

ИНТЕГРАЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ



ИНТЕГРАЛЬНЫЙ МИР
КЕН УИЛБЕР

Интегральный мир

Кен Уилбер

Интегральная медитация

«РИПОЛ Классик»

2016

УДК 233-852.5Й
ББК 75.6

Уилбер К.

Интегральная медитация / К. Уилбер — «РИПОЛ
Классик», 2016 — (Интегральный мир)

ISBN 978-5-386-09964-0

Кен Уилбер – выдающийся мыслитель и мастер созерцательных методов – предлагает в своей новой книге мощную систему медитации, предназначенную для всеобъемлющей трансформации сознания. На её страницах представлен новаторский подход к практике осознанности, совмещающий классический метод медитации с всеобъемлющей интегральной «теорией всего». Результатом такого синтеза является эффективная система целостной самотрансформации и интегральной осознанности.

УДК 233-852.5Й
ББК 75.6

ISBN 978-5-386-09964-0

© Уилбер К., 2016
© РИПОЛ Классик, 2016

Содержание

Предисловие переводчика	6
Введение	7
Что такое осознанность?	10
Раскапываем скрытые карты взросления	14
Два типа духовности	18
Ваше личное развитие	20
1.	22
Уровень 1: (инфракрасный) архаический	23
Уровень 2: (пурпурный) магико-племенной	29
Уровень 3: (красный) магико-мифический	34
Уровень 4: (янтарный) мифико-традиционный	39
Уровень 5: (оранжевый) рациональный модернистский	48
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Кен Уилбер

Интегральная медитация

Ken Wilber

INTEGRAL MEDITATION

Mindfulness as a way to grow up, wake up, and show up in your life

Серия «Интегральный мир»

© 2016 by Ken Wilber. All rights reserved Published by arrangement with Shambhala Publications, INC. via Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

© Пустошкин Е. А., перевод на русский язык, 2017

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2017

* * *

Предисловие переводчика

Книга «Интегральная медитация» является необычной не только для простого читателя, особенно того, кто впервые встречается с интегральным видением Кена Уилбера, но и для самого её автора. Под видом популярного введения в то, каким образом стремительно распространяющаяся по планете практика медитации может быть радикально расширена, чтобы включить структуры сознания и всевозможные другие процессы, автор в итоге предлагает разуму читателя – и переводчика! – медитативный коан неисчерпаемой глубины.

Любой метод, и медитация в том числе, хорош не столько в теории, сколько на деле, когда его претворяют в жизнь. А поэтому подлинные результаты в медитативной практике могут проявиться лишь со временем, в течение которого человек выполняет предложенные предписания, разворачивая своё сознание через вереницу созерцательных переживаний. Точно так же и эта книга, имеющая, казалось бы, весьма скромные объёмы (особенно в сравнении с уилберовским *magnus opus* – «Сексом, экологией, духовностью»), представляет собой, по словам самого автора, закодированное медитативное состояние с активирующими психику смыслами. Медитация не терпит нетерпения; в действительности любая медитативная практика есть нечто противоположное спешке; вот и настоящая книга приглашает читателя к постепенному созерцательному освоению изложенного в ней материала.

Во вступлении к «Сексу, экологии, духовности» сам Уилбер даёт инструкцию по чтению этого своего многостраничного сочинения, приводя мнение одного из тех, кто уже его прочёл и остался в восторге: читайте постепенно, не перескакивая, начиная с первого предложения, и тогда повествование выведет вас в необычайно насыщенное состояние читательской наполненности. Вышедшая более двадцати лет спустя «Интегральная медитация», безусловно, является книгой требовательной, приглашающей читателя к сосредоточению. Можно порекомендовать читателю лишь одно: не пытаться проглотить книгу в один присест, а постараться довериться автору, дав ему шанс довести вас до конца сквозь многочисленные повторения и попытки вызвать к жизни волшебство – алхимию вашего собственного сознания.

Именно тогда, быть может, произойдёт поэтапная «загрузка» и развёртывание в вас интегральной медитативной системы. Это даст вам в руки инструмент необычайной трансформирующей силы, который, возможно, будет служить вам верой и правдой в течение всей жизни. Наберитесь терпения, медитируйте, применяйте на практике предложенные принципы и погружитесь в миры, открываемые интегральной теорией. Ведь *теория* в переводе с греческого и означает «созерцание».

Е.П.

Санкт-Петербург

Декабрь 2016

Введение

Уважаемые читатели, я рад приветствовать вас и хотел бы предложить вашему вниманию эту презентацию принципов интегральной медитации. Особый акцент мы будем делать на практике осознанности, или внимательности¹, с перспективы интегральной теории. Я верю в то, что вы не только обнаружите в этой практике источник вдохновения, но ещё и воспримете её радикальное новаторство. Ведь она совмещает в себе один из древнейших и, возможно, наиболее эффективных типов медитации, когда-либо придуманных человечеством, с одним из наиболее передовых и эволюционно продвинутых воззрений на устройство вселенной из разработанных на сегодняшний день. Понимаю, что всё это может быть чересчур похоже на преувеличение. Однако я убеждён в одном: когда вы втянетесь в процесс и попробуете на своём непосредственном опыте первые несколько упражнений, то начнёте видеть мир совершенно иным, новым образом – станете по-новому чувствовать и переживать, в том числе и свою собственную жизнь.

Так что давайте сразу же приступим к делу и для начала ответим на некоторые из вопросов, которые мне чаще всего задают касательно интегрального подхода к медитации внимательного осознания. Возможно, вы сможете довольно быстро оценить смысл и значимость этой практики.

Когда вы называете интегральную медитацию подходом к росту и развитию, что именно вы имеете в виду, собственно, под «ростом и развитием»?

Ведущиеся в последние годы исследования показали, что людям свойственны, по меньшей мере, два разных и весьма отличающихся друг от друга типа роста и развития, а это означает и два очень разных типа духовной практики. Забавно, что из-за того, что один из этих подходов был открыт только недавно, никогда доселе не существовало пути роста и развития (конвенционального, духовного или какого-либо иного), который действительно бы включал *обе* эти невероятно важные формы развития. Как станет понятно далее, эти два основных подхода мы называем «*взрослением*» и «*пробуждением*». В дальнейшем мы также увидим, что по причине того, что во всей истории человечества никогда прежде не было подхода, который совмещал бы оба пути, человеческая цивилизация всё это время порождала личностей, которых можно назвать лишь незавершёнными и раздробленными. Мы буквально фокусировались только лишь на каком-то одном из типов развития, пренебрегая другим вплоть до его полного забвения и деградации.

Это означает, что мы производили на свет личностей, которые могут быть довольно «*взрослыми*» и «*зрелыми*» – или высокоразвитыми в любом из множества интеллектов, – но не пробуждёнными или просветлёнными. То есть у них отсутствует постижение того, что в некоторых традициях известно как «*Наивысшее тождество*», когда индивиды в буквальном смысле переживают себя едиными со всей реальностью, всей вселенной, всеми создающими существами. Если последнее вызывает у вас скепсис, пожалуйста, наберитесь терпения и ещё какое-то время следуйте за изложением, – быть может, описываемое здесь станет вам более понятным. Если упомянутое выше постижение и впрямь возможно, разве вам не хоте-

¹ Обретший на Западе популярность термин *mindfulness* на русский язык можно переводить двояко: либо как «практика внимательности», либо как «практика осознанности». В буддийской литературе распространён перевод термина как «памятование». В своём светском значении практика внимательности/осознанности означает непрерывное и неосуждающее внимание к переживаемому объекту. При этом «осознанность» можно понимать более широко – например, как результат тренировки внимательности к различным полям опыта и сферам жизни. В настоящей книге мы в большинстве случаев будем использовать термины «внимательное осознание» и «осознанная внимательность» в качестве основного и компромиссного перевода. Также в тексте мы будем использовать с несколько разными коннотациями смежные термины «сознание» (как чистая субъективность) и «осознание» (как процесс «объективизирования» опыта); их значение будет интуитивно понятно. – *Прим. пер.*

лось бы его обрести? На самом деле, одна из тех вещей, которыми мы будем заниматься на протяжении этой книги, будет состоять в том, чтобы помочь вам разобраться, что же может значить подобное переживание лично для вас.

С другой стороны, человечество *действительно* производило на свет пробуждённых и просветлённых людей – тех, кто следовал пути пробуждения. Но таковые всё равно могли оставаться относительно незрелыми с точки зрения множества своих способностей: они могли быть плохо развиты в психосексуальном плане (что, как следствие, могло приводить к их некорректному в сексуальном плане поведению по отношению к ученикам или ученицам) или же, невзирая на свои духовные устремления, имели низкое моральное развитие (многие сторонники нацизма, например, были неплохо знакомы с йогой и медитативными практиками). Или они могли оказываться гомофобами, сексистами, расистами, ксенофобами, авторитарными, жёстко иерархичными людьми и т. д., – иными словами, они могли быть «едины со всем миром», но их способности в этом мире оставались сравнительно незрелыми или даже дисфункциональными и патологичными.

Но никогда у нас не было серьёзной практики развития, которая работала бы и с пробуждением (к нашему Наивысшему тождеству), и с взрослением (или путём приведения к полной зрелости всех человеческих способностей во всём множестве интеллектов). То есть такой практики, которая бы производила людей по-настоящему цельных, завершённых и подлинно зрелых по всем критериям – а не частичных или раздробленных. Доселе же всё, что мы производили на свет, это людей расколотых и фрагментированных.

Итак, вы, вполне возможно, уже практикуете какой-то духовный путь и считаете его по-настоящему полным и завершённым, а посему не нуждающимся в каких-либо дополнениях. Я действительно могу отнестись с пониманием к такой позиции. Но всё же помните о том, что этот второй путь – путь взросления – действительно является открытием, сделанным, по меркам человеческой истории, лишь совсем недавно. Судя по всему, человечество было знакомо с переживаниями «пробуждения» на протяжении, по меньшей мере, последних пятидесяти тысяч лет или более – начиная с ранних шаманов и знахарей. Весьма возможно, что, если вы уже практикуете тот или иной духовный путь, он корнями уходит в традицию, которая сформировалась, вероятно, тысячелетие назад или даже раньше.

Однако путь взросления был открыт лишь около века назад, – почему так произошло, мы очень скоро выясним. Основная же идея состоит в том, что этот процесс не является чем-то ужасающе очевидным или тем, что легко распознать. Посему, вполне вероятно, не важно, сколько времени и сил вы тратите на интроспекцию, медитацию или внутреннее созерцание, вы не увидите ни одной из стадий взросления. Эти стадии недоступны «невооружённому внутреннему взору». Вот почему, как вы убедитесь, можно взять любую из основных систем медитации, существующих в мире, и, несмотря на то что многие из них выделяют стадии медитативного развития (которые мы подробно исследуем на страницах данной книги), ни одна из них не включает в себя ничего похожего на стадии взросления. Стадии пробуждения – пожалуйста! Стадии взросления – нет! Нигде нет полностью завершённого пути, который включал бы и взросление, и пробуждение.

Стадии взросления впервые были открыты современными западными школами психологии развития только лишь, как мы отметили, около века тому назад. Теперь существуют десятки различных школ развития, основывающихся на непосредственных научных исследованиях. Но интересен тот факт, что – и на это нам стоит обратить особое внимание – практически все эти школы указывают на существование, по сути, одних и тех же 6–8 базовых стадий взросления. Это означает, что у нас на руках есть карты путей взросления, которые могут напрямую помочь нам развиваться, расти и эволюционировать через эти стадии к самым высшим стадиям зрелости и полноты бытия, доступным сегодня. И всё же (здесь-то и кроется странная «закавыка») фактически ни одна из этих карт или моделей взросле-

ния не включает ничего, что было бы похоже на просветление, пробуждение или Наивысшее тождество. Стало быть, данные школы учат нас тому, как мы вырастем, но не учат нас тому, как мы можем пробудиться. А посему такие понятия, как «великое освобождение», «пробуждение», «Наивысшее тождество» и «просветление», остаются в большинстве своём неизвестны в рамках этих западных подходов.

Либо одно, либо другое: либо пробуждение, либо взросление – таков исторический удел человечества. Однако с появлением того, что обрело известность под названием «интегрального подхода», являющегося той самой, упомянутой нами, передовой моделью, оба этих пути впервые в истории встретились и оказались совмещены. Это привело к возникновению метода роста и развития, обладающего по-настоящему громадной глубиной и эффективностью, по каким бы критериям мы его ни оценивали. Интегральный подход можно применять (и он уже с успешностью применяется) практически к любой дисциплине, существующей на сегодня. На самом деле в ведущем профессиональном журнале, посвящённом интегральному подходу², были опубликованы материалы по его применению к более чем шестидесяти различным дисциплинам (в результате чего мы получаем такие новые области, как интегральная медицина, интегральный бизнес, интегральное образование, интегральный консалтинг и т. д.).

Все, кто знает о существовании интегрального подхода, согласятся с тем, что любая религия или духовность будущего, чтобы продолжать привлекать сторонников сколь-либо серьёзным образом, должна будет начать включать в свои учения как измерение взросления, так и измерение пробуждения, или же эта традиция попросту будет терять сторонников (ищущих подлинных результатов). Я называю это «религией будущего» в применении к вашему сегодняшнему духовному пути³.

² «Журнал интегральной теории и практики» (*Journal of Integral Theory and Practice*, JITP).

³ См. мою планируемую к публикации книгу «Религия будущего» (*Religion of Tomorrow*). (Книга будет переведена на русский язык. – Прим. пер.)

Что такое осознанность?

На страницах этой книги будет представлена серия простых практических упражнений и методик, совмещающих в себе лучшее из путей пробуждения с лучшим из путей взросления. Это позволит вам уловить прообраз того, что, на наш взгляд, является самой эффективной программой роста и развития, которая в настоящий момент вообще может существовать где-либо в мире. Опять же, если это звучит для вас как слишком большое преувеличение, пожалуйста, потратьте ещё немного времени, чтобы выполнить хотя бы первые несколько шагов, взвесить всё и сделать свой собственный вывод.

Что такое практика осознанной внимательности (или внимательного осознания) и каким образом интегральная осознанность отличается от медитации внимательности, о которой я читал в СМИ?

Практика внимательного осознания является формой психотелесной тренировки, которая, как было научно доказано, способна кардинально снижать уровень стресса; повышать чувства спокойствия, глубины отношений и гармонии; снижать чувства тревоги и депрессии; снижать дискомфорт от болевых ощущений; понижать кровяное давление; повышать способность к научению, IQ и креативность; и пробуждать высшие состояния сознания, иногда называемые «дальнейшими рубежами человеческой природы»⁴. Её эффект подобен действию стероидных гормонов применительно к различным формам человеческой деятельности – от обычных повседневных дел до процессов духовного просветления. Это мощная практика, история которой насчитывает, по меньшей мере, 2,5 тысячи лет. Именно её эффективность и является основной причиной, по которой человечество продолжает ею пользоваться в течение столь длительного времени (и практика осознанности – основной компонент множества путей пробуждения).

