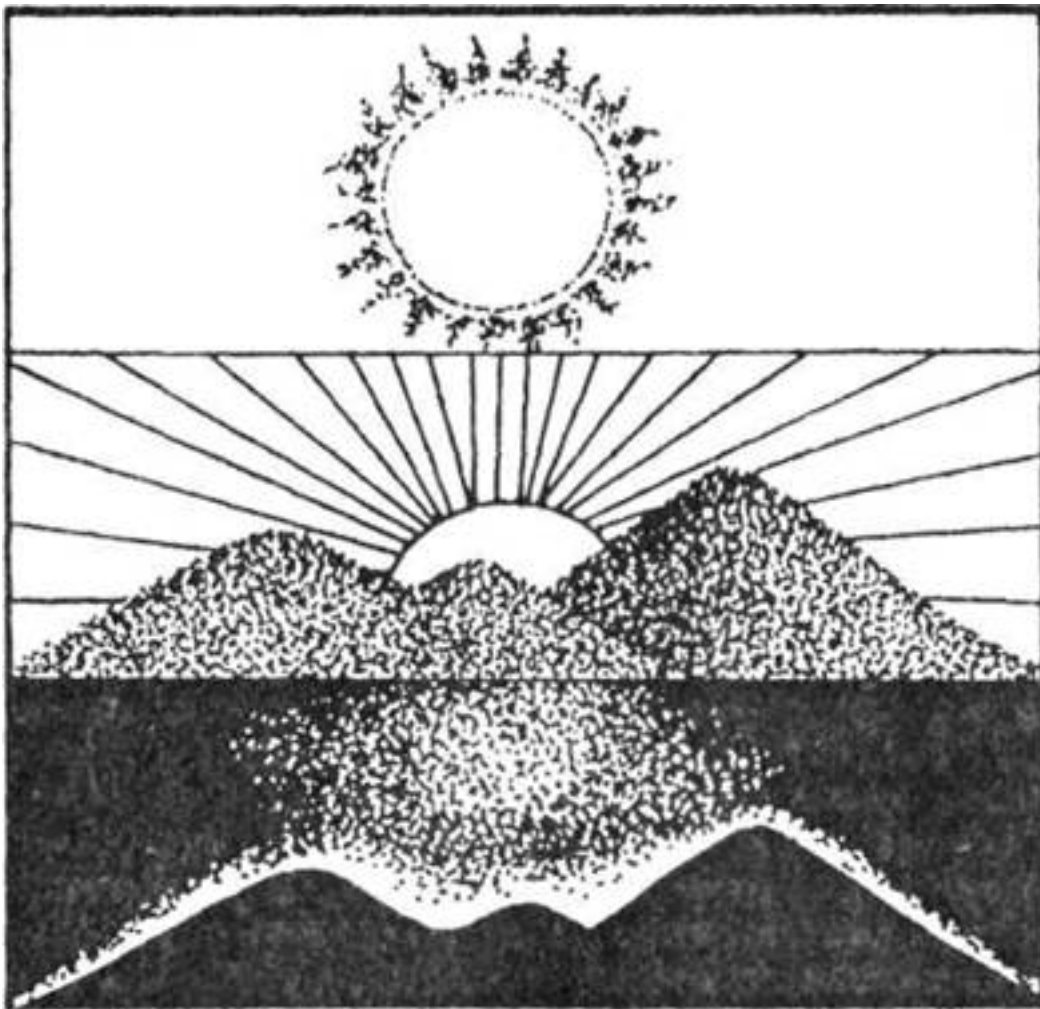
Это цитата взята из прекрасной книги Морин Стюарт «Едва слышный звук» [Maurine Stuart. *Subtle Sound*. Boston, Shambala, 1995]. Я полагаю, что она нашла ее в труде Мейстера Экхарта «Все сущее как божественное» [Meister Eckhart. *Everything as Divine*. New York: Paulist Press, 1966, p. 20]. В этой книге он анализирует акт видения и говорит о «несотворенном» свете. Он пишет: «В акте

видения они [объект и наблюдатель, в данном случае, кусок дерева и глаз человека] становятся одним, и мы можем истинно утверждать, что мой глаз — это дерево, а дерево — это мой глаз».

*Панацея от трагедии бытия человеком*

247

то в вас расслабляется, и ВЫ переживаете свою Самость тоже как планету, как солнце, смотрящее на себя. Она видит Себя. Она познает свою красоту.



Солнце.

Вы ощущаете себя зеркальным отражением солнца, самим солнцем. Ваши глаза — это его глаза. Глаза, которыми вы смотрите на солнце, кажутся вам как бы принадлежащими солнцу, смотрящему сейчас на себя. Вы видите Самого Себя. И, в некотором смысле, больше нет ни вас, ни солнца. Понятия Большого «Я» и двойника больше не годятся; понятия — это слова, а не реальные вещи. Все, что вы можете сказать — это что двойник познает самого себя. Вы переживаете вселенную,

248

*Осознаваемый образ жизни*

смотрящую на саму себя, и человеческие понятия, которые вы используете для обсуждения этого, интересны, но более не являются точными.

Можете ли вы совершить такое путешествие фантазии? Мне представляется, что Мейстер Экхарт имел в виду именно это, когда говорил: «Око, которым я вижу Бога — это то же око, которым Бог видит меня».

Когда двойник маргинализируется, когда он распадается на кусочки и части и развертывается в вашем Большом «Я», то есть, в вашем обычном состоянии ума, вам кажется, что с вами заигрывают вещи, которые не являются вами. В этом состоянии ума та часть вашего «ока», которая улавливает заигрывания со стороны объекта — это то же око, которое двойник использует, чтобы видеть вас. С мистической точки зрения, Бог обладает осознаваемостью Самого Себя. Бог — это общая для нас всех чувственная осведомленность, независимо от того, маргинализируем ли мы свою осознаваемость. То око во мне, которое видит вашу чувственную сущность — это то же око в вас, которое видит мою. С точки зрения Сновидения, мы оба используем одно и то же око, один и тот же ум; мы — разные аспекты одного и того же.

Психологию осознаваемости можно найти не только в мистическом христианстве и дзен-буддизме, но и во всей духовной или религиозной мысли. Вы находите ее у коренных "жителей Африки и Австралии; в исламе, иудаизме и индуизме. Для обретения доступа к Большому «Я» индуизм использует путь йоги; даосизм использует даосскую йогу; иудейские, христианские и мусульманские мистики используют молитву, музыку и танец.

### Пробуждение

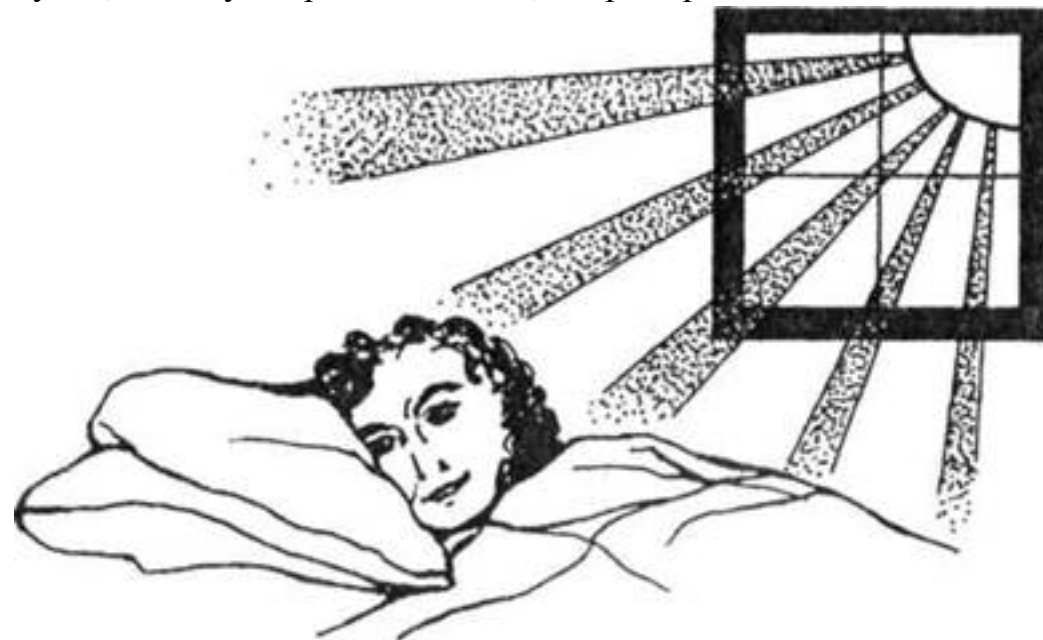
Не нужно быть мистиком, чтобы найти Бога. Все, происходящее с вами, происходит с Богом. Бог спит и просыпается. Бог спорит Сам с Собой; Бог испытывает финансовые проблемы; Бог — это банк, который не даст вам денег.