Большинство репортажей о практике внимательного осознания в западных СМИ являются вариациями на один и тот же лейтмотив, сходный с тем, что можно увидеть в номере журнала «Time» от 2014 года, посвящённом медитации. Они фокусируются на многочисленных научных данных в пользу множества положительных эффектов практики осознанности применительно практически ко всем сферам человеческой жизни. Подчёркивается, что эта практика особенно рекомендуется в сегодняшнем необычайно перегруженном информацией и хаотичном мире, в котором отвлекающие внимание технологии невероятно усложняют задачу на чём-либо сфокусироваться. При выполнении базовых упражнений практики внимательности действительно возникают все вышеупомянутые положительные эффекты, а также и многие другие.

Базовая практика осознанной внимательности. В чём же именно состоит эта практика? По сути, всё, что нужно делать, это сесть, приняв удобную позу, расслабить ум и направить внимание на созерцание настоящего мгновения, что бы в нём ни возникало. Начните с того, что сядьте на подушку на полу, полускрестив ноги или же приняв позу лотоса, стандартную в практике йоги; положите правую руку в левую (ладонями кверху) и затем расположите их на бёдрах или же положите руки ладонями книзу на колени; или сядьте в кресло, поставив ноги на пол, выпрямив спину и сложив руки одним из указанных выше способов. Затем попросту сохраняйте неподвижность, сосредотачивая внимание на настоящем мгновении, со спокойной ясностью замечая всё, что происходит как внутри, так и снаружи.

⁴ Общий обзор данной линии исследований см. в статье Джеффри Грисона (Jeffrey M. Greeson, „Mindfulness Research Update: 2008,” *Journal of Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, January 2009, <http://chp.sagepub.com/content/14/1/10>).

Обычно вас попросят обращать внимание на что-то одно, и, как правило, таким объектом сосредоточения становится дыхание.

Позже мы подробнее пройдемся по этим инструкциям, однако пока что основная идея состоит в том, чтобы осознавать своё дыхание, как вы делаете вдох, затем замечайте паузу между вдохом и выдохом, затем обращайтесь внимание на выдох, снова пауза, снова вдох и т. д. Если вы на что-то отвлечётесь – если поймаете себя на том, что начали размышлять о прошлом, или будущем, или своей нынешней жизненной ситуации (какая-то неприятность случилась на работе на прошлой неделе; или на завтра запланировано что-то радостное; или какие-то сложности в отношениях с кем-то близким), – просто мягко отпустите свои мысли и вернитесь к отслеживанию дыхания. Выполняйте это в течение 10–40 мин один или два раза в день.

Звучит просто, не правда ли? В каком-то смысле, это так и есть: всё довольно просто. До тех пор, пока вы не попробуете сами. И тогда вы заметите, сколь неприспособлен ваш собственный ум для выполнения этой простой задачи и, по сути, сколь мало контроля вы имеете над собственными мыслями. Вы обнаружите, что постоянно утрачиваете осознание дыхания; безудержные мысли и образы будут захватывать ваше сознание; иногда мощные и неприятные чувства будут переполнять вас; в другие же моменты вы будете переживать вереницы невероятно положительных и даже преисполненных блаженства чувств. В вас начнёт развиваться мощное понимание, что если мысли и вправду есть то, что управляет поведением, тогда эти спутанные и беспорядочные мысли, – являющиеся вашим стандартным состоянием прямо сейчас! – ведут к спутанному, беспорядочному и проблематичному поведению в жизни. Фактически все сферы вашей жизни проживаются вами с *намного меньшими* успешностью, цельностью, качеством жизни, гармонией, достижениями, заботой и мастерством, чем то, что *потенциально* вам доступно. И это касается *любой* сферы вашей жизни, – ведь этот спутанный и беспорядочный «обезьяний ум» сопровождает вас буквально во всех сферах, служа основой поведения и управляя им.

Что же до тех областей, где вы действительно смогли достичь значимых успехов, – если вы получите к ним приглядитесь, окажется, что почти всегда это те сферы, где вы, на самом деле, проявляете способность чётко, стабильно и свободно сосредотачиваться – часто пребывая в состояниях, называемых *потокowymi*. Подобные цельные и согласованные потоковые состояния позволяют вам осуществлять свои действия наилучшим способом из возможных (и поэтому, как правило, весьма успешно!). Это может касаться как рабочих процессов, так и межличностных отношений; как воспитания детей, так и просто способности к расслаблению. Что ж, медитация осознанной внимательности представляет собой способ превратить всю жизнь в состояние потока.

Отличие интегральной осознанности. Так в чём же отличие интегральной осознанности от осознанности «обычной»? Интегральная осознанность использует стандартную практику внимательного осознания, но совмещает её с множеством новаторских открытий, сделанных вышеупомянутой передовой моделью, в общем известной как «интегральная теория и практика». Эта система координат используется в данном случае с целью сделать практику ещё более совершенной и сфокусированной на различных сферах вашей жизни, в которых вы можете применять осознанную внимательность. Как следствие, возрастёт и количество сфер, в которых вы будете способны достигать состояний потока. Все эти области есть у каждого человека, однако большинство людей попросту не осознают их существования. На самом деле, они присутствуют в нашей жизни прямо сейчас, но лишь немногие из нас непосредственно их замечают. (Наиболее важно, что это включает в себя любые из стадий взросления, – данные стадии уже присутствуют, но, скорее всего, вы не осознаёте их существования.)

Позвольте привести пример. Возьмём языковую среду, в которой вы родились, – допустим, это культура русского языка. Любой ребёнок, выросший в русскоговорящей языковой среде, в результате научается более-менее правильно говорить по-русски: он правильно соединяет подлежащее со сказуемым, верно использует прилагательные и наречия, правильно располагает слова в предложении и т. д. Иными словами, он довольно верно следует грамматическим правилам. Но если вы попросите его или кого-либо ещё сформулировать, что же это за правила, практически никто не сможет этого сделать. Все следуют правилам грамматики, но никто их не осознаёт!

Это пример того рода вещей, на существование которых в различных сферах нашей жизни указывает интегральная теория. Они подобны базовым картам, используемым нами, дабы осмыслить территорию, на которой мы себя обнаруживаем – будь то на работе, в отношениях, в творчестве и искусстве, в воспитании детей, в прохождении новых образовательных курсов, в занятиях спортом... да практически во всём что угодно. Мы картографируем эти области, и получившиеся в результате карты помогают нам видеть территорию и путешествовать по ней. Однако в большинстве случаев мы не осознаём, что эти карты нам потенциально доступны. (Верно это и для всех стадий взросления: эти стадии подобны скрытым картам.) Как и правила грамматики, эти карты представляют собой образцы, которым мы следуем, сами того не зная. Честно говоря, многие из карт ущербны и испорчены: часто они являются неточными, инфантильными рудиментами, унаследованными из детства. Или же попросту дают нам неверные представления о территории. Но поскольку мы не можем их видеть, – мы не можем разглядеть эти грамматические правила и скрытые карты, – нам даже и мысли не приходит в голову о том, что эти карты можно исправить, начертить более точные или создать некую карту, которая более верным образом отразит различные территории, где мы обитаем. Ситуация похожа на попытку доехать на машине из одного города в другой, ориентируясь по очень плохой карте; в таком случае ваше путешествие, скорее всего, обернётся неудачей, и вы даже и не приблизитесь к месту назначения. Разве эта ситуация вам не знакома? Мне очень.

Итак, эти карты нельзя открыть при помощи одной лишь интроспекции, или изучения своего сознания. Простым наблюдением своего внутреннего мира правила грамматики обнаружить не получится. Всё, что мы будем видеть, это отдельные слова, образы, знаки и символы, но не скрытые правила, которым они следуют. Для их обнаружения вам потребуется объективно изучить множество носителей данного конкретного языка, найти, что же их всех объединяет, а затем вычислить действительные правила, управляющие их речью. То же верно и для наших скрытых карт, управляющих столь многими сторонами нашей жизни. Вглядываясь внутрь себя, их попросту не увидишь. На самом деле, эти карты – формально известные как «*структуры сознания*» – были открыты человечеством лишь сравнительно недавно. Как уже отмечалось выше, мы находимся на этой планете не менее миллиона лет, но только лишь сто лет назад мы открыли эти скрытые карты (вот почему стадии взросления являются относительно новым открытием).

Сравните это с «*состояниями сознания*» – выше мы говорили о структурах сознания, а сейчас речь пойдёт о состояниях. Мы уже обсуждали, что медитация может открыть вам доступ к более высоким состояниям сознания, включая и «изменённые состояния», такие как безбрежные любовь и радость, глубокие прозрения и осознание или расширение чувства идентичности (включая чувство единства со всем сущим – Наивысшее тождество), а также, в общем, потоковые состояния. Другими словами, она открывает доступ к основополагающей сердцевине путей пробуждения. Но все эти состояния можно увидеть путём внутреннего созерцания. Когда вы испытываете чувство сильнейшей любви ко всем живым существам и кричите «я всех люблю!», вы распознаёте это состояние сразу же и напрямую, даже если вы всё ещё не можете сформулировать грамматические правила, удерживающие воедино дан-

ное предложение. Состояния, опять же, были открыты людьми, по меньшей мере, 50 тысяч лет тому назад, начиная с ранних шаманов и знахарей, отправлявшихся в свои «визионерские путешествия». В то же время структуры, эти скрытые карты, нельзя увидеть непосредственным внутренним взором. Это и послужило причиной того, что они были открыты лишь в тот период, когда, около века назад, была основана психология развития.

Именно поэтому данные скрытые карты, – обнаруженные благодаря усилиям огромного количества исследователей, изучавших психическое развитие человека, и обобщённые в интегральной теории⁵, – не встретишь ни в одной из великих медитативных традиций мира. Ни в одной. Стало быть, *ни одна* из этих традиций, сколь бы гениальными они ни были в плане создания ведущих к пробуждению форм медитации и созерцания (таких как практика осознанности), не использовала внимательное осознание для выявления этих скрытых карт и замены их более совершенными версиями (моделей взросления). Возраст большинства из существующих сегодня систем медитации насчитывает более тысячи лет, но из-за того, что карты взросления были обнаружены лишь какие-то сто лет тому назад, они являются слишком новым открытием, чтобы быть включёнными в какую-либо из древних медитативных систем. Поэтому, даже если индивид и обретал доступ к очень высоким состояниям сознания, включая просветление или пробуждение (которое, как утверждается, представляет собой постижение предельной основы всего Бытия, – то есть чистое пробуждение), он всё равно, сам того не зная, полагался на милость этих скрытых карт (и стадий взросления). Вот почему мы утверждаем, что даже очень продвинутые мастера медитации могут становиться жертвами серьёзных заблуждений (от гомофобии и авторитаризма до сексизма и приверженности жёсткой иерархичности), поскольку они всё ещё управляются этими неосознаваемыми, искажёнными и скрытыми картами.

Так что самый простой способ запомнить различие между «структурами сознания» и «состояниями сознания» состоит в следующем: *структуры* – скрытые уровни грамматики или скрытые карты – лежат в основе процесса взросления; в то же время *состояния* сознания, ведущие к пробуждению и просветлению, лежат в основе процесса пробуждения. В процессе взросления мы растём от менее развитых стадий, или карт нашего мира, к более адекватным, зрелым и развитым стадиям-картам – в этом-то и состоит подлинное взросление. В процессе же пробуждения мы движемся от менее целостных и менее продвинутых состояний к наивысшим и самым развитым состояниям, которые только возможно себе вообразить, в конечном счёте приходя к подлинному преобразующему пробуждению, просветлению, великому освобождению, метаморфозе, сатори или Наивысшему тождеству, как это по-разному называют в различных традициях.

⁵ См. таблицы в конце книги Кена Уилбера «Интегральная психология».

Раскапываем скрытые карты взросления

На некоторое время мы сосредоточимся на процессе взросления. Мы попробуем заменить менее совершенные, неточные и неразвитые карты более высокоразвитыми (мы приведём несколько примеров подобных карт, чтобы дать понять, что они собой представляют). Затем мы приступим к рассмотрению процесса пробуждения и попробуем выполнить несколько упражнений, чтобы на своём непосредственном опыте ощутить, что же это такое (включая и два наивысших состояния – «истинное Я» и предельное «сознание единства»).

Конечно, в случае с взрослением единственный способ пресечь влияние менее совершенных, менее развитых скрытых карт состоит в том, чтобы вначале распознать их и сделать объектом осознания. Именно в этом, как мы увидим, нам и поможет интегральная теория. Когда вы откроете в себе эти скрытые карты и придёте к выводу, что они действительно являются довольно устаревшими, изношенными или неуместными для вашего сегодняшнего возраста, – а может, и вовсе неверными, – вам нужно будет, если позволите так выразиться, их «раскопать» и заменить более совершенными. Аспект раскапывания как раз и является тем процессом, в котором внимательное осознание может оказаться весьма полезным. В этом процессе мы будем использовать всё то же внимательное осознание, что и в обычной практике осознанности, а именно – стабильное и чистое внимание, направляемое на тот или иной феномен, разворачивающийся в настоящем моменте. Однако феномен, который будет разворачиваться в данном случае, представляет собой нечто, о чём традиционные системы медитации ничего не ведали. Интегральная теория позволит вам их напрямую выявить – как стадии взросления.

Стабильное обращение осознания на эти скрытые карты позволит их «раскрыть». Иными словами, эти неосознаваемые карты будут осознаны, эти субъективные структуры объективизируются, превратившись в то, что поддаётся вашему сознательному контролю. Избавление от устаревших и нецелостных карт, их замена новыми, более точными картами окажет незамедлительный и мощный эффект фактически на все сферы вашей жизни – причём сразу же! Это произойдёт по той причине, что вы избавитесь от неосознаваемых и неточных карт, которые до сих пор использовали, сами того не зная, чтобы ориентироваться во всех сферах своей жизни. Сходное произойдёт, если вы откажетесь от использования искажённых карт местности, когда будете ехать на машине из одного города в другой. Ведь использование неточных карт чревато серьёзными последствиями (от просто неприятных до катастрофических)! Фактически *все* аспекты вашей жизни управляются или находятся под контролем таких карт – моделей, систем координат, перспектив, принимаемых вами при рассмотрении различных территорий, на которых вы обитаете. Осознание этих карт – сначала путём их выявления при помощи интегральной теории, а затем сосредоточения на них посредством внимательного осознания – кардинально повлияет на все сферы вашей жизни (в некоторых случаях сразу же, в других потребуется посвятить некоторое время практике, – но, в любом случае, эффект неизбежен).

Стало быть, именно этим мы и будем сейчас заниматься. Вначале мы познакомимся с самыми базовыми картами, моделями, системами координат или позициями восприятия, которые вы используете почти ежедневно в своей жизни. Затем мы направим на них своё внимание при помощи практики внимательного осознания, что позволит разобрать и растворить их, освободив место для более точных и целостных карт. Это, в свою очередь, непосредственно и глубоко повлияет буквально на все сферы вашей жизни. Я не прошу, чтобы вы поверили мне на слово, просто попробуйте практику на вводном уровне и сами для себя решите, стоит ли игра свеч (так или иначе, но ситуация будет вполне очевидной, я вам это обещаю).

Учтите, что, выполняя эту практику, вы будете испытывать на себе все традиционные полезные эффекты, связываемые с обычным методом осознанной внимательности – от улучшения здоровья и интеллектуальных способностей до более сбалансированной эмоциональной жизни, более удовлетворительных отношений и углубления способности искренне и вовлечённо воспитывать своих детей. Однако вы также получите и положительный эффект в виде раскрытия, демонтажа и искоренения устаревших моделей и карт, из-за которых вы сталкиваетесь с различными неприятными ситуациями в жизни. Вы сможете заменить эти устаревшие карты обновлёнными и более адекватными моделями, картографирующими территории вашей жизни намного более здоровым, радостным, целостным и разумным образом. По сути, вы превратите всю свою жизнь в вереницу роскошных потоковых состояний.

Но ведь даже ребёнок может находиться в великолепном потоковом состоянии, разве не так? Именно поэтому мы хотим удостовериться, что вы будете испытывать эти потоковые состояния (включая пробуждение или просветление) исходя из наиболее развитых, адекватных и зрелых уровней развития, которые только возможны. Мы вовсе *не* хотим, чтобы вы стали просветлёнными «чужаками», – поверьте мне, это вполне вероятный исход в иных случаях! Напротив, мы будем совмещать основные уровни взросления с основными состояниями пробуждения, что в результате позволит открыть перед вами наилучший и светлейший из всех возможных миров. Эта возможность появилась лишь относительно недавно, когда практики древних традиций мудрости (такие, как осознанная внимательность) были объединены с воззрениями и методиками этих передовых эволюционных и революционных точек зрения (таких, как интегральная теория). Впервые в истории взросление объединено с пробуждением, структуры с состояниями, полнота со свободой, поистине искусные средства с предельной мудростью – в этом и состоит основная суть интегральной осознанности!

Каким образом интегральная осознанность помогает нам становиться более здоровыми, счастливыми и продуктивными?

Мы уже немного затронули этот вопрос, но позвольте мне добавить, что интегральная теория смогла успешно разведать и объявить о существовании многих из этих скрытых карт (и, если вам не понятно, что именно означает понятие «скрытые карты», обещаю: очень скоро мы рассмотрим множество примеров, после чего вам всё станет предельно ясно). Мы воспользуемся подходом, известным под общим термином «интегральная методология». Это сложный термин для обозначения очень простой идеи: интегральный подход утверждает, что буквально все человеческие дисциплины – от науки и морали до литературы, экономики и духовности – имеют свою долю истины, свою меру «частично истинных» идей. Возьмите в качестве примера литературу. Её зачастую противопоставляют науке, которая, как полагают, выдаёт истину в последней инстанции. Литература же, как считается, взаимодействует с воображаемыми и вымышленными мирами. Мирами, которые не реальны. Но делает ли это литературу неистинной? Вовсе нет: литература также касается того, каким образом люди создают интерпретации. А интерпретация – это основополагающая и сущностная истина человеческого бытия. Даже наука зависит от интерпретаций. Посему литература не является исключительно чем-то воображаемым: она «истинна, но лишь частично». Равно как и фактически все другие дисциплины, которыми занимаются люди. Стало быть, вопрос более не стоит следующим образом: «Какие из этих подходов действительно истинны?» Напротив, теперь основной вопрос звучит так: «Как получилось, что наш мир организован таким образом, что все эти подходы обладают каким-то аспектом истины?» Или, иными словами, «все правы» – в той или иной степени. Поэтому интегральную теорию интересует не «кто из них прав?», а «каким образом мы можем всех их объединить?». Само слово «интегральный» означает «целостный», «всеобъемлющий», «всеемлющий», «всеохватный», «обёртывающий» – соединяющий вещи воедино.

Итак, когда интегральные теоретики начали исследовать все карты, созданные человечеством в течение своей истории (в досовременности, современности и постсовременности), они разложили все эти разнообразные карты перед собой и начали создавать сводную и всеобъемлющую карту – суперкарту, если можно так выразиться. Эта суперкарта создана для того, чтобы включать частично истинные аспекты всех существующих карт, используя каждую из них для того, чтобы восполнить пробелы, имеющиеся в остальных. Получившаяся в результате составная картография содержит основополагающие элементы практически всех основных карт, когда-либо созданных человечеством по всему миру и в течение всей его истории.

Это не скрупулёзная, с разрешением до микроскопических масштабов карта (таковую, пожалуй, и невозможно создать), а скорее взгляд с высоты десяти тысяч метров, позволяющий охватить самые базовые контуры и указать на фундаментальные аспекты и сферы человеческого «бытия-в-мире»⁶. Мы обозначаем эту сводную суперкарту, или интегральную метакарту, термином AQAL. Это сокращение от выражения «все квадранты, все уровни»⁷. Также данный термин включает в себя «все линии, все состояния и все типы». Поверьте мне, вам не придётся с самого начала заучивать все эти термины. Каждый из них будет подробно объяснён в нужный момент.

Сейчас же основная мысль попросту состоит в том, что всевключающая природа этой составной системы координат позволила интегральной теории выявить скрытые карты практически во всех сферах человеческой деятельности, ибо буквально все они включены в эту сводную карту. Благодаря этому стали очевидны недостатки или пробелы – «больные места» – каждой из этих карт, взятых в отдельности.

По мере продвижения мы будем давать простые и ясные объяснения различных аспектов этой сводной карты. Мы воспользуемся данной общей картой, чтобы помочь вам обнаружить разнообразные скрытые карты, или модели, которые вы уже используете прямо сейчас для того, чтобы ориентироваться в самых разных аспектах своей жизни. Затем на основе раскрываемой интегральным подходом здоровой версии каждой из этих карт мы поможем вам распознать карты, всё ещё остающиеся для вас неизвестными. Далее мы будем сосредотачиваться на них посредством внимательного осознания, чтобы ослабить их хватку и позволить вам заменить их более адекватными, цельными, всевключающими и здоровыми вариантами.

В информатике есть известная присказка: «мусор на входе приводит к мусору на выходе». То есть если вы введёте неточную или плохо упорядоченную информацию в свою систему, то на выходе тоже получите неточную и плохо упорядоченную информацию. Именно так и действуют скрытые карты. Это как если бы у нас была сильно искажённая система грамматики, – в таком случае многое из того, что мы говорим, было бы лишено смысла. На самом деле в большинстве языков есть диалекты, не следующие правилам стандартной грамматики. Подобный разговорный язык обычно считается признаком плохого образования или принадлежности низкому социальному классу. Мы здесь не выносим никаких оценочных суждений, просто такие фразы, как «ехай дальше», «положь ихнее», «откель припёрся?» [«I ain't got no car», «They done theirselves proud», «This here pie got flies all over it»] – всё это характерные примеры нелитературного языка. В общем, у большинства людей грамматические системы их скрытых карт немногим лучше, чем эти предложения, да и связанные с ними результаты тоже не особенно хороши. Интегральная осознанность позволяет

⁶ Поскольку индивиды никогда не существуют в отдельности, каждый человек является «бытием-в-мире». Иными словами, индивиды всегда являются частью некоторого коллектива, а посему в интегральной карте AQAL указаны «внутреннее» и «внешнее» измерения и индивидуумов, и коллективов.

⁷ Термин «AQAL» читается как *аквал*, и с английского расшифровывается (опять же сокращённо) как *all quadrants, all levels* – «все квадранты, все уровни». – *Прим. пер.*

их раскопать, освежить при помощи света чистого сознания и заменить более совершенными версиями. Это повлияет на все сферы вашей жизни, в которых вы будете применять данную практику. *Вот так* она и поддерживает вас в том, чтобы становиться всё более здоровыми, счастливыми и продуктивными во всех сферах своей жизни.

Два типа духовности

Является ли осознанная внимательность духовной или религиозной практикой, если да – то в каком смысле?

Что ж, мы хотим продвигаться постепенно, шаг за шагом, по простой и ясной траектории. Многое ведь зависит от того, как именно вы используете слово «духовный» и что подразумеваете под ним. Так что нам сперва необходимо обсудить, что же именно мы имеем в виду под такими терминами, как «религия» или «духовность» (а также обратить внимание на тот факт, что многие люди утверждают, что они «духовные, но не религиозные»). Если вы один из тех, кто вообще не видит ничего интересного в духовности или религии – в том виде, в каком они обычно сегодня нам подаются, – тогда вопрос определений терминов будет для вас очень важен. Так что если вы такой человек, тогда очень вероятно следующее: (1) ваше понимание «духовности» *не* отражает «хороший» её вариант (а именно – тот, что напрямую ведёт к пробуждению); (2) как только вы обнаружите, что же представляет собой «хорошая» версия духовности, то, скорее всего, *именно она* вас и заинтересует!

Стало быть, давайте вновь обратимся к следующему факту: есть, *по меньшей мере*, две довольно разных формы религии или духовности и два типа целей, которых они пытаются достичь. Первую форму академические учёные часто называют *повествовательной (нарративной)*. Самой распространённой её формой является «мифико-буквальная». В мифико-буквальном подходе религия понимается как набор мифических историй, сказаний и повествований, обычно направленных на то, чтобы разъяснить связь вселенной и человека с некоей божественной сущностью (а также на то чтобы разъяснить серию правил, или «заповедей», в отношении того, каким образом должен себя вести человек, дабы вступить в «правильные» отношения с божественным существом).

Такой подход, как правило, воспринимает мифические истории как нечто буквально и абсолютно истинное (отсюда и термин – «мифико-буквальный»). Часто он лежит в основе различных фундаменталистских религий. Так, например, христианский фундаменталист верит в то, что Моисей действительно буквально «разверз» воды Красного моря, Господь и вправду убил всех людей, кроме семьи Ноя, посредством Великого потопа (а сам Ной и вправду смог собрать на своём ковчеге по паре всех животных... ну, там, две бактерии, мужскую и женскую особь, два вируса, мужскую и женскую особь, и по два экземпляра каждого из 180 000 видов насекомых... я очень надеюсь, что он захватил с собой хороший фумигатор от комаров и мошкары!).

Если вы веруете в мифический нарратив, – что обычно включает в себя заявление, будто представитель абсолютной божественной сущности является одним-единственным спасителем всего человечества, – тогда, согласно ему, вы в конечном счёте будете проводить всю вечность в присутствии этого божественного существа в Царстве Небесном. Если же вы не верите ни во что такое и не принимаете одного-единственного истинного спасителя, тогда вы будете вечно гореть в аду (или же вам придётся прожить бесконечную вереницу ужасающе мучительных воплощений). Это один тип религии. Он фокусируется на *структурах* сознания, причём зачастую речь идёт о структурах, которые не очень хорошо развиты или представляют ранние, детские стадии развития, которым соответствуют собственные ранние, детские карты (иными словами, данный тип религии фокусируется на более ранних стадиях взросления в духовной линии).

Второй тип духовности представляет собой не систему верований или убеждений, а психотехнологию трансформации сознания. Он направлен на изменение *состояний* сознания. То есть в нём используются различные медитативные и созерцательные практики, с тем чтобы фундаментально переориентировать сознание и открыть новые, более высокие

состояния – включая и прямое чувство единства со всей вселенной (иначе говоря, он фокусируется на чистом пробуждении). В число таких практик входит осознанная внимательность, первоначально являвшаяся формой буддийской медитации, целью которой является достижение наивысшего состояния, известного как нирвана. Посредством практики внимательного осознания вневременного настоящего, согласно учениям, сознание может начать переживать единство с предельной, безграничной, неопикуемой, бесформенной основой всего сущего. Это состояние известно как просветление, освобождение или пробуждение⁸. По сути, то, *от чего* индивид пробуждается, это несмолкающие, хаотичные и спутанные мысли и способы восприятия реальности, управляющие значительной частью человеческой деятельности и порождающие бесконечную вереницу из состояний страдания. То же, *к чему* человек пробуждается, – это чистое, прозрачное, открытое, пустотное, ясное сознание, свободное от путаных и расколотых мыслей и концептуальных моделей.

Такое пробуждение часто описывается как открытие своего наивысшего, или истинного Я, своей подлинной природы. Процесс открытия больше похож на психологию, чем на религию. Стало быть, если под духовностью вы имеете в виду именно это, тогда практика осознанной внимательности и вправду духовна, с самого начала являясь чистой духовной практикой. Так получилось, что у неё есть ещё и множество других, менее значимых, но всё равно довольно ценных «побочных» эффектов – таких как улучшение состояния здоровья, психологического благополучия и оздоровление межличностных отношений. Посему многие современные западные практикующие стесняются даже упоминать духовный аспект осознанности и внимательности. Они опасаются, что их слова примут за мифико-буквальные «глупости», столь типичные для многих проявлений религии, преобладающих в современном мире, – то есть за первую из описанных нами форм религии или духовности, известную как «религия повествования» (или «нарративная религия»). Ведь если вы именно и только её подразумеваете под духовностью, тогда ваша осознанная внимательность ни на йоту не «духовна».

Поэтому нам важно соблюдать крайнюю осторожность в том, каким образом мы пользуемся данными терминами. Если под «духовностью» вы имеете в виду одну из ранних стадий взросления, или зрелости, в духовной линии (в особенности что-то вроде мифико-буквальной стадии), тогда практика осознанной внимательности никоим образом не духовна. Если же под духовностью вы подразумеваете достижение наивысшего состояния сознания или сознания – чистого сознания единства, или Наивысшего тождества, – тогда осознанная внимательность изначально являлась глубоко духовной практикой, оставаясь таковой и поныне.

⁸ В настоящей книге для упрощения подачи материала автор не вдаётся в различия между такими терминами, как «пробуждение» и «просветление». В некоторых традициях (таких как, скажем, махамудра тибетского буддизма), в зависимости от избираемой терминологии, под пробуждением понимается первичный опыт недвойственного постижения, а под просветлением – стабилизация этого опыта, полное очищение от дуалистических привычек сознания и открытие его глубинных и экстраординарных измерений на постоянной основе (реализация «состояния будды»). – *Прим. пер.*

Ваше личное развитие

Каким образом мне следует применять интегральную осознанную внимательность в своём личном развитии?