Если все это кажется вам чересчур, если вы еще не нашли Его или Ее, подождите до следующего утра. Если вы подобны

### Панацея от трагедии бытия человеком 249

большинству людей, то при пробуждении утром будете переживать осознаваемость и точку зрения своего Большого «Я». Помните, как вы просыпаетесь?

Спросите себя, что будит вас утром? Почему вы просыпаетесь? Когда я спрашивал людей, что их будит, то получал разные ответы, например:



будильник  
готовность проснуться  
мочевой пузырь  
ребенок

сновидения  
утренний свет  
нечто внешнее, привлекающее внимание  
обязанности в повседневной жизни  
нечто внутри, приказывающее вам проснуться  
собака  
Бог

250

### *Осознаваемый образ жизни*

В следующий раз, просыпаясь, попробуйте сохранять осознание. Если вы практикуете осознаваемость, то заметите, что процесс сновидения продолжается по мере того, как вы встаете с постели; ваш ум сновидит, действует воображение, происходят движения. Если вы обладаете осознаваемостью и терпеливо прослеживаете, как чувственный опыт разворачивается в повседневную жизнь, вы заметите, что «ваше» Сновидение будит вас и вступает в день из-за чего-то, что вы называете своим мочевым пузырем, собакой или часами.

Но затем, даже после того как вы просыпаетесь, Сновидение продолжается. Оно блуждает, и если вы бдительны, то, возможно, заметите, что ваше Сновидение не вполне принадлежит вам; оно нелокально. Порой Сновидящий ум, ваше Большое «Я», кажется находящимся вне вашего тела, возможно, позади вашей головы или над ней. На самом деле, если вы обладаете осознаваемостью, у вас может возникнуть впечатление, что вы — Сновидение, наблюдающее Сновидение, как если бы оно не было вами. В то же самое время, ВЫ — это Сновидение, происходящее в каком-то месте, удаленном от вашего тела.

Поскольку Сновидение разворачивается и проявляется через объекты, которые заигрывают с вашим маленьким «я» в течение дня, вы могли бы сказать, что с вами целый день заигрывает ваш Сновидящий ум, заигрывающий сам с собой, старающийся пробудить вас и себя, перемещая и направляя вас туда и сюда. Пробуждая вас к Вам Самому, Он говорит: «Проснись и помни меня во всем, что ты должен видеть, слышать и чувствовать».

С более широкой точки зрения, Он пробуждает Себя к Себе.

Это звучит парадоксально, если вы не пребываете в модусе осознаваемости. Если и когда вы пребываете в нем, вы приходите к мысли, что вас пробуждает Само-рефлексивный процесс вселенной. Он пробуждает Себя к Себе. Ваше маленькое «я» переживает это как вынужденную необходимость замечать определенные вещи, вроде будильника или собаки, вашего мочевого пузыря или вашего тела.

В принципе, все чувствующие существа, в том числе люди и объекты, которых вы видите — это разные свидетели и, в то

### *Панацея от трагедии бытия человеком*

251

же самое время, один и тот же свидетель процесса пробуждения. Вы можете ощущать процесс пробуждения, происходящий все время. Вам нужно лишь распознавать Сновидение, обращать внимание на чувственный опыт, на заигрывания, на таинство восприятия — замечать разворачивающуюся, развивающую и творящую жизнь.

Сообщество всех существ

Ваше Большое «Я», которое индуисты называют Шивой — это процесс Само-рефлексии, проявляющийся повсюду. Все сущее Сновидит. Все сущее, включая и процесс вашего сообщества, — это Шива. Пусть ваше представление о сообществе на мгновение расширится, включив в себя не только ваших друзей и знакомых, но и всех чувствующих существ, все живое, все, что вы замечаете. Можете ли на мгновение сделать это? Возможно, это потребует сдвига внимания, но позвольте себе ощутить, что вы — это всё, что вы замечаете, чувственная сущность всего, что привлекает ваше внимание.

Если вы близки к своему исконному наследию и к Сновидению, то ощутите, что ваше сообщество — это ваше Большое «Я», состоящее из всех людей в вашей социальной группе, в вашем городе, а также зданий, рыб, неба, гор, воды, камней и рек. Иными словами, все сущее — это ВЫ и семья вашего маленького «я».

Согласно квантовой физике и чувственной психологии, все с виду отдельные существа, о которых вы думаете, отражают и посылают сигналы друг другу в необусловленной реальности (НОР). В соответствии с математикой квантовой механики, все эти обмены сигналами происходят со скоростью света (или быстрее). Эти бесконечные чувственные обмены пробуждают и создают то, что вы переживаете как свое маленькое «я», своих друзей и свою более широкую семью. Суть в том, что мир консенсуса (ОР) далеко не банален! Он представляет собой невероятное сокровище. Повседневная реальность. Повседневная реальность — это изображение вселенной, пробуждающейся в разгаре творения. Иными словами, не от вас зависит, просыпаетесь ли вы утром. У вас нет

252

### Осознаваемый образ жизни

выбора. Вы должны просыпаться утром отчасти потому, что ваше Большое «Я», большее чувственное сообщество, пробуждаясь, создает вас. Опыт 24-часового Осознаваемого Сновидения дает вам личное свидетельство того, что поле вашего сообщества разворачивается и создает каждую из своих отдельных частей.

С точки зрения своего обычного состояния ума, вы думаете, что так или иначе побуждаете других, либо они побуждают вас, реагировать тем или иным образом. Любой считает себя либо причиной, либо жертвой того, что происходит вокруг него. Но с точки зрения Сновидения, то, что происходит между нашими маленькими «я» — это сообщество Земли, проявляющее и познающее себя.

С точки зрения вашего маленького «я», части вызывают проблемы. Вы всю жизнь защищаете себя и других, выступая за что-либо против чего-либо другого. Ваше и мое маленькое «я», маленькая рыбка и маленький город — причины и следствия всего, что происходит. Кажется, что все проблемы на Земле вызывают угнетатели — несознательные, тупые и невежественные. Но с позиции 24-часового Осознаваемого Сновидения, с позиции двойника, все, что случается, происходит потому, что Большое «Я» разворачивается в мир частей, разъединяет Себя и забывает себя, создавая разделения и видя красоту в нашем предельном разнообразии, и, наконец, вспоминает и видит Себя, как другого.

Ваше маленькое «я» — это человек, который носит ваше имя, развертывание кусочка этого сообщества. Ваше Большое «Я» — это сообщество, состоящее из вас и тех гнетущих (или чудесных) ситуаций, на которых поневоле сосредоточивается ваше маленькое «я». Ваша судьба — выражать и претворять в жизнь точку зрения вашего маленького «я». Но Сновидение, которое создает вас, создает меня и отчасти создается мной. Иными словами, ваши индивидуальные

чувства и процесс — также и мои. Мы все создаем эту удивительную драму под названием «жизнь», которая смотрит на саму себя.

Достигая осознаваемости, вы понимаете, кто вы, и также отстраняетесь от этого, более сочувствуя мне. По существу,

### *Панацея от трагедии бытия человеком*

253

вы можете сменять роли, поскольку знаете, что вы — это все роли.

Мышление с позиции маленького «я» и Большого «Я» заставляет с осторожностью подходить к использованию понятий личностного роста или индивидуации, поскольку частный и личностный смысл индивидуации маргинализирует действие сообщества, в котором мы живем.

Индивидуация — полезный термин, но он носит недостаточно соотносительный характер. Понятие саморазвития или индивидуации работает лучше всего, если оно связано с данной реальностью консенсуса, поскольку ваше развитие зависит от взаимодействия, различия и сходства между вами и вашим сообществом или миром. Развиваетесь не вы — развивается Оно, точно так же как не вы, а Оно пробуждается и встает утром. Ваше маленькое «я» никогда не было бы способно пробуждаться или обладать жизненной энергией. Все это делает ваше Большое «Я».

Сходным образом, когда вашему маленькому «я» кажется, что вы в чем-то терпите неудачу, оно видит себя только как личность, забывая себя, маргинализируя победителя, представляющего собой еще одну часть этого сообщества существ. Маленькое «я» не может выигрывать или проигрывать, добиваться успеха или терпеть неудачу, быть хорошим или плохим. Этот опыт может случаться с маленьким «я» только по отношению ко всему остальному сообществу чувствующих существ; эти переживания представляют собой аспекты Большого «Я», состязающегося с Собой и пробуждающего Себя.

Это звучит парадоксально только если вы смотрите на все со свойственной вашему маленькому «я» точки зрения реальности консенсуса. Когда ваш повседневный ум на мгновение расслабляется, он все это понимает. Быть может, эта история о мистическом поэте Руми поможет вашему маленькому «я» прийти к пониманию.