Это прекрасный пример того, где можно начать применять интегральную теорию. Возможно, вы знакомы с общей идеей, что люди не рождаются на свет с полностью развитыми способностями. Напротив, во всех нас заложен ряд потенциалов, которые с течением времени разворачиваются, растут и развиваются в направлении зрелости. Подобно тому, как жёлуди вырастают и превращаются в дубы, яйца в куриц, так и люди вырастают из эмбрионов в зрелые организмы. Существуют дюжины различных моделей этого общего процесса развития. Это последовательности различных стадий, через которые прогрессируют наши способности на пути роста и развития (то есть это модели взросления).

И всё же примечательно то, что, как мы ранее уже упоминали, почти все эти модели обрисовывают, по сути, одни и те же 6–8 базовых, основных уровня развития. Мы также отмечали, что эти уровни единообразно проявляются по всему миру. Более сотни таких моделей развития описаны в серии таблиц в конце моей книги «Интегральная психология». Удивительно, что если внимательно присмотреться к этим схемам, то начинаешь видеть, сколь существенно сходство между уровнями, приводимыми в разных моделях. Некоторые являются более конденсированными схемами и предлагают около пяти уровней; другие намного более детализированы и содержат 16 и более уровней. Но, с учётом вышесказанного, можно сказать, что одни и те же 6–8 базовых уровней вновь и вновь проявляются повсюду.

Итак, эти уровни являются базовыми картами, используемыми людьми для осмысления своего мира. Они представляют собой то, что мы называем структурами, или скрытыми «грамматическими» системами – скрытыми картами, управляющими тем, как мы в действительности воспринимаем, интерпретируем и чувствуем мир, опираясь на каждый из этих восьми или около того уровней. Большинство людей верят, что то, что они видят «вовне», и в самом деле находится вовне, и что все видят один и тот же мир – всё, что требуется, это просто смотреть, и вы увидите то же, что и все. Однако исследования развития безошибочно показывают, что на каждом уровне своего развития мы в действительности видим, чувствуем и интерпретируем мир кардинально иными способами. Каждая стадия нашего развития обладает своей собственной грамматикой, собственной структурой, собственной картой территории, с которой она сталкивается. И они очень отличаются. Настолько отличаются, что некоторые из исследователей развития утверждают, что каждая из этих различных стадий в действительности имеет или *являет собой* отдельный мир. И вправду, они очень отличаются друг от друга. Так что как только вы начнёте их распознавать, то увидите, что они буквально повсюду вокруг вас.

Коль скоро дело обстоит так, давайте взглянем на эти карты-уровни в качестве введения в применение интегральной медитации к вашему личному развитию. Ведь они будут частью того, на чём вы будете сосредотачиваться посредством собственного внимательного осознания. Это позволит вам увидеть (скорее всего, впервые в жизни) те скрытые карты, грамматические системы, или системы координат, которые на самом деле управляют почти всеми сферами вашей жизни, о чём вы раньше даже и не подозревали!

Это означает, что мы официально начинаем нашу практику интегральной осознанности с рассмотрения некоторых из недавно открытых феноменов. Они будут служить объектами нашей медитации внимательного осознания. Мы будем осознать эти 6–8 «скрытых карт», или скрытых грамматических структур, во многом управляющих тем, как мы воспринимаем и переживаем мир. На протяжении миллиона лет, в течение которого мы пребываем на этой планете, эти карты, или скрытые субъекты, были известны (открыты) только в

последнее столетие. Я столь сильно акцентирую на этом внимание, потому что это и вправду одно из самых монументальных открытий, когда-либо сделанных человечеством!

1. Взросление: скрытые карты человеческого развития

Мы начнём с краткой экскурсии по этим 6–8 основным стадиям, или уровням, развития-взросления, представляющим собой наши «скрытые карты». В отношении этих стадий существует общий консенсус практически во всех современных школах исследований развития. Это стадии/уровни, поочерёдно возникшие в ходе исторического, или эволюционного, процесса. После того как такая стадия возникает и обретает свою форму, она продолжает существовать и в дальнейшем переживается всеми без исключения последующими поколениями людей, – причём это происходит в том же порядке, в котором последовательность стадий была изначально заложена. Это можно сравнить с археологическими пластами – наслоениями человеческого бытия и сознания. Мы увидим доказательства существования каждого из этих пластов по мере нашего продвижения по материалу данной книги. Пока же давайте приступим и начнём с самого раннего, древнего, наиболее «примитивного» – или, по крайней мере, «первичного» – из всех наших уровней бытия, познания и чувствования. Речь об инфракрасном «архаическом» уровне.

Уровень 1: (инфракрасный) архаический

Младенец рождается на свет, по сути, без ощущения отдельного «я». Он не может отличить своё тело от среды, в которой находится. Он един с матерью и окружением в состоянии полного слияния. Эта стадия, или уровень 1, иногда называется архаической, симбиотической, стадией слияния или базовой сенсомоторной и физиологической стадией. Мы даём ей цветовое обозначение «инфракрасной» стадии.

(Стадии иногда маркируются и упоминаются в изложении при помощи цветовых обозначений, поскольку каждой из них соответствует столько различных характеристик, что любое отдельное название – включая и такие термины, как «архаический» или «симбиотический», – слишком узко в сравнении с тем, что представляет собой стадия в целом. Любое имя, в каком-то смысле, вводит в заблуждение. Посему, чтобы обойти эту проблему, используются нейтральные цвета или, иногда, порядковые числительные. Мы будем обращаться ко всем трём способам обозначения стадий – названиям стадий, цветовым и числовым обозначениям. Вы к ним привыкнете, и, как я надеюсь, оцените удобство их использования).

Вновь подчеркну: сейчас нет необходимости запоминать все эти подробности. По мере вашего продвижения по главам книги мы будем предоставлять всю необходимую информацию именно тогда, когда это будет нужно. Сейчас же просто учитывайте, что это общий обзор того экстраординарного эволюционного путешествия – путешествия развития сознания, – через которое проходят все люди по мере того, как в процессе взросления развёртываются всё более зрелые, но при этом всё ещё скрытые карты, или тайные грамматические структуры, управляющие нашим миром.

В среднем, приблизительно в возрасте четырех месяцев, во время подфазы, известной в психологии детского развития как «вылупление», младенец обычно научается отличать своё *физическое* тело от *физической* среды. Но он всё ещё не может отличить свою *эмоциональную* самость от эмоциональности других людей – в особенности матери. Ребёнок переживает себя и свою мать в виде чего-то вроде «двойного единства» – большого и находящегося в слиянии самоощущения, в котором ещё нет реальной границы между вашими эмоциями и эмоциями окружающих (опять же, в особенности матери). Психоанализ называет это «оральной стадией»; в иерархии потребностей по Абрахаму Маслоу это называется стадией «физиологических потребностей» (включающих еду, тепло, воду и кров над головой); психолог и исследователь развития Жан Пиаже называет это началом сенсомоторных подстадий; философ Жан Гёбсер – «архаической» стадией. В течение, по меньшей мере, первого года жизни, даже после вылупления, младенец всё ещё преимущественно существует в этом состоянии недифференцированного слияния – на инфракрасной архаической стадии.

В случае отсутствия серьёзного поражения мозга, болезни Альцгеймера на продвинутой стадии или чего-то подобного, очень немногие взрослые полностью остаются на этой стадии. Однако возможно, что некоторые аспекты сознания могут привязаться к этой стадии, или фиксироваться на ней. В психоанализе это называется «оральной фиксацией» (не просто «оральным влечением», а «оральной *фиксацией*», – через мгновение мы рассмотрим, в чём именно заключается важное различие между этими двумя понятиями). Стало быть, нам стоит внимательно отслеживать вероятность формирования подобной фиксации. Многие люди имеют оральные фиксации – или, с другой стороны спектра, «оральные диссоциации» (мы рассмотрим оба типа дисфункции). Это, соответственно, приводит либо к «оральным *зависимостям*» (или «аддикциям»), либо к «оральным *аллергиям*». В целом это означает наличие проблем с самыми базовыми физиологическими потребностями и вле-

чениями-побуждениями⁹ человеческого организма. Посему это и является той стадией, на которую нам стоит начать направлять своё интегральное внимательное осознание.

(Если выразаться кратко и просто, – и в дальнейшем мы рассмотрим множество конкретных примеров, – каждая из стадий развития превосходит и включает предыдущую. Это попросту означает, что каждая новая стадия развития включает в себя предыдущую, но затем добавляет к ней что-то новое, новаторское и вновь возникшее, – то есть нечто, не встречавшееся на предыдущей стадии. Именно это и делает новую стадию «более высокой»: она обладает всем, что есть у предыдущей стадии, плюс имеет и что-то новое, дополнительное. Она «больше», «шире», «выше».

Так, в последовательности стадий эволюции или развития «от атомов к молекулам, клеткам и организмам» каждая из данных стадий выходит за пределы предшествующей путём привнесения чего-то нового, какой-то новизны, чего-то вновь возникшего: каждая стадия «трансцендирует» предыдущую (то есть «превосходит» или «выходит за пределы». – *Прим. пер.*), подобно тому как молекулы трансцендируют атомы, то есть выходят за их пределы. Однако каждая стадия также полностью «обёртывает», окутывает собою или «включает» в себя, предыдущую – подобно тому, как молекулы буквально включают в себя атомы.

Тот же самый процесс трансценденции и включения действует в отношении всех 6–8 стадий роста, развития и эволюции человека, обзорным исследованием которых мы здесь и занимаемся. В этом повсеместно наблюдающемся процессе всегда может что-то пойти не так в отношении какого-то из этих двух шагов, или подстадий. Если что-то идёт не так с шагом «превосхождения», или «трансценденции»¹⁰, – то есть если более высокая стадия проявляет неспособность чисто и ясно выйти за пределы предыдущей стадии, – тогда аспекты этой новой стадии останутся «застывшими», или «фиксированными», на предыдущей стадии. Таким образом, в новой стадии образуется множество *зависимостей*, или *аддикций*, к аспектам, на которых произошла фиксация.

С другой стороны, если что-то пойдёт не так с шагом «включения», то есть если новая стадия не включает, или не интегрирует в себе, предыдущую, а вместо этого диссоциирует, или отчуждает, отрицая и отщепляя её части, тогда формируется *аллергия* к этим отчуждённым и нежеланным её аспектам.

«Зависимости и аллергии» – это две универсальные проблемы, потенциально присущие каждой из стадий эволюции из-за неотъемлемо «превосходящей и включающей» природы процесса развития. Мы рассмотрим множество примеров этого для каждой стадии по мере развития нашего повествования.)

Итак, если начать с чего-то, соответствующего этой самой ранней стадии – с желания пищи – интегральная осознанность здесь подразумевает просто соприкосновение прямо в настоящем мгновении с желанием поесть. Если вы голодны, сосредоточьтесь на этом желании; если нет, представьте себе, будто вы испытываете сейчас голод. Есть глубочайшая жажда, могущественное примитивное влечение к удовлетворению самого базового из желаний – желания поесть, наполниться пищей, насытиться, перестать быть голодным. Когда это влечение у вас возникает, если нельзя сказать, что вы его полностью «превзошли и вклю-

⁹ Автор использует понятный англоязычному читателю, но труднопереводимый термин *drive* («драйв»), который первоначально появился в американской психоаналитической литературе, придя на смену неудачному термину «инстинкт» («инстинкт смерти», «инстинкт жизни»), который англоязычные (и русскоязычные) переводчики использовали для перевода фрейдовской концепции влечений. В современном широком значении «драйв» означает и влечение, и внутреннее побуждение, и тягу, и стремление, и побуждающую-влекущую-движущую силу. В настоящем издании мы будем использовать различные синонимы в зависимости от контекста. – *Прим. пер.*

¹⁰ Термин «трансценденция» и связанный с ним глагол «трансцендировать» важны как в словаре Кена Уилбера, так и в теории и практике медитации в целом. Важно к нему привыкнуть. В настоящем издании мы будем использовать его по-прежнему с более понятно звучащими для русскоязычного читателя терминами «превосхождение» и «выход за пределы». – *Прим. пер.*

чили», – то есть если у вас всё ещё есть какая-то сильная привязанность к этой стадии и вы имеете не просто оральное влечение, но оральную фиксацию, – тогда оно будет вами на время всецело «овладевать». Влечение к пище будет *иметь* вас, вместо того чтобы *быть* у вас. В таком случае можно говорить о том, что оно остаётся в качестве «скрытого субъекта» в вашем сознании, в вашей системе отождествлений (или идентичности). Какая-то часть вас самих всё ещё *отождествлена* с этой стадией.

Если это в какой-то мере справедливо для вас, тогда, когда данное влечение к утолению голода (или любое другое базовое влечение – к утолению жажды, обретению тепла и убежища) возникает в вас, вы не будете просто его *иметь* или им *обладать*: вы *будете* этим влечением. Оно будет переживаться как часть вашего сердцевинного самоощущения, часть того, кто вы есть. Вы будете *становиться* голодом, стремясь к удовлетворению своей жажды насытиться. Тогда не будет ничего более важного, кроме удовлетворения вашего голода. Весь мир станет пищей, а вы станете одним большим ртом. Все остальные заботы будут отодвинуты, пока увлечённость жадой пищи всецело доминирует в сознании. Вы будете хотеть одно и только одно: приглушить эту мучительную неудовлетворённую потребность; удовлетворить и избавиться от неё, хотя бы временно (пока она вновь не подымет свою голову – вновь и вновь ошеломляя и завладевая вами).

Когда-то в детстве вы впервые достигли этой стадии, и *вся ваша самость* была с нею отождествлена. У вас не было желания поесть – вы *сами были* желанием поесть: весь мир и вправду был едой, а вы всецело были ртом (поэтому данной стадии и дали название «оральной»). В той степени, в какой вы всё ещё отождествлены с аспектами этой стадии, можно сказать, что у вас имеется *зависимость от еды*. Быть может, у вас избыточный вес и даже клиническое ожирение. Во многих случаях это является серьёзной формой зависимости. В США, согласно данным Национального института здравоохранения, около 60 % взрослого населения страдают от избыточного веса, а треть – от патологического ожирения, нуждающегося в медицинском лечении. В этих конкретных случаях американское сознание коллапсирует в архаический уровень, движимый этими самыми ранними, базовыми и первобытными влечениями, которыми обладают живые организмы, – влечениями к утолению голода и жажды (если обобщать, то происходит обострение проблем, связанных с самыми фундаментальными физиологическими потребностями, необходимыми для выживания, – потребностями в пище, воде, тепле и крове. Нет ничего более примитивного и первобытного).