Однажды, в XIII в. в Турции, Руми и его старый друг Шамс играли в шахматы. В ходе игры Руми внезапно стало ясно, что на следующей паре ходов он проиграет и получит мат.

«Ах, я проиграл», — сказал он в притворном отчаянии.

Шамс вдруг взглянул на него.

254

### *Осознаваемый образ жизни*

«Ты выиграл», — сказал он, и их дружба перешла на более глубокий уровень понимания.<sup>2</sup>

Другими словами, когда вы проигрываете, вы выигрываете, поскольку Оно всегда проигрывает и выигрывает, спит и пробуждается, умирает и возрождается, чувствует подавленность и душевный подъем.

Ваше Большое «Я» — не вполне человек

Возможно, вы помните, что в схеме чувственного процесса сновидения в *Абхидхамме*, которую мы обсуждали в гл. 4, на самых ранних стадиях восприятия нет необходимости в маленьком «я» как субъекте опыта. Фактически, заигрывания, стоящие за наблюдением, просто случаются; маленькое «я» не знает о том, что происходит маргинализация этих заигрываний. Вспомните, что в процессе

заигрывания не участвует никакое «я». Согласно этим идеям, для создания вселенной не нужен человек-наблюдатель. Для создания вселенной не нужна «человеческая форма» — нужна лишь идея чувствующих существ.

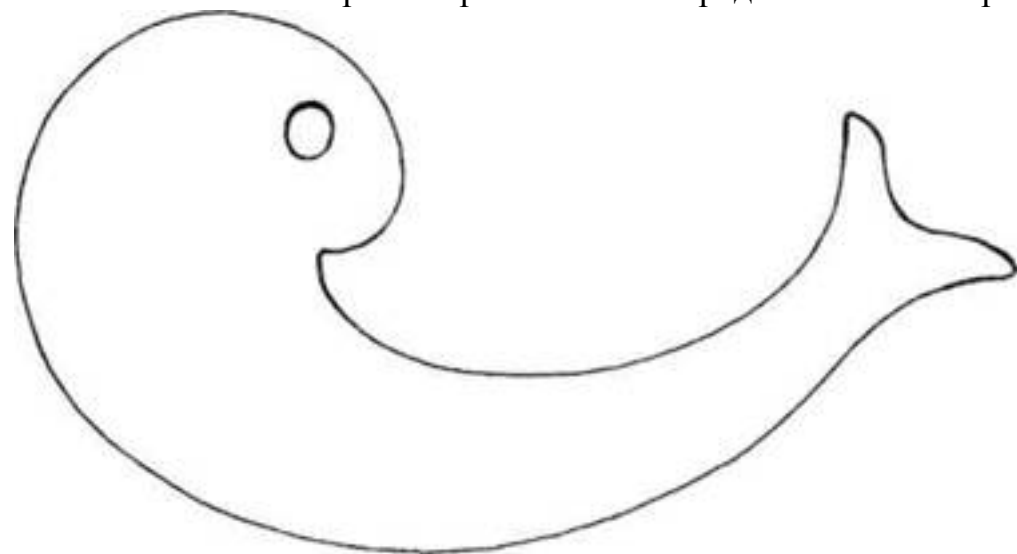
До настоящего времени большинство физиков полагали, что для существования законов физики необходим сознательный наблюдатель, хотя в традиционных культурах считается, что вселенную создает Сновидение. Но Сновидение разворачивается само. Для возникновения сознания не нужен человеческий наблюдатель! Сознание — не первопричина; оно рождается из чувственной вселенной Сновидения. Нет нужды, чтобы кто-то уже там присутствовал. «В начале» не обязательно должна была существовать человеческая форма. Чувствующей природы, способной к Само-отражению и любопытству, достаточно для пробуждения осознаваемости. Можно сказать, что первопричинами служат любопытство и осознаваемость.

Это звучит странно, но, тем не менее, имеет фундаментальное значение. Я думаю, что со мной мог бы согласиться создатель теории черных дыр физик Джон Уиллер. В 1979 году, в своей лекции Из книги Коулмена Баркса и Майкла Грина «Иллюстрированный Руми» [Coleman Barks and Michael Green. *The Illustrated Rumi*. New York: Broadway Books, Bantam, 1996, p. 100].

*Панацея от трагедии бытия человеком*

255

на праздновании столетия со дня рождения Эйнштейна, он описал вселенную, как имеющую глаз и хвост. Хвост представляет ранние стадии вселенной, которые позднее содействовали возникновению конкретной реальности посредством Само-отражения.<sup>3</sup>



Вселенная, смотрящая на себя.

Таким образом, мистический опыт со-возникновения мыслей и сознания, а также математическая структура квантовой физики подразумевают, что вы и я, как отдельные люди, можем не беспокоиться. С точки зрения реальности консенсуса, нужно развивать сознание, нужно достигать осознаваемости. Но с точки зрения Сновидения, сознание случается. Оно просто возникает. Нашим маленьким «я» нужно работать над сознанием, но Большое «Я» в целом может расслабиться. Понятие Само-пробуждающейся вселенной подразумевает, что вы и я будем пробуждаться, ничего не делая, и что вы и я будем вспоминать наше Большое «Я». Мы забываем, и возникает мир двойственности; мы вспоминаем, и воспринимаем Сновидение как источник реальности.

Обращение внимания происходит автоматически. Каждый из нас получает в наследство от



природы одни и те же пытлившую творческую силу и мудрость, и каждый пробуждается и знает, что

3

Более подробно о само-отражающей вселенной см. в моей книге «Квантовый ум».

256

### *Осознаваемый образ жизни*

делать, когда приходит время. Конечно, ваше обыденное «я» этому не верит и не доверяет. Неважно. Это опять ваше Большое «я» сейчас забывает Себя.

Вы и я нередко думаем, что мы нужны, чтобы пробуждать друг друга и самих себя, и с точки зрения маленького «я» это верно. Но с точки зрения Большого «Я», то, что мы называем пробуждением друг друга — это природа, пробуждающая Себя. Прекрасно знать техники осознания, разработанные в медицине, психиатрии, психотерапии, духовных традициях и общественных движениях. Они особенно полезны, когда вы отождествляетесь со своим маленьким «я». Но они не решают более крупную проблему трагического окончания вашей жизни.

Давайте разрабатывать и использовать эти методы для решения как можно большего числа проблем. Но когда они больше не работают, вы автоматически возвращаетесь к Сновидению, к чувствительности, и переживаете, как осознаваемость Сновидения и сознание разнообразия имеют обыкновение возникать сами собой.

Лишь когда вы маргинализуете чувственный опыт, вы переживаете себя *только* как человеческое существо. Хотя с позиции вашего маленького «я», в том, чтобы быть человеком, много замечательных сторон, и хотя вы, как личность, можете считать себя значительным или незначительным, с точки зрения маленького «я» всегда остается справедливым одно. С точки зрения времени консенсуса, судьба человеческих существ трагична. Всякий, кто рожден, неизбежно умрет. Все, кого вы любите, тоже умрут. Хотя большинство из нас пытаются избежать этой трагической истины, маргинализируя происходящий в нас процесс смерти, однажды всякий понимает, что жизнь коротка и кончается слишком скоро.

При таких обстоятельствах найти панацею от этой трагедии кажется невероятным; это слишком хорошо, чтобы быть возможным. И тем не менее, она существует. Найдите двойника. Это ваши личные врата в чувственную вселенную. Двойник — это формулируемый вашим собственным языком опыт того, каким образом вы являетесь вселенной. За этой картиной скрывается чувственный опыт. За деревом, цветком, камнем, озером, ветром скрыта сущность Земли. Обретение доступа к этой сущности цветка, дерева, камня, воды и ветра преображает вас.

### *Панацея от трагедии бытия человеком*

257

Конечно, Сновидение — это судьба, побуждающая вас к развитию вашей самотождественности, как человеческого существа. Но Сновидение также просит, даже провоцирует вас исследовать другие тождественности, в том числе, вашу основополагающую чувственную природу.

Осознаваемость учит вас, что вы — это сущность тех вещей, которые вы больше всего любите. Если кто-нибудь говорит, что ему будет не хватать вас, когда вы умрете, скажите им, чтобы они познали самих себя, нашли своего двойника, чтобы узнать, кто вы на самом деле. Если вы боитесь, что вам будет не хватать кого-либо, узнавайте их, находите их, выясняйте их самые любимые места, и тогда вы будете помнить и знать Вашу Самость и другого. В каждый момент осознания того, что вы — это чувственные тенденции, скрытые за тем, что вас привлекает, вы празднуете момент своего собственного рождения. Каждый день — это ваш день рождения, даже если вы

порой это забываете. С днем рождения каждый день!