Важно отметить, что это одновременно и *самые фундаментальные* влечения, и *наименее значимые*. В интегральной теории в любой вложенной (по принципу гнёзд) иерархии, то есть *холархии*¹¹, более «низкие», «меньшие», или «ранние» стадии являются более фундаментальными, потому что от них в действительности зависит существование всех последующих, более высоких компонентов. В холархической последовательности, которую мы недавно упомянули (атомы – молекулы – клетки – организмы), можно отметить, что атомы являются наиболее фундаментальным уровнем, поскольку все более высокие стадии включают их как необходимые ингредиенты. Так, если вы уберёте атомы, тогда исчезнут и все более высокие стадии: перестанут существовать и молекулы, и клетки, и организмы. Просто потому, что атомы выполняют настолько фундаментальную роль.

Тем не менее более высокие стадии являются более «значимыми», поскольку сами они включают в себя больше уровней – включают больше бытия и реальности в своей структуре, тем самым «означая» куда большую часть реальности: организмы весьма значимы, ведь они содержат и атомы, и молекулы, и клетки в своём существе. Но они не являются особо фундаментальными, ведь мало что состоит из организмов или включает их в свою

¹¹ Холархия – термин, предложенный Артуром Кёстлером для обозначения того, что каждая последующая, более высокая стадия целостно превосходит и включает предыдущую.

структуру. (Таким образом, если вы уберёте из иерархии организмы, то атомы, молекулы и клетки всё равно продолжают существовать. В этом смысле они не сильно фундаментальны. Но они *необычайно* значимы, потому что «означают» или «включают» *все* предыдущие стадии, представляя намного большую реальность, чем, к примеру, атом.) Человек же является самым значимым и наименее фундаментальным существом из всех, что нам сегодня известны.

Кстати говоря, ингредиенты «холархий» – это «холоны», то есть целостности, представляющие собой части других целостностей. Так, целый атом является частью целой молекулы; целая молекула – часть целой клетки; целая клетка – часть целого организма и т. д. Реальность во всех её измерениях – внутреннем и внешнем, индивидуальном и коллективном – состоит преимущественно из холонов. Куда бы вы ни посмотрели во вселенной, всюду холоны. Каждая из стадий, каждый из уровней, которые мы сейчас рассматриваем, каждая из этих скрытых карт – это холон. Иными словами, это целое в рамках своей стадии, становящееся частью целого последующей, более высокой стадии. Вот почему эти стадии *неизбежно* становятся всё более и более целостными – более сложными и при этом более интегрированными; более всевключающими и при этом более всеохватывающими.

Мы увидим, что это справедливо для всего спектра идентичности – от исключительно эгоцентрической тождественности, сфокусированной на «мне», до этноцентрической тождественности, или «нас», и, далее, от мирозцентрической тождественности, или «всех нас», до космоцентрической¹² тождественности со всеми сознающими существами, со всей вселенной.

Итак, после небольшого отклонения в сторону общего экскурса давайте вернёмся к нашей основной теме: если у вас избыточный вес, – и я понимаю, что вам множество раз говорили, что вы, дескать, что-то делаете «неправильно», раз находитесь в таком состоянии (а также, скорее всего, вас такие разговоры просто достали, так что заранее прошу прощения), – то одна из основных вещей, являющихся для вас предметом заботы, состоит в том, что какая-то часть вашей самоидентичности остаётся фиксированной на этой ранней стадии. Это влечение продолжает оставаться реальной, но скрытой частью вашего самоощущения, вашего актуального чувства бытия собою. Оно остаётся частью вашего *субъекта*, вашего «я». Именно поэтому увидеть его как *объект*, – применив к нему внимательное осознание, как мы уже начинаем делать, – означает в действительности начать отпускать его, «разотождествляться» с ним, *смотреть на него* вместо того, чтобы *смотреть* и *ухватывать* мир через него. Иметь его вместо того, чтобы оно имело вас.

Стало быть, в следующий раз, когда у вас будет возникать чувство голода (независимо от того, страдаете ли вы от избыточного веса или нет), по-настоящему обратите на него своё внимание, направьте на него своё внимательное осознание. Это похоже на то, когда вы что-то снимаете на видео: вы становитесь совершенно *нейтральной видеокамерой*, видящей всё *так, как есть*, без каких-либо суждений об опыте: вам не нужно критиковать то, что вы испытываете, порицать или отождествляться с этим. Просто осознавайте переживание, сохраняя нейтралитет, – осознавайте его всепронизывающим образом, со всех ракурсов. Где расположено чувство голода (в голове, во рту, в сердце, в желудке, в руках, в ногах...)? Какого оно цвета (какие бы ассоциации у вас ни возникали)? Какой формы (то же самое)? Как оно пахнет (снова что бы ни возникло у вас в ответ на этот вопрос)? Подлинно ощутите первобытность и настойчивую интенсивность этого влечения – то, как оно проявляется в вас как *влекущая сила*. Сделайте это субъективное влечение объектом внимательного осознания –

¹² «Космос» (*Kosmos*) – греческое слово, означающее весь мир: физическое, эмоциональное, ментальное и духовное. В интегральной теории одним из главных смыслов термина «космоцентризм» является обозначение общей стадии-сферы развития «центрированности на всём мире», включая не просто всех людей, но и всех сознающих существ – всю реальность как таковую.

сознаваемым предметом. По-настоящему всмотритесь в него, стабильно и продолжительно. Напрямую его ощутите при помощи своего *чувствующего сознания*, что можно рассматривать как ещё один термин для «внимательного осознания».

Возможен и альтернативный вариант: быть может, у вас не выработалась фиксация на этой стадии, но вы пришли к другой крайности – излишне с ней разотождествились. При нормальном стечении обстоятельств вы в конечном счёте должны разотождествиться с каждой стадией, прекратить отождествляться исключительным образом с её потребностями, влечениями и побуждениями, сохраняя её при этом в своём сознании: вы более не *есть* она, вы её *осознаёте* – «превосходите и включаете» её. Но если подобное разотождествление становится чрезмерным, то вы не просто разотождествляетесь: на самом деле вы начинаете отчуждать опыт данной стадии, диссоциироваться¹³, вытеснять его. Если это происходит на оральной стадии развития, тогда у вас вырабатывается не зависимость от еды (аддикция), а *отторжение еды* (аллергия). Она может проявляться во всём, что угодно, от булимии до анорексии или болезненно малого веса. Каким образом в данном случае вам может помочь внимательное осознание? Оно позволяет вам «превзойти и включить» влечение к еде, подчеркнув аспект «включения», присущий процессу развития.

Как мы уже сказали, каждая стадия развития «превосходит» («трансцендирует») и «включает» предыдущую. Вспомните пример простейшей эволюционной последовательности: атомы – молекулы – клетки – организмы. Каждая из этих стадий «превосходит», или выходит за пределы, предыдущей посредством привнесения новых эмерджентно возникших качеств¹⁴ в своё бытие (каждая более высокая стадия, например, является «более целостной»). Но каждая стадия также ещё и «включает», или в действительности обёртывает предыдущую – подобно тому, как клетки буквально включают молекулы, а молекулы буквально включают атомы. Сознанию как таковому свойственно подобное качество «трансценденции и включения»: осозная какой-то объект, оно выходит за его пределы, но при этом включает его, то есть, на самом деле, «соприкасается» с ним подобно тому, как зеркало непосредственно соприкасается со всеми образами, в нём отражёнными. (Процесс трансценденции и включения является центральной динамикой самой эволюции, – он происходит и во всём человеческом развитии. Вы вскоре начнёте очень хорошо понимать этот сущностный механизм вашего собственного роста, развития и эволюции.)

Стало быть, если вы подвергли отчуждению или отринули эти связанные с голодом влечения, тогда вы можете мягко и осторожно, но при этом прямо и неотрывно посмотреть в сторону побуждений к утолению голода, а затем научиться стабильно их осознавать – просто удерживать их в пространстве своего чувствующего сознания. Тем самым вы возвратите их на орбиту своего «дружеского отношения», по мере того как ваш зеркальный ум соприкасается с отражением чувства голода, непосредственно им осознаваемым. Это не приведёт к тому, что вы отождествитесь с влечением к утолению голода: зеркало не застревает в отождествлении с каким-либо из отражаемых объектов, – оно свободно позволяет всему, что им отражается, приходить и уходить на своё усмотрение. Однако по мере отражения (в осознании), отражаемые образы пребывают в непосредственном «единстве» с зеркалом: зеркало напрямую «касается» всех своих отражений. В конечном счёте мы убедимся на собственном опыте, что эта природа сознания как «единства» лежит в основе способности чувствовать

¹³ Термин «диссоциация» в большинстве случаев означает патологическое и дисфункциональное отчуждение, излишнее отстранение от своего опыта. Ты как бы отделяешь себя от своего болезненного опыта, проводишь невидимую стену между собой и душевной мукой. Боль есть, но ты её как бы не испытываешь, она происходит с кем-то другим, каким-то существом, но не тобой; а ты остаёшься в эмоциональном и чувственном онемении, вне контакта со своими переживаниями, чувствами или потребностями. Во многих случаях это нормальная защитная реакция на психическую травму, но часто её последствия требуют психотерапевтического исправления. – *Прим. пер.*

¹⁴ Эмерджентных качеств – то есть качеств нового эволюционного уровня, которым свойственна новизна, непредсказуемая и не вытекающая из свойств и отдельных элементов предыдущего уровня. – *Прим. пер.*

своё «единство» со всей вселенной в радикальном «сознании единства». Пока же просто сохраняйте побуждение к утолению голода в осознании прямо и чисто – ясно и всепроникающе записывая его на «видео». Вы таким образом начнёте превосходить и включать его. Аспект превосхождения, или «трансценденции», положит конец любым проявлениям зависимости в рамках данной стадии, а аспект включения положит конец любой аллергии.

Направьте то же самое внимательное осознание на все свои фундаментальные физиологические влечения – не только к утолению голода, но и утолению жажды, стремлению к теплу, если слишком холодно, или прохладе, если слишком жарко, стремлению к крову над головой, если вы хотите спать. Человеческое тело эволюционировало в течение миллионов лет, развив самые утончённые отношения с необычайным множеством природных переменных, которые необходимы для поддержания жизни в физическом организме. Мы начинаем с архаической стадии – с самотождественности, которую фундаментальнейшим образом влекут эти и только лишь эти потребности, – и всё же в конечном счёте мы придём к тому, что мастер дзен Догэн обозначил как «тело-ум отброшены!»: тогда наша узкая отождествлённость лишь с этим обособленным организмом будет превзойдена и включена в предельном состоянии Наивысшего тождества – тождества со всем, с целой вселенной.

Звучит притянуто за уши? Что ж, очень скоро мы начнём выполнять упражнения, которые позволят вам обрести прямое переживание именно такого состояния, так что далеко не отходите. Пока же посвятите некоторое время превращению этих глубинных физиологических влечений, этих телесных *субъектов*, в *объекты* сознания, тем самым выходя за их пределы и включая их в своё бытие.

Уровень 2: (пурпурный) магико-племенной

В современном мире где-то в возрасте восемнадцати месяцев младенцы начинают обучаться проведению фундаментального различия между «я» и другим на уровне эмоций и чувств, в результате чего обретают способность по-настоящему различать между собою и тем, что их окружает. Эта стадия на самом деле называется «психологическим рождением младенца», потому что лишь по достижении примерно полутора лет происходит действительное рождение обособленной самости у младенца. Эта обособленная или отдельная самость первоначально испытывает влечение к моментальному удовлетворению импульсов; ей присущи магический или фантазийный способ мышления; также она сфокусирована на непосредственном моменте сейчас.

Эта стадия, уровень 2 в нашей модели, часто называется «импульсивной», «магической» или «эмоционально-сексуальной» (поскольку базовые эмоции начинают особенно развиваться именно на данном этапе вместе с отдельным «я»). Она обозначается пурпурным цветом. Стадия называется «магической», потому что, во-первых, её мышление, как правило, базируется на фантазии, согласно которой любое желание, в которое ты веришь, магически материализуется. А во-вторых, коль скоро самость только начинает отделять себя от окружающей среды, она путается в отношении того, где она, а где различные внешние объекты среды, поэтому внешняя среда принимает на себя человекоподобные качества.

Приписывание человеческих свойств и мотивов внешним объектам технически известно под термином «анимизм»: согласно такой перспективе, вулкан извергается, потому что он гневается на меня; гром грохочет и молнии сверкают в попытке уничтожить меня; цветение цветов происходит, потому что я влюблён, и так далее. Проблема же состоит не в том, что природе приписывается сознание, витальная жизнь или предназначение. Проблема состоит в приписывании *человеческих* качеств всей природе, что и является антропоморфным магическим мышлением, в котором субъект и объект путаются и смешиваются, потому что они всё ещё полностью не отделены (не дифференцированы), – следовательно, кажется, что и то и другое друг на друга магически влияет антропоцентрическим и сказочным способом. Но такое суеверное, фантазийное, магическое мышление сегодня является важной стадией развития у детей, в частности в возрасте от одного года до трех-четырёх лет.

С исторической точки зрения данная стадия возникла где-то около 200 000 лет назад. Она стала первым по-настоящему «человеческим» способом бытия и существования. Человек начал свою длительную миграцию из сердца Африки в Европу, на Ближний, а затем и Дальний Восток; в конечном счёте люди заселили Америку (Северную и Южную), вероятнее всего добравшись туда по суше через Сибирь и Аляску. Свойственная эволюции динамика трансценденции и включения способствовала тому, что, когда возник первый человек, он уже превосходил и включал каждый из основных уровней существования (и типов холонов), произведённых к тому моменту эволюцией, начиная с Большого взрыва.

Иными словами, изначально люди включали в себя – то есть буквально обёртывали в своих телах – кварки, субатомные частицы, атомы, молекулы, прокариотические и эукариотические клетки и организмы, включая базовую биохимию, впервые развившуюся у растений, нервную хорду рыб и амфибий, рептильный ствол мозга пресмыкающихся, лимбическую систему древних млекопитающих (например, лошадей), кору мозга приматов и венец эволюции в форме триединого мозга и новой коры – самого комплексного холона во всём Космосе (в котором больше нейрональных синаптических связей, чем звёзд в известной нам вселенной). На этом эволюция не остановилась. Сами люди продолжили своё развитие и эволюцию, производя всё новые эволюционные стадии (стадии взросления), причём каждая последующая выходила за пределы предыдущей и включала её. Так и продолжилось неиз-

бежное «возрастание целостности» космической эволюции, теперь посредством человеческого вида.

Эти ранние люди жили в малых племенах, с экологической точки зрения способных прокормить не более 30–40 человек; часто для регуляции роста населения практиковалось умерщвление младенцев. Пещерное искусство, относящееся к этому общему периоду, часто рисовалось множеством наложенных друг на друга слоёв, из чего можно предположить отсутствие различия между ними. Исполнить танец дождя означало (магическим образом) заставить природу «разродиться дождём». Взаимоотношения между людьми определялись наличием кровного родства; так что если и происходили встречи между племенами разных кровных линий (что поначалу происходило довольно редко, ибо их было очень мало), у людей не было какого-либо предустановленного способа вступать друг с другом в отношения. Результатом часто становились военные конфликты.