Испробуйте панацею от бытия человеком — сейчас или завтра утром, когда вы проснетесь. Слушайте своими ушами, а затем проникайте за звук; смотрите глазами и проникайте за пределы внешних очертаний того, что вы видите. Ощущайте свои ощущения и используйте чувственное внимание, чтобы осознаваемо исследовать источник, скрытый за тем, что захватывает ваше внимание. Будьте этим источником. Используйте не только уши и глаза, используйте осознаваемость, чтобы слышать и видеть Себя. Доберитесь до пустоты за завесой того, что вы замечаете.

Позвольте мне повторить это еще раз. Находите сущность, которая уже была *до того*, как вы ощутили то, что вы сейчас ощущаете. На мгновение освободитесь от человеческой формы, освободитесь от этой зловещей трагедии, и посмотрите на себя глазами природы.

Возможно, вы почувствуете себя как Руми. Этот суфийский мистик праздновал всякий раз, когда вспоминал свою цельную Самость. Он говорил: «В течение шестидесяти лет я постоянно был забывчивым, но это течение во мне не останавливалось и не замедлялось ни на секунду».<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Барке и Грин. Иллюстрированный Руми. Стр. 107.

9 Миндедл Л.

258

### Осознаваемый образ жизни

#### **Узелки на память**

Расслабьтесь. С точки зрения Сновидения, сознание случается.

Панацея от судьбы человеческого существа заключается в том, чтобы слушать ушами и проникать за звук, смотреть глазами и видеть запредельное, испытывать ощущения и с осознаваемо-стью исследовать источник, скрытый за всем, что захватывает ваше внимание.

### АЛМАЗНЫЙ ЦЕНТР МАНДАЛЫ

*Сущность — это Пустота,*

*Все остальное несущественно...*

*В этом мире обмана пустота — это то*

*Чего желает твоя душа. '*

«Пустота» Руми вторит тому, о чем говорили тантристские мистики — что «существует универсальная пустота, все сущее нереально».<sup>2</sup>

' Там же, стр. 104.

<sup>2</sup> Согласно буддийской традиции, тантризм, который сосредоточивается на чувственном опыте, впервые появился в Индии под именем Ваджраяны, Алмазной Колесницы. Мирча Элиаде в своей подробной работе «Йога, бессмертие и свобода» [M. Eliade. *Yoga, Immortality and Freedom*, transl. Willard Trask. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1997] говорит, что тантризм, по существу, представляет собой процесс: «Среди многих значений слова "тантра" (корень *tan* = "распространяться", "продолжаться", "умножаться") нас особенно интересует одно — "последовательность", "развертывание", "непрерывный процесс"».

В 400—600 гг. н.э. тантризм был всеиндийским течением, которое впитали в себя все великие индийские религиозные и сектантские школы. Существовали буддийский, индуистский, джайнистский и другие виды тантризма. Элиаде указывает, что в то время преобладающее

положение приобрела идея «Великой Богини» как источника

16

250

### *Осознаваемый образ жизни*

Существует много разных имен Великого Духа, частью которого все мы являемся. Были буддийские, индуистские и джайнские формы Тантры. Ранее мы видели, что в буддизме чувственную Сущность или пустоту также называли Умом Б^дды. В индуизме эту пустоту уподобляли богине Шакти — женскому космическому началу. Она была силой «универсальной пустоты», божественной Матерью, поддерживавшей не только реальную вселенную и всех ее существ, но также множественные и разнообразные проявления богов, воображаемую вселенную. Она была фигурой Большого «Я». Если использовать терминологию данного текста, Шакти была первичной силой чувственного опыта, творческой способностью, порождавшей реальность. Практиковавшие мистическую Тантру поклонялись Шакти, поклоняясь всему мирозданию. Первоначально Тантра была «религией Матери». В самые ранние времена эта религия царила на всей огромной афроазиатской территории. Согласно тантризму, все противоположности иллюзорны — предельное зло совпадает с предельным добром.

Сегодня мы можем понимать это тантристское учение с точки зрения 24-часового Осознаваемого Сновидения. С этой точки зрения в реальности консенсуса все одинаково важно, поскольку это проявление целого. В то же время, с точки зрения Сновидящей Шакти, реальность консенсуса — это «майя», то есть, нереальна.

Согласно тантрийским традициям, всемогущая сущность, соединяющая с Шакти — пустотой, порождающей вселенную — символизируется алмазом. Алмаз представляет то, что непроницаемо, неуязвимо и нетленно перед лицом огня и воды, жизни и смерти. Алмаз со своей совершенной кристаллической симметрией! служит символом постоянства, ясности, прозрачности, твердости и отражательной способности.<sup>3</sup> Само-отражающая природа алмаза — это то, что я назвал двойником.

реальности. (Ранее были Праджняпарамита, или Высшая Мудрость, и Тара — великая богиня древней Индии.)

Согласно Элиаде, уподобление себя алмазу было целью не только буддистских тантристов, но и индийских алхимиков. Для них алмаз был единством, содержащим в себе все остальное.

### *Алмазный центр мандолы*

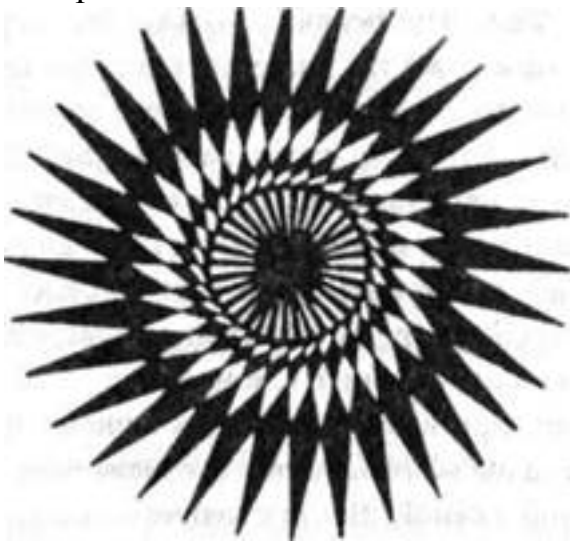
261

Этот алмаз, который символизирует доступ к нетленной части вас, был целью тантристских мистиков. Сосредоточение не чувственном опыте или поклонение ему создает осознаваемость, познание Шакти. Короче говоря, развитие 24-часового Осознаваемого Сновидения в Тантре представлено как развитие алмазного тела.

В буддистской и тантристской мысли состояния несчастья, страдания и иллюзии считались происходящими от привязанности к реальности консенсуса, миру двойственности, разделяющей наблюдателя и наблюдаемое. В системе индуизма наблюдателя и наблюдаемое соединяют Шива и Шакти, медитация и осознаваемость, осознание того, как Большое «Я» создает мир. Практики Тантры представляли себе мир как симметричную картину, именуемую «мандалой». Практик переживал мир возникающим из ее центральной точки или пустоты, во многом так же, как современные физики представляют себе вселенную возникающей из воображаемой области в так

называемой «точке сингулярности» теории относительности Эйнштейна.<sup>4</sup>

Для достижения опыта алмазного и неуничтожимого тела практики Тантры медитировали на центре мандалы. Ниже показана типичная форма мандалы.



Типичная мандала.

<sup>4</sup> См. главу 18 моей книги «Квантовый ум».

262

### *Осознаваемый образ жизни*

Чтобы получить представление о том, как развивалась их практика, подумайте об одном тантристском учении, которое начиналось с того, что вы должны вообразить в своем сердце солнечную мандалу, покоящуюся на восьмилепестковом лотосе. Затем, согласно древней практике, вам нужно вспоминать, что мир «лишен собственной сущности, лишен субъекта и объекта, и медитировать на пустоте», повторяя «моя алмазная сущность — это познание пустоты».<sup>5</sup>

Практикующий представляет себе, что вселенная излучается из этой центральной чувственной сущности, находящейся в центре мандалы. В то же время, эта сознательная сущность — Будда, распространяющийся в мир. Если вам удастся достичь этой точки зрения, вы обретаете Ум Будды. Чтобы осуществить переход из времени и пространства к тому, что я называю сущностью осознаваемого сновидения, практикующий снова и снова погружается в центральную точку мандалы, пока не достигает состояния недвойственности. Этот мистический ритуал вхождения в центральную точку символизирует спокойный центр в сердцевине мирских событий, их чувственную сущность — Сновидение. Это самое постоянное и неизменное место в «центре мироздания».

Многие индуистские и буддийские учителя (и большинство мистиков) полагали, что реальна только эта центральная сущность событий. Вам тоже так кажется, когда вы пребываете в модусе осознаваемости. Когда вы обладаете осознаваемостью, то начинаете чувствовать, что части вашей Самости, являющейся вашим маленьким «я», не следует даже задавать вопросов. По существу, поиск ответов кажется несчастным случаем, трагедией, происходящей из-за привязанности к обусловленной реальности консенсуса (ОР), своего рода зависимым поведением или забывчивостью, маргинализирующей Сновидение.

Тем не менее, при всем уважении к вашему Большому «Я» и Уму Будды, когда вы *не обладаете* осознаваемостью, мир кажется непроницаемой тайной. Вы постоянно наталкиваетесь на проблемы

и чувствуете себя попавшим в тупик. В поисках ответов вы в отчаянии смотрите на других людей или обращаетесь к *Илиаде*. Йога, бессмертие и свобода. Стр. 208.

тории. Если вам повезет, вы находите ответ, но затем, маргинализируя источник, из которого он приходит, вы каждый день нуждаетесь в еще одном решении, и это продолжается постоянно. Но, значит, ваше маленькое «я» — это часть многообразия в реальности консенсуса. На фоне вашего маленького «я» появляется ваше большее «Я». Точно так же, на фоне вашего большего «Я» могут быть поняты «нерешенные проблемы» вашего маленького «я». Без тьмы свет не имеет смысла. Мне представляется, что ОНО наслаждается разнообразием, контрастом между частями в обыденной реальности и между этой реальностью и Сновидением. Вследствие этого многоликого разнообразия, Оно может отражать и видеть Себя. В любом случае, вы страдаете от времени, смутно ощущая, что вы слишком заперты во времени. Это настроение заставляет вас обучаться какой-либо практике, заниматься каким-либо видом медитации, чтобы снова достичь осознаваемости.

Отождествление с центром мандалы, алмазом осознаваемого Сновидения, бесконечно отличается от неустойчивого пути отождествления с его проявлениями, лепестками и событиями повседневной жизни. Когда вы пребываете в состоянии Ума Будды, своего Большого «Я», оно кажется устойчивым и непреходящим. Это путь осознаваемости, интуитивного понимания природы со-возникновения всех событий. Это состояние лежит за пределами ненадежного мира вопросов и ответов реальности консенсуса.

Обладая осознаваемостью, вы понимаете, что никакой единичный ответ не может помочь. Или, скорее, что есть только один ответ на все вопросы, который предполагает затуманенность ваших обыденных чувств и пребывание с тем, о чем невозможно говорить, с невыразимым в центре реальности.

### **Правовая проблема**

Как я уже намекнул, алмазная точка становится важной, если у вас неприятности и вы отделены от своего Большого «Я», как недавно произошло со мной, когда я столкнулся с правовой проблемой. Я рассказываю сейчас эту историю потому, что она дает один небольшой пример моих попыток практиковать 24-часовое

### *Осознаваемый образ жизни*

Осознаваемое Сновидение в повседневном мире пространства, времени и конфликтов.

Моя история начинается несколько лет назад, когда мы с Эми работали для группы американских индейцев. Позднее наша добровольная работа была щедро вознаграждена, когда о ней узнали коренные жители в другой части Соединенных Штатов. Они решили позволить нам построить дом на территории, бывшей до этого собственностью американских индейцев.

С помощью отдаленных соседей мы совместно выкопали в этих чудесных горах общий колодец. Соседи не согласились уплатить причитающуюся с них сумму за колодец, и мы с Эми были вынуждены прибегнуть к судебному разбирательству, чтобы вернуть то, что нам были должны. Соседи настаивали на своей точке зрения в этом вопросе, в то время как мы придерживались своей. Это был первый случай в моей жизни, когда мне пришлось прибегнуть к юридическим средствам

для решения деловой проблемы. Мое маленькое «я» думало: «Судебная система противоречит моим моральным принципам». Почему я должен был во все это ввязываться? Мое маленькое «я» считало, что юридические проблемы не стоят моего времени. Чтобы мне была нужна судебная система? Да никогда в жизни! В конце концов, я сам считался опытным специалистом по разрешению конфликтов!

Почему я должен идти в суд? Зачем все это нужно мне сейчас, когда я заканчиваю эту книгу? В действительности, это было мне нужно. Я сделал следующие несколько заметок о своем испуганном состоянии ума в ночь перед судом, за день до того, как я закончил эту книгу.

«Прошлую ночь я спал лишь урывками. Я чувствовал себя несчастным, метался и вертелся в постели, боясь, сам не понимая чего. Все казалось слишком иррациональным. Я не мог работать над собой. Я ложился в постель в полном смятении, надеясь, что нечто должно мне помочь».

Мы с Эми уснули. В середине ночи Эми перевернулась, и ее рука нашла мою, отчего мы оба проснулись. В темноте и в полусонном состоянии я спросил ее, почему она меня разбудила. Она слегка вздохнула, пробормотала, что не знает, в чем дело, и повернулась на другой бок. Мы оба снова заснули.

### Алмазный центр мандаты

265

На следующее утро, просыпаясь, я понял, что рука Эми принадлежала ее Большому «Я». Моему маленькому «я» было нужно проснуться среди ночи и увидеть правовую систему как часть моего Большого «Я», а не только как что-то отличное от меня. Я страдал от недостатка осознаваемости, от восприятия моего оппонента в качестве отличного от меня самого!

В то утро, встав с постели, я какое-то время спокойно сидел, глядя в окно на горы. Что-то во мне менялось. Я писал: «Я — это не я, а правовая система, я сам и мои оппоненты — все вместе. Правовая система настаивает на законах ОР, хотя мое маленькое «я» ненавидит законы. Спасибо Богу за этого соседа. Ага! Теперь я вспоминаю. Я — это противостоящий мне сосед, который привнес все это в сознание. Я — это мое маленькое «я», считавшее себя лучше соседа и судебной системы».

Шокированный своими наблюдениями, я продолжал: «Мое маленькое «я» нуждается в Большом «Я», чтобы пробуждаться. Мое Большое «Я» использует страдание маленького, чтобы заново открывать Себя. Ха! Я догадываюсь, что писал эту книгу, чтобы напомнить себе об этих вещах. Я учитель и учащийся, автор и читатель, я сам и мой оппонент». Как только я ощутил это, я достиг состояния миролюбия.

Когда вы близки к нему, алмаз осознаваемого сновидения — это удовольствие. Еще до того, как вы должны явиться в суд, до того, как вы в первый раз в жизни должны подвергнуться перекрестному допросу, все события уже случились. Вы — атмосфера конфликта и ее создатель. Алмаз осознаваемости, 24-часовое Осознаваемое Сновидение говорит вам, что эта напряженная атмосфера совершенна; Оно создало конфликт. Оно создало эту судебную систему, соседа, автора, читателя, и напуганного и рассерженного меня. Все это дает мне шанс служить вашему Большому «Я», заглянув в его внушающее благоговение присутствие.

Мой отчет продолжался: «Я освободился от своих навязчивых страхов, чувствуя себя отстраненным, оделся и поехал в суд. Во время поездки по пустынной дороге, всего за несколько минут перед тем, как подъехать к зданию суда, я оказался очарованным прекрасным горным пейзажем. Станным образом, я чувствовал

*Осознаваемый образ жизни*

себя хорошо. В этом состоянии все было прекрасно. Все, что бы ни случилось, также должно было быть прекрасно. Я ожидал того, что произойдет; я больше не был привязан к победе или проигрышу. У меня было сверхъестественное ощущение, будто я уже выиграл нечто такое, что никогда не смог бы потерять, и потерял нечто — свое маленькое «я» — которое я, возможно, никогда себе не верну.

Помню, что я думал про себя: «Ага! Возможно, это то, что переживал монах, когда за ним гнался тигр (см. историю в конце главы 3). Он добежал до края скалы, прыгнул, ухватился за кустик, а затем увидел землянику и восхитился ей. Я без конца смеялся, когда первый раз писал эту историю. Только теперь я полностью осознал, что это была и моя история. Во всяком случае, в своих записках я обнаруживаю следующую фразу: «Хотя я испытываю отвращение к тому, в чем я должен участвовать, одновременно я чувствую, что так оно и должно быть». В тот момент я пробудился, и мне нравилась вся эта кутерьма. Жизнь не могла бы быть более совершенной! Какое подлинное наслаждение иметь возможность обладать осознаваемостью и быть сознательным! Мое Большое «Я» знает, что для меня и для каждого из нас неприятности, в которые мы попадаем — это, в каком-то смысле, то, что надо, даже если это судебный процесс. Понимание этого снова и снова — это всегда понимание в самый первый раз.

Если вы в беде, старайтесь сознательно изучить проблему. Сперва боритесь с неприятностью, сопротивляйтесь ей и старайтесь от нее избавиться. Затем замечайте невозможное поле, из которого возникают ваши проблемы, добирайтесь до центра ман-далы. Пробуйте ощущать это поле; становитесь его различными частями, чувствуйте, что происходит. Рассматривайте себя и других на сцене в большом спектакле. Замечайте, что вы сделали другому, и что сделали вам. Делайте то, что вы должны делать, и понимайте, что другие тоже делают то, что они должны делать. Можете ли вы воспринимать себя самого и всех других как спицы великой мандалы? Это напоминает мне о великом ирландском драматурге Оскаре Уайльде. Когда его обвинили в гомосексуализме и допрашивали в суде о его взаимоотношениях, он, встретившись со своими

*Алмазный центр мандолы*

прежними любовниками, выступившими против него (после того, как им за это заплатили), сказал: «Их яд — это часть их совершенства».