(После периода постмодернистского «воспевания» и «романтизации» первобытных племён недавние исследования позволили нарисовать более точную картину. Она указывает на значительную распространённость насилия и частые случаи хищнической эксплуатации окружающей среды, происходившие в тот период. То, что результатом такой деятельности были сравнительно незначительные негативные последствия, связано не с общераспространённой «исконной мудростью» наших предков, а попросту с отсутствием технологических средств, позволивших бы сделать масштабы бедствия по-настоящему значительными. Ничто из этого не было особо «плохим» или «хорошим»: всё это были простые шаги, необходимые для того, чтобы взобраться по эволюционной лестнице от эгоцентризма к этноцентризму, мироцентризму и космоцентризму. При этом каждая из этих ранних стадий всё ещё продолжает пребывать с нами – в точности соответствуя тому факту, что каждый человек рождается в начале пути и должен начать свой процесс роста и развития с архаической стадии, затем перейти к магической и так далее, проследовав через 6–8 стадий, произведённых на сегодняшний момент эволюцией. ... причём очевидно, что нас ожидают и ещё более высокие стадии в будущем...)

Что до самой архаической стадии как таковой, лишь немногие взрослые всё ещё полностью остаются на этой магической стадии развития. Она была широко распространена 50 000 лет назад, однако последующая эволюция сделала её довольно ранним этапом общей траектории развития в современном мире. Если она и встречается, то наблюдать её можно в случаях пациентов с продвинутой стадией болезни Альцгеймера или различными типами повреждений головного мозга, у некоторых лиц с серьёзными психическими нарушениями и т. д.

С другой стороны, мягко выраженные аспекты этой стадии остаются у взрослых, которые проявляют суеверное поведение и магическое мышление, придерживаясь таких верований, как вуду или сантерия. Согласно этим верованиям, если вы сделаете образ человека в форме куклы, а затем проткнёте куклу иглой, это действительно нанесёт повреждение реальному человеку. Это рудиментарный остаток присущего данной стадии магического мышления: мол, всё, что вам нужно сделать, это пожелать чего-то, и волшебным образом это произойдёт. (Коль скоро «я» и окружающая среда, субъект и объект, мысль и вещи всё ещё плохо различаются, манипулирование мыслью или образом вещи напрямую влияет на саму эту вещь. Магия!). Любой трёхлетний ребёнок мыслит подобным образом. Дети думают, что если они спрячут голову под подушкой, пытаясь стать невидимыми, тогда – трепещите! – волшебным образом никто их не может увидеть. Тем временем взрослые веселятся, видя, как торчат ноги ребёнка, пока он прячется под подушкой.

Эти примеры также указывают на то, что некоторые из «нарративных» форм религии, которые мы обсуждали ранее, являются рудиментарными остатками данного раннего магического периода нашей эволюции, ведь в них довольно буквально истолковываются «чудес-

ные» истории, скажем, из Библии (о буквально разделении Моисеем вод Красного моря). По сию пору некоторых взрослых привлекают магические элементы в их религии; более того, вполне вероятно, что религия привлекла их в первую очередь из-за того, что их искренне восхищают такие магические действия, как хождение по воде, воскресение из мёртвых, исцеление слепых, обращение воды в вино, чудодейственное приумножение «рыб и хлебов». Религиозные практики некоторых сект могут включать в себя, например, взаимодействие с живыми ядовитыми змеями, с убеждённо, что вера волшебным образом защитит их адептов. (К сожалению, лидер одной из крупнейших подобных сект недавно умер в возрасте чуть более сорока лет после того, как его укусила гремучая змея при исполнении подобного ритуала.) Некоторые из современных духовных подходов и теорий, – такие, например, как «Секрет» или «What the Bleep Do We Know?!»¹⁵, – содержат большую дозу подобных магических убеждений. Как мы убедимся, они обращены к эгоцентрическому, или самовозвеличивающему, аспекту нашей самости. Основывающаяся на фантазии магия – это скрытая карта, лежащая в основе значительной доли концепций нью-эйджа, таких как «закон притяжения».

Итак, подобная инфантильная словесная магия очень отличается от реальных паранормальных способностей, таких как настоящее экстрасенсорное восприятие, предвидение или телекинез, или же идеи ценности стабильного удержания намерения в достижении своих целей. Строго контролируемые научные эксперименты продемонстрировали, не оставив ни малейших сомнений, что некоторые из этих способностей и вправду весьма реальны.¹⁶ Однако вероятность успеха в обретении этих паранормальных способностей, по всей видимости, радикально снижается, если человек мотивирован исключительно своекорыстными, эгоцентричными, нарциссическими или властными побуждениями. Есть огромное различие между магической фантазией и реальными пси-способностями, так что имейте это в виду.

Итак, вам, возможно, присущи некоторые из этих, в основе своей – магических и суеверных, идей. Вы можете легко определить, являются ли они скрытыми магическими картами, а не реальными паранормальными способностями, обратив внимание на то, сколь много мотиваций к возвеличиванию себя крутится вокруг этих магических идей. Если они содержат в себе желания исключительно вашей собственной славы, успеха, стремления быть особенным человеком или одержания победы над другими ради обретения какого-то вознаграждения, причём вы используете магические практики (в сущности представляющие собой разновидность расширенного способа осуществления желаний), тогда, вполне возможно, значительная часть вашего сознания всё ещё застряла на этой ранней стадии – стадии магической и эгоцентрической фантазии.

Если так, то вы будете практиковать медитацию, чтобы чудесным образом приумножить своё собственное величие, или магически получить какие-то блага (заполучить себе девушку, машину, новый дом, повышение на работе), или же автоматически сбросить вес, и стать неотразимо привлекательной, и чудодейственно исполнить все ваши эгоические желания *в мгновение ока по мановению руки*, и сделать вас наипервейшим и самым важным человеком во всём мире (фу!).

Если у вас довольно много подобных магических верований, то рекомендация конечно же будет состоять в том, чтобы распознать их – распознать эти скрытые карты в вашей жизни, увидеть, насколько значительная часть вашей жизни управляется этими суеверными магическими убеждениями, чтобы затем удерживать их в непосредственном внимании, направив на них сияющий свет чистого осознания и лучезарного присутствия, превращая их, тем самым, в простые объекты сознания. Увидьте эти верования и убеждения как объекты в

¹⁵ На русский язык название этого вышедшего в 2004 году нью-эйджевского фильма было переведено как «Так что же мы знаем?!». Критика этого фильма содержится также в книге автора «Интегральная духовность». – *Прим. пер.*

¹⁶ Это мне сообщил в личной коммуникации д-р Роджер Уолш в мае 2014 года. Д-р Уолш является влиятельным исследователем сознания и др. смежных областей.

поле вашей осознанности вместо того, чтобы использовать их в качестве субъектов – скрытых карт, *через которые* вы взираете на мир. Смотрите *на* них, а не *сквозь* них. *Смотрите на них напрямую и интенсивно – перестаньте взирать на мир через них или при их помощи.* Записывайте их на своё внутреннее видео до их полного отмирания!

В своих сеансах практики медитативного осознания, как мы ещё будем неоднократно видеть, вашей целью будет намеренное сосредоточение на чувстве, соответствующем той или иной стадии, в данном случае – на чувстве своей исключительной необычности. Увидьте себя знаменитыми на весь мир: мол, вы идёте по красной ковровой дорожке на Каннском кинофестивале, и корреспонденты множества изданий фотографируют вас, критики поют вам дифирамбы, фанаты скандируют ваше имя. Удерживайте это чувство чистой славы – просто непреклонно ощущайте его, видьте его, смотрите на него, как если бы вы его записывали на видео: не осуждая, не порицая и не отождествляясь с ним, просто встречая его своим чистым сознанием. Переведите его из субъекта или самости в разряд объектов, тем самым расчищая пространство для рождения нового и более высокого уровня самости и сознания. Когда вы видите скрытую карту, это означает, что вы делаете её объектом сознания, то есть «раскрываете» её. Она, таким образом, перестаёт управлять вашим поведением, освобождая место для более высоких картографий – более точных и адекватных.

(Итак, через некоторое время мы подробнее рассмотрим сам вопрос «превращения субъекта в объект». Поначалу может казаться, что это несколько абстрактно или путано, однако очень рекомендую потерпеть, ведь это, вероятно, одна из самых важных вещей, которые были открыты человечеством в отношении нашего роста, развития и эволюции. Это является подлинным ключом к невероятному успеху практики осознанной внимательности и пути пробуждения, а также основополагающим компонентом пути взросления и обретения личностной зрелости. Так что, пожалуйста, оставайтесь с нами, вскоре мы этого коснёмся, обсудив и изложив всё предельно простым и ясным образом. Это не просто какое-то неудобопонятное, академичное и интеллектуальное мозголомство: это, по-видимому, центральное звено во всём вашем росте, развитии, трансформации и эволюции. Я не шучу.)

Итак, удерживайте все магические и суеверные убеждения в своём непосредственном осознании: смотрите на них напрямую, с нейтральных позиций, без критики, обвинений или отождествления. Просто записывайте их на видео. «Превосходите и включайте» их: осознавайте их, тем самым «трансцендируя», делайте их из субъекта объектом, приводя к разотождествлению с ними (иными словами, видение их как объекта сознания резко вырывает их из субъекта сознания, – они перестают быть отождествлёнными с самостью, перестают быть предметом привязанности, фиксации или зависимости). Насколько зависимы вы от чувства своей «супермегаособенности»? Ежедневно и во всех своих взаимодействиях и отношениях отмечайте свои убеждения, связанные с этим. Просто предавайте их осознанию.

(И конечно же здесь важно отметить, что абсолютно каждый человек несомненно является особым существом – совершенным проявлением Божественного, проявлением Великого совершенства, будучи в точности таким, какой он уже есть. Здесь же мы говорим об инфантильных формах «особенности», нарциссических, заикленных на себе и эгоцентричных формах, при которых ваша собственная «особенность» зависит от убеждённости в отсутствии этой особенности в других, – «ибо только один лишь я особенный!», – тогда как зрелое проявление чувства особенности заключается в восприятии всех сознающих существ как исконно и неотъемлемо обладающих Великим совершенством; таково космоцентрическое, в отличие от эгоцентрического, чувство особенности. Но для того чтобы освободить место для подобной космоцентрической особенности, нам нужно выкорчевать любые скрытые карты, застрявшие в эгоцентрической особенности. Именно этим занимается практика внимательного осознания, на чём мы сейчас и фокусируемся.)

Так что в следующий раз замечайте, как вы попадаетесь в ловушку суеверных мыслей (чёрная кошка перебежала вам дорогу; вам нужно пройти под лестницей; вы разбили зеркало; просыпали соль), и обратите внимание на то, как вы – если вы зафиксировались на этой стадии или попали от неё в зависимость, – и вправду думаете, что эти происшествия приостановят действие законов природы просто для того, чтобы изменить вашу собственную «особенную» судьбу. Действительно ли вы (или кто-либо из нас вообще) настолько особенны? Действительно ли, поистине ли то, что чёрная кошка перебежала вам дорогу, приведёт к тому, что всё течение истории сфокусируется на вас отрицательным и «неудачным» образом, изменившись только лишь потому, что у вас есть эта «магическая способность»? Сделайте это убеждение, этот субъект, объектом, – и перестаньте с ним отождествляться!

Таким образом, при помощи чувствующего осознания или интегральной осознанности «трансцендируйте и включите» любые суеверные магические мысли, которые у вас могут обнаружиться: посредством «трансцендирующего» аспекта (непосредственного объективирующего осознания) разбейте остатки любой фиксации или зависимости от этого уровня; посредством же «включающего» аспекта (сознания, соприкасающегося с познаваемым объектом) разбейте остатки любого отчуждения или аллергии на этот уровень.

«Магическая аллергия», кстати говоря, наблюдается в ситуациях, когда возникает магическая или суеверная мысль в вашем уме или самости, а вы не просто разотождествляетесь с ней («у меня есть эта мысль, но я не есть эта мысль»), но «перебарщиваете» и отчуждаете её, диссоциируете от неё, всецело её отрицаете («это не моя мысль!»). Тем самым вы «вытесняете» её, изгоняя в подвалы бессознательного, откуда она затем обычно проецируется на других людей: так что внезапно множество людей «вовне» кажутся переполненными этими глупыми магическими идеями. Они начинают видаться вам повсюду. «Я знаю, что у кого-то есть эти глупые мысли, но, поскольку это не могу быть я, должно быть, это кто-то другой – любой другой человек, – причём этот человек, эти люди начинают меня реально раздражать и бесить». На самом деле это моя собственная «тень», или отчуждённый импульс, пытающийся пробить барьер к моей самости, вызывая всевозможные неприятные столкновения и напряжения.

Подобное «отчуждение» и проецирование находящихся в тени, или бессознательном, импульсов может происходить – и в реальности происходит – фактически на каждом уровне развития, как мы ещё убедимся. В большинстве случаев это приводит к возникновению «аллергии» на «теновой» материал, из-за чего мы вынуждены до конца дней своих «боксировать с тенью» (или же, если речь идёт о фиксации, формируется зависимость, и мы занимаемся «объятиями с тенью»). Внимательное осознание актуального содержимого нашего бытия, позволяющее трансцендировать и включать их, является одним из немногих способов практически гарантированно исправить эти проблемы.

Уровень 3: (красный) магико-мифический

По мере того как самость продолжает развиваться и всё более дифференцироваться от окружающей её среды, – тем самым переходя от общего уровня 2 к уровню 3, – она во всё большей и большей степени приходит к осознанию факта своего шаткого отдельного существования и начинает беспокоиться о безопасности и самозащите. Для того чтобы защититься, она развивает серьёзный набор *влечений к силе*. Эта стадия часто называется «само-защищающейся», стадией «безопасности», стадией «властной силы» или «оппортунистической» стадией (мы её обозначаем красным цветом). Одна из моделей развития, известная как спиральная динамика, называет её стадией «богов силы», поскольку она всё ещё эгоцентрична и сфокусирована на себе (а посему является своим собственным богом), но также наполнена ещё и ощущением силы.

Эта стадия, если она продолжается нездоровым образом и во взрослом возрасте, часто становится источником криминального поведения и значительной коррупции. Влечение личности к силе и власти, представляющее собой скрытую карту (или бессознательные грамматические правила), контролирует её поведение; при этом она ещё не развилась до следующей, более высокой, стадии – конформистской стадии закона и порядка, – а посему такие люди устанавливают свои собственные стандарты и создают свои собственные законы, управляемые потребностью в безопасности и власти, свойственной их скрытой карте. Чего бы они ни возжелали, они вправе получить это, и они намерены попросту взять то, что им причитается, и плевать хотели на общество (в конце концов, они же являются богами силы).