Теперь я понимаю его заявление. Любой, даже тот, кто внушает вам наибольшее отвращение, совершенен в смысле чувственного опыта, в смысле того, что он составляет часть вашего Большого «Я», снова пробуждающегося к самому себе. Когда вы обладаете осознаваемостью, то испытываете сочувствие не только к своему собственному поведению, но и к тому, кто вас предал. В конце концов, вы являетесь «другим» в той же мере, в какой не являетесь им.

Алмаз осознаваемого сновидения означает — быть в центре истории, в которую вы попали, обладая осознаваемостью поля и сознанием его частей. Если вы больны, старайтесь найти способ излечения. Если ваше тело все равно болит, не пытайтесь просто прекратить боль или избавиться от нее. Вместо этого, сосредоточивайтесь на ощущении, скрывающемся за этим симптомом. Если у вас есть вопросы относительно экзамена, работы или взаимоотношений, старайтесь найти ответы. Но сохраняйте контакт с чувственной сущностью, которая существовала еще до того, как вы

определили проблему, над которой вы раздумываете.

Получение ответов на вопросы — это необходимый, но неустойчивый путь счастья и несчастья. Это — по-человечески, но менее надежно, чем добираться до чувственной сущности, познавая все части, будучи ими и создавая их. Если вы способны оставаться в контакте с чувственной сущностью в ходе повседневной жизни, значит, вы знаете, кто ВЫ есть. С точки зрения Сновидения, вы можете быть лишь тем, чем вы были до рождения и будете после смерти — чувствующим существом, порой обладающим осознаваемостью, всегда любопытным, забывающим Себя и снова пробуждающимся.

### **Узелки на память**

Практикуйте отождествление с центром мандалы, с алмазом осознаваемого сновидения, равно как и с его проявлениями, лепестками и событиями обыденной жизни.

268

### *Осознаваемый образ жизни*

Вы можете быть лишь тем, чем вы были до рождения и будете после смерти — чувствующим существом, порой обладающим осознаваемостью, всегда любопытным, забывающим Себя и снова пробуждающимся.

17

### **РЕАЛЬНОСТЬ КАК МАГИЧЕСКИЙ СИМВОЛ**

*Когда больше нет разделения между «этим» и «тем», это называется точкой покоя Дао. В точке покоя в центре круга можно видеть бесконечное во всем. Правильное бесконечно; неправильное также*

*бесконечно.'*

Эта цитата звучит как индуистская или буддийская мудрость, но это древний даос Чжуан-цзы говорит нам, что исход всего правильного и неправильного всегда бесконечен и так или иначе правилен при взгляде из центра, с чувственной точки зрения. Я догадываюсь, что ему не пришлось бы напоминать нам об этом, если бы не было еще одного процесса, который утверждает, что правильное лучше неправильного и выигрывать лучше, чем проигрывать. Самое всеобъемлющее состояние осознания должно принимать и даже любить обыденную реальность. Оно не должно препятствовать неизбежной тенденции пытаться и добиваться успеха, и когда вы в конце концов начинаете терпеть неудачу, оно не должно препятствовать желанию рассмеяться.

Есть дзенская история о человеке на лошади, который скачет с таким видом, будто направляется в какое-то важное место. Еще

Чжуан-цзы, с. 29.

ПО

### *Осознаваемый образ жизни*

один человек, стоящий на земле, спрашивает его, куда он едет. Вот и вся история. Мне всегда представляются самые неожиданные точки зрения на эти чудесные дзенские истории. На мой взгляд, чувственная сущность, скрытая за этой историей, представляет собой взаимоотношение между человеком на скачущей лошади и человеком, спокойно стоящим на земле. Мне видится, что этот человек внезапно подпрыгивает от возбуждения, крича человеку на лошади, чтобы тот спешил, поскольку осознает, что маргина-лизировал свою обыденную спешащую Самость. При таком повороте истории человек на лошади разражается слезами, видя другого, подпрыгивающего на земле, поскольку обнаруживает, что в действительности стоит неподвижно.



Бешеная гонка и спокойное стояние в одно и то же время составляют часть большой картины. Используя даосские термины, можно сказать, что лошадь бесконечна, всадник бесконечен, человек на земле бесконечен. Смысл может быть таков: бессознательно скачи на этой лошади — открывай сосредоточенность в гонке.

Все это легче сказать, чем сделать. Возможно, вы помните, как я в конце концов появился в суде в тот день, когда заканчивал эту книгу. Даже хотя в начале я был достаточно сосредоточен, судебное заседание длилось семь жутких часов и выбило меня из колеи. Противоположные стороны и их адвокат вошли в помещение, где должно было проходить слушание, глядя на меня так, будто присутствовали при повешении. Этот адвокат в типично судебной манере выполнял работу, которой был обучен, и безжалостно меня допрашивал. Когда я начинал отвечать своим обычным сочетанием фактов и чувств, он резко обрывал меня: «Отвечайте только *да* или *нет*».

Я сказал, что мой собственный адвокат уже говорил мне то же самое — отвечать только «да» и «нет». Почему — спрашивал я себя вслух — я не могу следовать их указаниям и говорить только «да» и «нет»? Несмотря на напряженность, которую я чувствовал, стоя перед фотоаппаратами и присяжными, мои глаза так жгло, что мне пришлось их на мгновение закрыть. В этот счастливый внутренний момент у меня возникло мимолетное воспоминание. Заигрывание!

### *Реальность как магический символ*

271

У меня в памяти всплыла присяга, которую я принес, начиная давать показания. Секретарь суда попросил меня поднять правую руку и повторять за ним: «Клянётесь ли вы говорить всю правду и ничего, кроме правды, и да поможет вам Бог?» Я помню, что торжественно ответил: «Клянусь». Теперь, когда я потел, стоя перед энергичным адвокатом противоположной стороны, эта клятва вдруг снова прозвучала во мне, как гром с ясного неба. Когда он повторил свое требование, чтобы я отвечал «только да или нет», я возразил, что дал присягу говорить «всю правду и ничего, кроме правды». Я извинился перед ним, сказав, что ответы «да и нет», которых он от меня требует, не были бы полной правдой. Я объяснил, что вся правда может показаться ему неуместной, но тем не менее, это вся правда.

Поэтому он позволил мне говорить о том, что было у меня на уме, и я рассказал всю правду, которая включала в себя многие мысли, факты, а также чувства. Это был удивительный опыт. Помню, что я говорил медленно и ясно, заявляя, что он пытается выставить меня преступником, и что в этом состоит его работа. Я действительно чувствовал, что он выполняет свою работу просто замечательно. В глубине души я даже восхищался им. Я сказал, что его клиенты должны хвалить его за такую блестящую работу. Если бы я хотел, чтобы меня кто-то защищал, он был бы как раз подходящим адвокатом. Но я также услышал, как говорю, что на мой взгляд, он слишком начитался детективных историй.

В этот момент я заметил, что чувствую свою победу. Я наполнялся гордостью за себя; мое сердце билось сильнее, и я ощущал, что оседлал свою лошадь. Я несся вскачь. Затем в моей душе что-то изменилось, и скромность вернулась, по крайней мере, на время. Я услышал, как говорю, что я заинтересован не только в своем собственном благополучии, но также в его благополучии и в будущей дружбе со своими противниками. И я был совершенно искренен.

Короче говоря, противоположная сторона и их адвокат решили отказаться от слушания дела в суде и немедленно перейти к соглашению. Мне показалось, что этот адвокат по какой-то причине изменил свою позицию, перейдя на мою сто-

рону.<sup>2</sup> В конце судебного заседания мои оппоненты и их адвокат, и мы с Эми, достигли полного согласия. Мы искренне обнимали друг друга. Это было не просто Сновидение. Это была реальность. Возникло чувство общности. Еще до заключения окончательного соглашения все выиграло. Что касается моего маленького «я», то в тот момент я заново открывал для себя суть осознаваемого Сновидения.

Теперь, завершая эту книгу, я снова чувствую себя как на судебном разбирательстве, на этот раз с самим собой, а также с вами, дорогой читатель. Что-то просит меня говорить всю правду о сновидении. Мы все ■— вы, наш мир и я, находимся в зале суда. Что-то задает вопрос: «Кто вы?» Ответ реальности на языке «да и нет» состоит в том, что я и вы — люди. Мы принадлежим к одним и тем же или разным национальностям, возрастным группам, полам, сексуальным ориентациям, религиям; у нас одинаковое или разное физическое и душевное здоровье и так далее. Одна истина заключается в том, что в мире есть угнетатели и угнетаемые.

Но это не вся правда. Это всего лишь ответы типа «да» и «нет», которые удовлетворяют нашим правовым системам и мировым политическим реалиям. Вся правда включает в себя точку зрения австралийских аборигенов, дзен-буддистов и культур коренного населения по всему миру. Эта вся правда включает в себя Сновидение, которое создало каждого из нас.

Знание о Сновидении имеет политические последствия. Доступ к темной стороне луны заставил некоторых австралийских аборигенов говорить, что невозможно убить кенгуру, поскольку это только светлая сторона луны. Настоящий кенгуру — это не его тело; настоящий кенгуру — это Сновидение Кенгуру. Обладание осознаваемостью означает, что всё, являющееся или бывшее реальным в обыденном смысле, изначально представляет собой смесь реального и воображаемого. Оно вечно.

На самом деле, этот удивительный человек позвонил мне через много месяцев после завершения всех судебных процедур с просьбой поработать совместно со мной и Эми. Этим он и его клиенты сделали мне незабываемый подарок.

### *Реальность как магический символ*

Тот кенгуру до того, как облечься в тело, был песней, и Сновидение Кенгуру свободно, оно повсюду и всегда. Вы не можете его убить. Тело, которое подстрелили, было марионеткой. Мертвый кенгуру — это не Сновидение кенгуру, а преходящая выдумка воображения мира. С точки зрения реальности консенсуса, истина — это то, что вы можете убить кенгуру, и что вы тоже умрете. Но полная правда заключается в том, что вы — величавая сущность, невероятное Сновидение, которое дает начало людям, наподобие вашего маленького «я» и существ вокруг вас. Вы не можете умереть, поскольку ВЫ никогда не рождались. В некотором смысле, ВАС нельзя похоронить; ниКОГО нельзя похоронить. НиКТО никогда не умирал.

На языке «да» и «нет» правда состоит в том, что мы — отдельные люди. Мы должны прекратить калечить себя и угнетать других; нам нужно выявлять мучителя и мучимого, угнетателя и угнетаемого и остановить откровенное уничтожение, которое мы осуществляем посредством бессознательности в отношении разнообразия. Нам нужно ясно видеть едва заметный и явный вред, различие между нами, и понимать, как мы маргинализируем и мучаем друг друга, превращая историю в кровавую резню. Нам нужно оседлать ту лошадь и скакать быстрее, чтобы видеть, что

господствующая тенденция повсюду истребляет меньшинства, отнимая их веру и язык и оставляя их искалеченными на краю могилы.

Таково сознание. Истина «да» и «нет» состоит в том, что в этом виноваты угнетатели. Но полная правда — это то, что в этом также виноваты ВЫ и Я. И именно ВЫ и Я падали в могилу после расстрела. Согласно нелокальности и мистицизму, «все происходящее возвращается на свои круги». Вы получаете то, что даете.

Вся правда включает в себя Сновидение — тот факт, что нельзя убить человека из нонконформистской группы, нельзя похоронить культуру — она существует всегда. Вы и я — не просто отдельные люди. Мы — это человеческое сообщество Земли, ее сновидение. Мы — эта культура, умирающая и не умирающая. Подобно бетонным зданиям на площади Виктории в Аделаиде, в Австралии, наши тела возникли какое-то время

274

### Осознаваемый образ жизни

назад и со временем исчезнут, но Сновидение, из которого возникла эта площадь, из которого все мы возникаем, будет существовать всегда.

Истина «да» и «нет» — это то, что ежедневно происходит преследование «меньшинств». Полная и политически некорректная правда состоит в том, что даже если бы вы перестали преследовать другого, если бы вы выступали за политическое разнообразие — *если вы не обладаете осознаваемостью*, то все равно будете практиковать самый отвратительный расизм против Времени Сновидения и Самого Себя и других, кто Сновидит. Всякий раз, когда вы утверждаете, что есть только одна реальность, сосредоточиваясь только на нашей отдельности, вы совершаете преступление против Сновидения.

Полная и самая политически некорректная правда — это то, что ВЫ представляете собой все, что захватывает ваше внимание. Удостоверьтесь в этом сами еще раз. Посмотрите как следует на свою Самость. Потратьте несколько минут и запишите некоторые из множества вещей, которые заигрывали с вами в последнее время. Вспомните различные объекты, людей, ночные звезды, уличный шум, которые привлекали ваше внимание.

Теперь исследуйте эти заигрывания. Как они связаны между собой? Каков узор, скрывающийся за всеми этими точками, этими заигрываниями? Картина, развертывающаяся за каждой вещью, привлекающей ваше внимание, и внутри ее — это ваш двойник, изображение вашего Большого «Я». Начните соединять точки, различные моменты заигрывания, и вот он ВЫ!

Все, что вы замечаете — это точки в очертаниях вашего Большого «Я», — и те гигантские события, которые вспыхивают молниями из темноты ночи, пробуждая вас к своему присутствию, и те крохотные вещи, что лишь на мгновенье мелькают огоньками перед ваши вниманием, прежде чем кануть в забвение. Видеть всю свою Самость забавно; это почти детская игра.

Если вы маргинализуете чувственный опыт, то считаете себя нормальным человеком. Если вы его не маргинализуете, другие могут называть вас мистиком. И повседневный человек, и мистик — это ВАШИ лица. Все, на что вы смотрите — это ВЫ,

### *Реальность как магический символ*

275

простирающийся в пространстве и времени. Если вы не маргинализуете чувственный опыт, то видите лик Бога, даже когда смотрите в зеркало.



Вот он ВЫ, скрытый за точками.

Для вашего маленького «я» это верно только в отдельные моменты. Вселенная кажется такой живой и постоянно меняющейся, заставляя пугаться ваше и мое маленькое «я». В обычных состояниях ума вы и я боимся этой вселенной и стремимся защитить себя от ее ужасающей силы. Вы и я цепляемся за свои имена и отказываемся знать, что люди и события, которые нас расстраивают — это лицо в зеркале.

### **Исследование темной стороны луны**

Использование осознаваемости для исследования темной стороны луны открывает невероятную картину: все люди, кого

276

#### *Осознаваемый образ жизни*

вы ненавидели и любили, те, кто живы, и те, кто умерли — это ВЫ. Оно показывает, что вы можете говорить «прощай» только тому, чью сущность вы маргинализировали.

Истина состоит в том, что никакую проблему взаимоотношений, касается ли она любви или ненависти, жизни или смерти, никогда нельзя полностью разрешить без осознаваемости чувственного опыта, без 24-часового Осознаваемого Сновидения. Когда вы обладаете осознаваемостью, то знаете, что находитесь на обеих сторонах, на всех сторонах взаимоотношений. Когда вы, по крайней мере, на мгновение достигаете осознаваемости, то можете наслаждаться Сновидением, источником реальности. И вы также наслаждаетесь тем ужасающим и захватывающим разнообразием, той реальностью контрастов, которая зовется этим миром.

#### **Узелки на память**

Чтобы познать свою Самость, неситесь вскачь и обнаруживайте, что стоите совершенно неподвижно.

Наслаждайтесь чувственным опытом и благословляйте того, кто Это маргинализирует.

Забывайте и вспоминайте; ВЫ — это светлая и темная стороны луны, дерево и ветер, монета и

неизвестное, подбрасывающее ее.

## БИБЛИОГРАФИЯ

- Barks, Coleman, and Michael Green. *The Illuminated Rumi*. New York: Broadway Books, Bantam. 1996.
- Bhikkhu, Thanissaro. *Unentangled Knowing: The Teaching of a Thai Buddhist Lay Woman*. Barre, MA: Dharma Dana Publications. 1995.
- Bulkeley, Kelly. *Among All These Dreamers*. Albany, N.Y: State University of New York Press. 1996.
- Castaneda, Carlos. *Journey to Ixtlan: The Lessons of Don Juan*. New York: Simon and Shuster. 1972.
- Chuang Tzu*. Translated by Gia-Fue Feng and Jane English. New York: Vintage Books. 1974.
- Coxhead, David, and Susan Hiller. *Dreams, Visions of the Night*. London: Thames and Hudson. 1975.
- Dalai Lama*. Sleeping, Dreaming, and Dying. Boston: Wisdom Publications. 1997.
- Eckhart, Meister. *Everything as Divine: The Wisdom of Meister Eckhart*. Translated by Edmund Colledge and Bernard McGinn. New York: Paulist Press. 1996.