Нездоровая версия этого красного уровня властной силы широко встречается в криминальных институтах, картелях, мафиозных организациях и коррумпированных правительствах. Данная стадия видит мир исходя из следующей перспективы: выживает наиболее приспособленный; побеждает самый большой и сильный; важно упредить чей-то удар своим; всем заправляет закон джунглей, мы живём в хищном и кровавом мире. Индивиды, оперирующие с этого уровня, способны на поистине ужасные деяния. Иосиф Сталин является идеальным примером индивида, оперировавшего с патологического красного уровня, когда в 1930-х он организовал большой голод (уничтоживший более 8 млн украинцев) и Великий террор (когда было уничтожено более четырёх пятых всей культурной элиты тогдашнего СССР)¹⁷. Другие извечные фавориты этой стадии варьируются от Гитлера до Пол Пота, причём некоторые с недавних пор добавляют сюда и Владимира Путина¹⁸.

Эти три первых базовых уровня или стадии, как мы уже упоминали, называются «нарциссическими» или «эгоцентрическими». Это значит, что самость на них всё ещё застряла в перспективе первого лица («меня»/«моё»). Она буквально не способна «примерить на себя роль другого» – она не способна принять на себя точку зрения другого человека и почув-

¹⁷ Разумеется, и в сталинском терроре, и в массовом голоде пострадали не только украинцы, но и белорусы, русские и представители других национальностей. При подготовке настоящего русского издания автор согласился с необходимостью это отметить в отдельном примечании. Также, на взгляд переводчика, важно быть осторожными в излишне упрощённом применении стадийных моделей к оценке политических властителей, которые могут быть комплексными и противоречивыми натурами, чьи действия, часто бесчеловечные, важно понимать всесторонне, чтобы предотвращать в будущем подобные бедствия и выбирать наиболее конструктивные пути развития общества. – *Прим. пер.*

¹⁸ При обсуждении этого момента с переводчиком автор согласился с тем, что малоубедительна идея о принадлежности президента такой гигантской и сложно организованной страны, как Россия, какому-то одному, причём столь раннему, уровню сознания. Скорее всего, по мнению автора, речь идёт о личности, как минимум, оранжевого уровня (описание этой стадии см. далее по тексту книги) с сильно выраженной «субличностью» на красном уровне. С этим, в свою очередь, трудно спорить, если учитывать реалии развития страны последних десятилетий: скорее всего, у любого сумевшего выжить и состояться политического деятеля будет сильная «силовая» субличность. Остальное – вопрос интерпретации. – *Прим. пер.*

ствовать, что же он чувствует; она не может принять иной перспективы, кроме своей собственной.

(Это прекрасный пример тех вещей, которые, как многие из нас думают, присутствуют в человеке с самого начала, — однако, на самом деле, способность реально почувствовать, что же чувствует другой человек, посмотреть на мир его глазами представляет собой *эмерджентную* черту — то есть свойство, которое возникает только в процессе роста и развития, а не дано изначально.

Можно поставить эксперимент и взять резиновый мячик, окрашенный с одной стороны в красный цвет, а с другой — в зелёный. Положите мячик между собой и четырёхлетним ребёнком. Многократно покажите ребёнку обе стороны мячика, чтобы он имел возможность увидеть, что каждая сторона окрашена по-своему. Затем поверните мячик так, чтобы его красная сторона смотрела на вас, а зелёная — на ребёнка. Спросите ребёнка: «Какой цвет *ты* видишь?» — он правильно ответит: «Зелёный». Затем спросите его: «Какой цвет *я* вижу?» — на что он не ответит «красный», что было бы правильно; он ответит: «Зелёный», — то есть именно то, что видит *он сам*!

Дети в этом возрасте автоматически считают, что вы должны видеть то же, что и они. Другими словами, они не способны принять вашу перспективу, не могут посмотреть на мир вашими глазами, не могут никоим образом примерить на себя роль другого. Так что конечно же правильно говорить, что их мир эгоцентричен или нарциссичен. Они не принимают решение быть эгоцентричными: у них попросту нет никакого выбора. Способность принимать на себя роль другого не возникает до следующей стадии — стадии 4. Именно тогда, когда вы спросите: «Какой цвет *я* вижу?» — они верно ответят: «Красный».

Это судьбоносный скачок в развитии, как мы убедимся, являющийся прекрасной иллюстрацией того факта, что большинство человеческих способностей не присутствуют с рождения: они возникают эмерджентно, растут и развиваются, — следуя за стадиями взросления.)

Итак, на данном этапе — на красной стадии 3 — самость всё ещё считает, что она — пуп земли. Самость всем заправляет; важнее всего самость и всё, чего она хочет. «Дай мне», «для меня» и «моё» являются принципами, стоящими во главе угла. Все мы знаем людей, о которых можно сказать, что они до сих пор застряли на этой стадии в какой-то значимой степени. Они, скорее всего, служат источником существенного раздражения в нашей жизни. «Почему же они всегда думают только о себе? — восклицаем мы. — Почему они вообще не проявляют ни малейшего интереса ко мне и моей жизни?» Теперь мы видим почему: их скрытая карта, их фундаментальная грамматика даже не признаёт реального существования другой личности, включая и вас (вот почему вы никогда не чувствовали себя «увиденными» этим человеком). Для них это не выбор, они попросту не способны принять на себя роль другого. Оттого и не принимают.

Стало быть, в вас всё ещё может в какой-то степени присутствовать эта скрытая эгоцентрическая карта, ориентирующаяся на влечения и побуждения, связанные с властью и силой. Если вы думаете, что такая вероятность есть, тогда примените практику интегральной осознанности. Сперва воспользуйтесь интегральной теорией (или любой другой широко распространённой моделью развития), с тем чтобы определить, действительно ли качества этой стадии в какой-то мере вам присущи. Вполне вероятно, что есть какая-то сфера вашей жизни, сколь бы малозначительной она ни была, которая реактивирует эту стадию и оставляет вас в хватке централизованного на себе стремления к власти и контролю.

Вспомните какую-нибудь реальную ситуацию, в которой это произошло. Или же попросту сфокусируйтесь — настолько прямо, насколько возможно, — на чувстве чистой и безграничной власти над людьми, способности контролировать других, иметь полный контроль над всем происходящим. *Вы всё контролируете!* Представьте себе, как вы идёте сквозь толпу людей и при помощи своей чистой и интенсивной силы магическим образом застав-

ляете всех преклоняться перед вами, пока вы проходите мимо. Вообразите себе, что все они ниже вас, они суть прах у ног вашей чудесной и могущественной личности. Ощутите чистую радость от того, что вы заставили всех поступать так, как вы хотите, и от того, какие же они все неудачники, раз так делают. Вы можете получить всё, что хотите: славу, богатство, всех женщин в мире, либо, напротив, все мужчины соперничают друг с другом, лишь бы добиться вашего расположения... у вас машины, яхты и виллы по всему миру... просто потому, что у вас появилось желание и вы взяли то, что хотели! Вы воистину неуязвимы; вы в совершенной безопасности и защищены. Всё это благодаря вашей несокрушимой мощи!

Далее продолжайте удерживать это чувство или образ непосредственно в своём сознании и выполняйте практику осознанности на нём как объекте. Каково это ощущать – такую тягу к власти, чистому контролю над миром? На что она похожа, какого она цвета, где она находится в теле, что вызывает её? Осуществите доскональную видеозапись всего, что вы испытываете, пока не почувствуете, что познакомились со всеми гранями этого чувства. Тогда удерживайте его стабильным образом – как объект, на который вы смотрите, а не субъект, посредством которого вы видите и ощущаете мир. Вы более с ним не отождествлены: вы откинули это чувство, отпустили, отрешились от него, трансцендировали его. Это и есть интегральная осознанность.

Небольшое замечание о названии стадии «магико-мифическая». Во многом это переходная стадия между чистой магической структурой предыдущей стадии и чистой мифической следующей. Различие между «магическим» и «мифическим» лежит преимущественно в том, где индивид локализует «чудодейственные» силы. На магической стадии способность совершать чудеса находится («магически») во мне. Я выполняю танец дождя, который заставляет природу разродиться ливнем. Мысли и образы всё ещё плохо дифференцированы от реальных вещей, а посему, например, если умирает мой отец, вскоре после того, как я в сердцах пожелал ему, чтобы он умер, тогда, мол, именно я – причина его смерти. Упоминали мы уже и культ вуду, согласно верованиям которого, протыкая иглами образ реального человека, мы способны по-настоящему ему навредить. Всё это чистые и незамутнённые магические представления.

Исторически к тому времени, как начала эволюционно возникать мифическая стадия, человек стал понимать, что он на самом деле не может совершать чудеса, – но сверхъестественные, трансцендентальные, мифические Существа могут, будь то бог, богиня или Дух. Если только я буду знать точный ритуал, молитву или последовательность действий, которые будут благоприятно восприняты Духом и приведут его к тому, чтобы вмешаться в ход истории ради меня, – чтобы вырос урожай, закончилась засуха или меня ждал успех на охоте.

«Магико-мифическая» стадия, таким образом, являлась – и является – переходной между этими двумя стадиями. Она обычно помещает «чудодейственные силы» в богов или духов (богов силы), однако и некоторые могущественные люди могут прослыть богами силы. Мамочка, например, может превратить этот противный шпинат в сладкую конфетку, если захочет: она богиня силы! С исторической точки зрения на этой стадии, когда первые великие воинственные империи начали своё распространение по всему земному шару, главы этих государств почти повсеместно *буквально* воспринимались как боги, причём очень могущественные. Они действительно считались богами силы!

Боги силы могут делать всё, что им заблагорассудится. Они могут магически призывать миру, создавать богатство, славу, изобилие, сексуальные удовольствия, материальные блага, – стоит им только соизволить. В мире они проявляются в разных формах – от целых личностей до одного отдельно взятого импульса (импульса эгоцентрически контролировать, или править, или «возыметь власть» над чем-то). Эта стадия является последним крупным пристанищем нарциссических и эгоцентрических влечений, пока человек не пере-

ходит к этноцентрическим (с доминированием группы) влечениям, управляющим несколькими последующими стадиями.

Так что будьте бдительны в отношении подобных самовозвеличивающих побуждений к власти, которые могут продолжаться возникать в вашем сознании. С одной стороны, это может быть *пристрастие к власти* – зависимость от неё, при которой имеется серьёзная фиксация на этой стадии, и отождествлённость с нею. Это побуждает вас к тому, чтобы восхвалять силу и власть во всех её формах, что приводит и к преувеличению форм деятельности, которые, в иных случаях, являются вполне здоровыми: например, боевые искусства, туризм или успех в бизнесе, а также стремление быть «королём» социальных сетей или «принцессой» в группе сверстников или коллег.

С другой стороны, противоположной крайностью являются разнообразные *аллергии к власти*, при которых человек вытесняет свою собственную силу и власть, проецируя таковые на других, что приводит к возникновению бессильных и безвольных «маменькина сына» и «папенькиной дочки», отдающих свою собственную силу другому, да вообще кому угодно. Тогда вы чувствуете, будто весь мир пытается вас контролировать, принуждать вас к чему-то, делать вас узником – в общем, «обрести власть над» вами. Вот тут-то и поселяются ваши собственные теневые влечения к силе и власти.

В обоих случаях «трансцендируйте и включайте» проявления влечений к власти, когда бы они ни возникали, направляя на них прямое и непосредственное внимательное осознание, превращая эти субъекты в объекты: вам следует разотождествляться с ними, но при этом включать их в осознание – по мере того, как ваше собственное сознание продолжает радостное восхождение к всё более высоким, обширным и глубоким стадиям своего развёртывания.

В усиленном и преувеличенном виде влечения к власти проявляются у людей в форме «внутреннего критика» или «внутреннего контролёра», постоянно следящего за всем, что вы делаете, с критическим, негативным, контролирующим посылом. Он всегда принижает вас, даёт вам понять, что вам чего-то недостаёт, что вы никчёмное создание, неудачник и жалкое ничтожество.

Один из способов установить контакт с подобной субличностью – в данном случае, с властной или контролирующей субличностью – состоит в том, чтобы вступить с нею в «голосовой диалог»¹⁹. Иными словами, запишите «внутренний диалог», который вы ведёте между своим нормальным «я» и живущим внутри вас внутренним контролёром. Просто попеременно принимайте на себя обе роли в диалоге и начните, например, с того, чтобы в качестве нормального «я» спросить контролёра:

– Чего ты хочешь? Отчего ты меня так сильно критикуешь? Почему ты всегда пытаешься меня контролировать?

Затем сыграйте от лица контролёра и ответьте на эти вопросы. Быть может, у вас получится что-то вроде:

– Я здесь, чтобы следить за тобой, потому что ты такой неудачник; ты никогда ни в чём не преуспеваешь; ты смехотворен; если бы не я, ты бы пустил всю свою жизнь под откос!

Ответ нормального «я»:

– Чего же именно ты хочешь?

Контролёр:

– Я хочу контролировать все грани твоей жизни!

Фактически у всех людей, в той или иной мере, имеется подобный внутренний критик. Во многих случаях он первоначально был создан путём «интроецирования» – процесса,

¹⁹ О диалоге голосов см. книгу Денниса Генпо Мерцеля «Большой Ум – Большое Сердце» (М.: Открытый Мир, 2009). – Прим. пер.

противоположного «проецированию». (В случае проекции я беру что-то, что на самом деле принадлежит мне, и вытесняю вовне, видя это как что-то, присущее *другим* людям. В случае же интроекции я беру что-то – идеи, суждения, осуждающую критику – от других людей и отождествляюсь с этим, как будто это часть меня. Это становится чужеродными, ложными элементами, ошибочно «проглоченными», или «интроецированными», мною внутри).

Зачастую эти изначальные негативные, принятые внутрь критические заявления исходят от родителей, порою и от других членов семьи или же первых учителей. Но они сохраняют свои раннедетские качества упрямства, недостатка заботы и сострадания, нарциссического раздувания и общей неприглядности (они сохраняют качества – и возраст – той стадии/уровня, на котором они впервые были интроецированы: зачастую это пурпурный магический или красный магики-мифический уровень).

Итак, если бы вы занимались чем-то вроде психоанализа и открыли в себе этого внутреннего критика, то начали бы исследовать его ранние истоки, быть может, переживая множество моментов, когда эти переживания впервые закладывались в вас, а также используя иные способы обретения психологического понимания, связанного с ними. Это может быть очень полезным подходом, и я, безусловно, верю, что они могут быть вполне уместны (это то, что мы называем «расчищением»).

Но это не то, что мы делаем при помощи практики осознанной внимательности. Здесь одной-единственной задачей для нас будет осознавать этого внутреннего критика – видеть этот скрытый субъект как объект сознания; смотреть на него, а не через него; во всех подробностях записывать его на внутреннее видео. Не пытайтесь разобраться в своих переживаниях, – просто непосредственно их созерцайте.