278

### Библиография

- Eliade, Mircea. *Yoga, Immortality and Freedom*. Translated by Willard Trask. Bollingen Series LVI. Princeton, N.J.: Princeton University Press. 1969.
- Evans-Wentz, W.Y. *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*. New York: Oxford University Press. 1958.
- Freud, Sigmund. *The Interpretation of Dreams*. New York: Basic Books. 1953.
- Garfield, Patricia. *The Dream Messenger: How Dreams of the Departed Bring Healing Gifts*. New York: Simon and Schuster. 1997.
- . *The Healing Power of Dreams*. New York: Simon and Schuster. 1991.
- Goodbread, Joseph. *Radical Intercourse*. Portland, Oreg.: Lao Tsu Press. 1997.
- Govinda, A. B. *The Psychological Attitude of Early Buddhist Philosophy*. Delhi: Nag Publishers. 1975.
- Griffiths, P.J. *Being Mindless; Buddhist Meditation and the Mind-Body Problem*. La Salle, 111.: Open Court. 1986.
- Guenther, H. V. *Tibetan Buddhism in Western Perspective: Collected Articles of Herbert V. Guenther*. Delhi: Dharma Publishing. 1989.
- Hanh, Thich Naht. *The Heart of the Buddha's Teachings: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation: The Four Noble Truths, The Noble Eight Fold Path, and Other Basic Buddhist Teachings*. Berkeley, Calif: Parallax Press. 1998.
- . *Please Call Me by My True Names*. Berkeley, Calif.: Parallax Press. 1993.

### Библиография

279

- Hilevi, ben Shimon. *Kabbalah, Tradition of Hidden Knowledge*. London: Thames and Hudson. 1979.
- Jung, Carl. *The Collected Works*. 2d ed., vol. 8. *The Structure and Dynamics of the Psyche*. Princeton, N. J.: Princeton University Press. 1969.
- . *The Collected Works*, vol. 14. *Psychology and Alchemy*. Princeton N.J.: Princeton University Press. 1970.
- Kaplan-Williams, Stephen. *Exploring the World of Lucid Dreaming*. New York: Ballantine. 1992.
- Krippner, Stanley, and Joseph Dillard. *Dreamworking: How to Use Your Dreams for Creative Problem*

- Solving*. New York: Bearly Limited. 1988.
- La Berge, Stephen. *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware in Your Dreams*. New York: Jeremy Tarcher. 1985.
- Lancaster, B. L. "The Mythology of Anata." In *The Authenticity Of Experience*, edited by J. Pickering. Richmond, Surrey, UK: Curzon Press. 1998.
- . "The Stages of Perception: Towards a Synthesis of Cognitive Neuroscience and the Buddhist *Abhidhamma* Tradition." *Journal of Consciousness Studies*, 4, no. 2 (1997).
- Lao Tzu. *Tao Te Ching: The Book of Meaning and Life*. Translation and Commentary by Richard Wilhelm, translated into English by H. G. Ostwald. New York: Arkana-Penguin. 1986.
- Lawlor, Robert. *Voice of the First Day, Awakening in the Aboriginal Dreamtime*. Rochester, Vt: Inner Traditions International. 1991.
- Mathews, John, consulting ed. *The World Atlas of Divination*. Boston: Buffinch Press. 1992.

280

Библиография

- Mbiti, John. *African Religions and Philosophy*. 2d ed. Reprint. Oxford, UK: Heinemann Publishers. 1997.
- Mindell, Amy. *Metaskills, the Spiritual Art of Therapy*. Tempe, Ariz.: New Falcon Press. 1994.
- . *Coma: A Guide for Friends and Helpers*. Portland, Oreg.: Lao Tsu Press. 1999.
- Mindell, Arnold. *Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self*. Portland, Oreg.: Lao Tsu Press. 1998.
- . *Working with the Dreaming Body*. London: Penguin-Arkana. 1984.
- . *River's Way: The Process Science of the Dream-body*. London: Penguin. 1985.
- . *The Dreambody in Relationships*. New York: Penguin. 1986.
- . *City Shadows, Psychological Interventions in Psychiatry*. New York: Penguin. 1987.
- . *Coma, Key to Awakening, Working with the Dreambody near Death*. New York: Shambhala/Penguin-Arkana. 1988.
- . *Inner Dreambodywork: Working on Yourself Alone*. New York: Penguin. 1989.
- . *The Year I: Global Process Work with Planetary Tensions*. New York: Penguin-Arkana. 1990.
- . *The Leader as Martial Artist: An Introduction to Deep Democracy, Techniques and Strategies for Resolving Conflict and Creating Community*. San Francisco: HarperCollins. 1992.
- . *The Shaman's Body: A New Shamanism for Health, Relationships and Community*. San Francisco: HarperCollins. 1994.

Библиография

281

- . *Sitting in the Fire: Large Group Transformation through Diversity and Conflict*. Portland, Oreg.: Lao Tsu Press. 1995.

- . *Quantum Mind: The Edge between Physics and Psychology*. Portland, Oreg.: Lao Tsu Press. 1999.
- , with Amy Mindell. *Riding the Horse Backwards: Process Work in Theory and Practice*. New York: Penguin. 1992.
- Monroe, Robert. *Journey out of the Body: Ultimate Journey*. New York: Doubleday. 1994.
- Moss, Robert. *Conscious Dreaming*. New York. Crown Trade Paperback. 1996.
- Norbus, Namkai. *Dream Yoga and the Practice of Natural Light*. Ithaca, N.Y.: Snow Lion. 1992.
- Peris, Fritz. *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, Utah: Real People Press. 1969.
- Raheem, Amman. *Process Acupressure*. Palm Beach Gardens, Ha.: Upledger Institute. 1996.
- Rawson, Philip, and Laszlo Legaza. *Tao, the Chinese Philosophy of Time and Change*. London: Thames and Hudson. 1979.
- Reed, Henry. *Awakening Your Psychic Powers*. New York: St. Martin's Press. 1996.
- Rumi. *The Essential Rumi*. Edited, trans, by Coleman Barks. San Francisco: HarperCollins. 1995.
- Rhys-David, C. A. F. *Buddhist Psychology: An Inquiry into the Analysis and Theory of Mind in Pali Literature*. In *Compendium of Philosophy*, S. Z. Aung and C.A.F. Rhys-David. Boston: Wisdom Publications. 1979.

282

Библиография

- Schwarz, Salome. "Shamanism." Ph.D. Thesis. Union Institute. Yellow Springs, Ohio. 1996.
- Shearer, P., trans. *Effortless Being: The Yoga Sutras of Patanjali*. London: Unwin. 1989.
- Stuart, Maurine. *Subtle Sound: The Zen Teachings of Maurine Stuart*. Boston: Shambhala. 1996.
- Tansley, David V. *Subtle Body: Essence and Shadow*. London: Thames and Hudson. 1992.
- Tart, Charles. *Altered States of Consciousness*. New York: John Wiley and Sons, 1969.
- Thera, Venerable Nyanaponika. *Abhidhamma Studies, Buddhist Explorations of Consciousness and Time*. Boston: Wisdom Publications. 1998.
- The Upanishads: Breath of the Eternal*. Translated by Swami Prabhavananda and Frederick Manchester. Hollywood, Calif.: Vedanta Press and Bookshop. 1996.
- Von Franz, Marie Louise. *Time, Rhythm, and Repose*. London: Thames and Hudson. 1978.
- . *On Divination and Synchronicity*. Toronto, Canada: Inner City Books. 1980.
- Walsh, Roger N. *The Spirit of Shamanism*. New York: Jeremy P. Tarcher/Perigee. 1990.
- . "Lucid Dreaming: Some Transpersonal Implications." *Journal of Transpersonal Psychology* 24, no. 2 (1992): 193-200.
- Watts, Alan. *The Book: On the Taboo against Knowing Who You Are*. New York: Vintage. 1972.

Библиография

283

- Williams, Cecil. *No Hiding Place, Empowerment, and Recovery For Our Communities*. San Francisco: Harper. 1994.
- Wolf, Fred Alan. *The Dreaming Universe: A Mind-Expanding Journey into the Realm Where Psyche and Physics Meet*. New York: Touchstone. 1995.

Научное издание

Минделл Арнольд

Сновидение в бодрствовании Методы 24-часового осознаваемого сновидения

Художественный редактор О.Н. Адаскина

Компьютерный дизайн: Ю.Ю. Гериева

Младший редактор Е.А. Лазарева

Общероссийский классификатор продукции ОК-005- 93. том 2: 953004 — литература научная и производственная

Гигиеническое заключение № 77.99.02.953.Д.008286.12.02 от 09.12.2002 г

ООО «Издательство АСТ»

667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Кочетова, д. 28

Наши электронные адреса:

[WWW.AST.RU](http://WWW.AST.RU) E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

При участии ООО «Харвест»». Лицензия ЛВ № 32

от 27.08.02. РБ, 220013, Минск, ул. Кульман,

д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Открытое акционерное общество

«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».

220600, Минск, ул. Красная, 23.

Текст взят с психологического сайта <http://www.myword.ru>