Стало быть, вы можете воспользоваться диалогом голосов, чтобы проявить, насколько возможно, своего внутреннего критика, а затем пронзите его лазером внимательного осознания. Быть может, в начале работы с этим красным внутренним контролёром вы захотите выполнять упражнение по голосовому диалогу раз в день в течение одной-двух недель, впоследствии же можно перейти на более свободный режим.

В любом случае отчётливо предавайте его своему осознанию, просто созерцайте, ощущайте, смотрите на него. Не отвлекайтесь на попытки «понять» его или обнаружить его реальные истоки (если, конечно, они сами естественно не возникают в вашем осознании, что замечательно, – в таком случае, сделайте их объектом своей практики медитативной осознанности). Всё, что нужно – сделать этот скрытый субъект объектом чувствующего сознания. Тем самым вы начнёте процесс своего фундаментального разотождествления с этой необычайно разрушительной внутренней субличностью.

Уровень 4: (янтарный) мифико-традиционный

Начиная со следующей основополагающей стадии развития – уровня 4, известного как «конформистская» стадия, стадия «мифического членства», стадия «дипломат» или стадия «принадлежности» (обозначается янтарным цветом), – самость и вправду обретает способность принимать на себя роль другого; таким образом, её идентичность способна расширяться от себя самой до принадлежности к различным группам: своей семье, своему клану, племени, своей нации, религии, политической партии и т. д. Это известно как переключение от *эгоцентрической* к *этноцентрической* идентичности – переход от сфокусированности «на мне» к сфокусированности «на нас» или группе. Это очень важный переход.

Как подразумевает одно из наименований данной стадии, она изначально несёт очень конформистский характер: самость способна принимать роль другого, но она теряет себя в этой роли.

Это приводит к формированию воззрений типа «это моя родина – неважно, права она или нет», «это моя религия – неважно, права она или нет» или «закон и порядок превыше всего». Строгая приверженность правилам здесь очень важна. Нам известны примеры из человеческой истории, когда принуждение к следованию этим правилам осуществляется вполне варварскими способами. К примеру, можно вспомнить отрубание рук вора или забивание женщин камнями за прелюбодеяние.

Когда индивидуумы на этой стадии объединяются в криминальные и коррумпированные янтарные сообщества, эти преступные организации часто имеют очень строгие и жёсткие правила и кодексы поведения – как, например, «правило молчания», или «омерта», в случае мафии, требующее не раскрывать информации о криминальном сообществе. «Коза ностра» – на самом деле именно так члены мафии называют свой синдикат: буквально это означает «наше дело». Так что о своих подельниках они не говорят «он часть мафии»; они говорят: «Он участвует в нашем деле». Или: «Не говори никому об этом нашем деле». Акцент здесь делается на особом чувстве принадлежности, характеризующем данный уровень. Нарушение этого «нашего кодекса» часто ведёт к быстрым и тяжёлым последствиям (нередко смерти), претворяемым в жизнь каким-то ярким и драматичным образом, чтобы всем было понятно, что это результат возмездия (например, аккуратный выстрел в затылок).

На этой стадии мышление очень конкретное, а посему ему соответствует то, что известно как «мифико-буквальное» воззрение: легенды и сказания, такие как библейские мифы (Господь убил всех первенцев египтян; Илия живым вознёсся на небеса в колеснице огненной), или миф о том, что Лао-цзы родился девятисотлетним старцем, и т. д., воспринимаются конкретным и буквальным образом как абсолютно истинные. (Клэр Грейвз, один из пионеров исследований развития личности, называл этот янтарный уровень «абсолютистским мышлением»). Как мы увидим, абсолютистские верования, или совершенно и всецело *не подвергаемые сомнению* убеждения, служат подсказкой о том, что активирована именно эта стадия. Можно вспомнить, что первая базовая форма религии – нарративная, или повествовательная, – часто является мифико-буквальным фундаментализмом. Когда она обретает форму *фундаменталистской религии*, то происходит преимущественно из этого абсолютистского уровня – янтарного мифико-конформистского уровня 4.

Понятие фундаментализма применимо ко всем яростно и абсолютистски проповедуемым убеждениям, в отношении абсолютной и буквальной истинности которых питается вера, лишённая каких-либо доказательств. Речь может идти о фундаменталистском христианстве, фундаменталистском марксизме, фундаменталистском феминизме, фундаменталистской науке (так называемый «сциентизм»), фундаменталистских криминальных семьях и т. д.

Как мы отметили, в своих нездоровых проявлениях данная стадия часто лежит в основе криминальных сетевых группировок, базирующихся на удержании власти – конгломератов олигархической коррупции, мафиозных криминальных семей, наркокартелей, целых ветвей коррумпированных правительств, уличных банд, империалистически и колониалистски настроенных правителей, которые преследуют свои собственные интересы (при этом всегда заявляя, будто делают это «во благо народа»), и так далее. Правительствам, имеющим подобную этноцентрическую идентичность, особенно если они заражены остаточными властными стремлениями, характерен глубокий империализм и колониализм. Они всегда стремятся расширить свои империи любым возможным способом, прибегая к любым доступным им средствам – от использования экономических рычагов до военных конфликтов, вторжения и оккупации.

Данный уровень сознания зачастую придерживается убеждения, будто истина воплощена в одной-единственной книге, которую надлежит воспринимать как абсолютную и предельную истину – неважно, будь то Библия, Коран, какая-то сутра буддийского культа Чистых земель или же «Маленькая красная книжица» Мао. Сходным образом правительства, в которых данная структура сознания преобладает, часто наделяют властью одного-единственного могущественного лидера или всемогущего диктатора. Или иногда – небольшую группу избранных индивидов, держащих в своих руках всю власть и управляющих страной авторитарно. Это справедливо для нацистского режима Германии, многих стран коммунистического блока во времена холодной войны, СССР в течение значительной части его истории, Ирана, Китая и многих других стран.

Всем нам известны люди, преимущественно находящиеся на данной конформистской или абсолютистской стадии развития, в особенности среди фундаменталистских религий и представителей крайне правого политического крыла. Они верят в строгое установление и соблюдение закона и порядка, а также в то, что называют «семейными ценностями» или «религиозными ценностями». Они националистически и крайне патриотично настроены. Их беспокоят вопросы иммиграции, разрушения семейных ценностей и трудовой этики. Они выступают за полное отсутствие контроля за продажей оружия²⁰ (утверждая, что им нужно оружие, чтобы защищаться от тех, кто не разделяет с ними их фундаменталистских убеждений, будь то индивидов или правительств). Они часто придерживаются крайне гомофобских и сексистских взглядов (это касается и мужчин, и женщин, – женщины-фундаменталистки верят, что должны подчиняться своим мужьям, как на то указано в Библии). Они верят, что Соединённые Штаты были созданы Господом как исключительная нация, которой суждено быть лидером мира и даже контролировать процессы по всей планете согласно плану Господню. Иные представители этой стадии ведут себя более тихо, выступая в роли добропорядочных участников того, что когда-то называлось «безмолвным большинством»; они верят в Бога, свою страну и семью, пытаются вести трезвую и благопристойную жизнь, прилежно трудясь в величайшей стране мира. Всё это, безусловно, является предметом веры, будто это некая абсолютная истина, не подвергаемая никаким сомнениям вообще.

Пусть вы и не застряли на этой стадии целиком и полностью, у вас могут по-прежнему оставаться определённые убеждения, которые вы считаете абсолютно и несомненно верными, так что вы даже готовы отдать за них свою жизнь. Быть может, вам стоит посмотреть на них; это может быть и достойная глубокого уважения приверженность делу и личная отвага, но может быть и проявление скрытых мифико-буквальных абсолютистских убеждений (к этому мы вскоре ещё вернёмся).

Если в вас присутствует некоторая доля этой конформистской стадии, – быть может, она проявляется в желании соответствовать какой-то социальной группе, не выделяться и

²⁰ В США продажа оружия в целом разрешена, и это является острой темой социополитических дебатов. – *Прим. пер.*

никоим образом не отличаться от её представителей, чтобы нравиться всем и все о вас хорошо думали, – тогда, скорее всего, вы не распознаете, что это лишь определённая стадия развития, а будете полагать, что в реальности всё так и обстоит. Скорее всего, вы не проявите желания что-то изменить в отношении проявлений этой стадии. Если вы придерживаетесь фундаменталистских религиозных убеждений, то едва ли вы захотите их изменить (вы будете считать, что любые подобные изменения, скорее всего, приведут к вечному проклятию и геенне огненной).

Однако всё, о чём мы вас попросим во время упражнений по внимательному осознанию, это просто непосредственно взглянуть на эти убеждения и верования – просто удерживать их в осознании, видеть их как объект, а затем посмотреть, к чему же это приведёт. Если это и вправду непреходящие и неизменные ценности, тогда они продолжат пребывать в вашем сознании; если же это всего лишь результат фиксации на определённой стадии развития, тогда эта стадия, как правило, начнёт отмирать и со временем заменяться следующей, более высокой стадией. В таком случае вы естественным образом обнаружите, что ваши ценности становятся всё более и более всевключающими – прямо на ваших глазах! Тогда это не будет чем-то нежеланным или пугающим: вы воспримете это как открытие к ещё более высоким и широким формам сознания, любви и сострадания.

Если существенная доля этой стадии развития остаётся частью ваших скрытых карт, управляющих разнообразными сферами вашей жизни, и вы решите заняться медитацией, тогда, скорее всего (в той степени, в какой вы исходите из этой стадии), вы оцените её структуру, фиксированную рутину, ежедневный паттерн, помогающий привести большие порядок и стабильность в вашу жизнь. Вы оцените возможность заниматься фиксированной практикой с определённым набором правил, неизменных по своей природе и способам воплощения. Вы будете тщательно стараться не пропускать ни единого сеанса медитации и пытаться следовать правилам досконально. В таком случае оптимальным сценарием для вас явится ситуация, когда правила выполнения практики будут изложены максимально прямым и конкретным способом, без оставления какого-либо места для индивидуальных предпочтений. Вас намного меньше будут интересовать подробности, почему эта практика работает, и намного больше – что именно вам нужно делать и как именно это надо выполнять.

Если практика начнёт оказывать на вас сильное влияние, то, возможно, вы даже начнёте думать, что этот подход к духовности является единственно верным духовным подходом. Тогда вы станете кем-то вроде «фундаменталиста от практики осознанности», считая, что все религии, в которых нет данного типа практики, неадекватны и ущербны, – и уж точно не способны принести подлинное спасение или истинное пробуждение.

На самом деле многие индивиды на значительно более высоких стадиях развития, приступая к некой практике или начиная придерживаться какой-то системы убеждений, оказавшей огромное влияние на их жизнь, приходят к тому, что «регрессируют» к данному абсолютистскому уровню и начинают превращаться в «истинно верующих». Они в действительности вырабатывают у себя фундаменталистское отношение к своей новой практике или системе убеждений. Тренировка внимательности и осознанности никоим образом не «привита» от подобного эффекта. Многие преподаватели практики внимательности имеют «фундаменталистский» настрой. Они убеждены, будто только практика внимательности, и лишь она одна, несёт в себе ответ на все предельные вопросы в отношении всего самого важного в жизни.

То же происходит и со многими учёными, которые начинают с очень рационального и объективного взгляда на науку, а затем медленно, но верно превращают науку в свою собственную «религию» – часто называемую «сциентизмом». В итоге они начинают проповедовать всевозможные идеи, на самом деле представляющие собой мифы (исходящие с мифико-

буквальной стадии), вводя их в свои – в ином случае рациональные – системы убеждений. Это происходит, поскольку их скрытые карты регрессируют к данному уровню.

На самом деле огромное количество идей, в которые абсолютно верит среднестатистический учёный, являются мифами, не поддерживаемыми и малой толикой доказательств. В эти идеи учёные верят попросту потому, что они звучат правдоподобно с точки зрения научного воззрения, ставшего для них абсолютной реальностью. Список подобных идей может включать в себя следующие: «вселенной не свойственны ни творчество, ни сознание»; «жизнь – это исключительно случайный процесс, не имеющий ни цели, ни направленности»; «вся реальность есть не что иное, как упорядоченность материальных атомов и субатомных частиц». Ни у одного из этих утверждений нет ни малейших доказательств. Такие учёные забывают, что нет никаких научных доказательств у самой науки как таковой; наука попросту является очередным, пусть и чрезвычайно важным, истинным, но **ЧАСТИЧНЫМ** подходом к реальности. Так к ней и следует относиться.

Эта мифико-абсолютистская стадия впервые вышла на передний план около 4 тысяч лет до н. э. Вершины своего могущества она достигла в районе тысячного года до н. э. и продолжила доминировать в человеческой цивилизации вплоть до эпохи Ренессанса и Просвещения, когда стала возникать следующая более высокая рациональная стадия. Сегодня мифическая стадия типична для 7–12-летних детей. Однако абсолютистские, беспрекословные, «единственно верные» верования очень распространены в современном мире, поскольку эта стадия сегодня тайно присутствует в жизни многих взрослых людей.

Что если у вас всё ещё остаётся какая-то грань этой стадии как часть ваших скрытых карт, тайно управляющих некоторыми из наиболее важных сфер вашей жизни? Вновь повторюсь: сначала необходимо осознать данную скрытую карту. Воспользуйтесь этой составной картографией развития (представляющей собой лишь один из аспектов интегральной теории, подкреплённый, как мы отметили, десятками независимых моделей развития) – системой координат по стадиям развития, – чтобы отметить любые сферы, где, как вам кажется, вы мыслите абсолютистским, фундаменталистским и «единственно верным» образом.

В особенности сфокусируйтесь на чувстве своей *правоты* – абсолютной правоты. Представьте себе недавнюю ситуацию, в которой вы ликовали по поводу своей правоты в связи с какими-то вопросами и твердили собеседнику: «Я же говорил тебе! Ведь говорил же!». Сосредоточьтесь на этом ощущении радостной правоты и том, что все знают, что вы правы. Насколько значимо для вас это чувство? Считаете ли вы, что всегда правы? (Вспомним шутку: «Последний случай, когда я был неправ, имел место, когда я подумал, что ошибся».)

Далее второй шаг: просто начните осознавать подобного рода мышление, подобное отношение, подобное чувство – чувство *своей правоты*, – и внимательно сохраняйте его в своём осознании. Взгляните на него со всех ракурсов: насколько оно большое? Какой у него цвет? Где вы его ощущаете (в голове, сердце, животе)? Как вы себя чувствуете, когда думаете подобным образом? Чем вам выгоден подобный ход мыслей? Не осуждайте и не порицайте его: просто внимательно осознавайте.

Опять-таки воспользуйтесь предложенным приёмом: как если бы вы исследовали свою внутреннюю пещеру и обнаружили в ней редкое сокровище; начните осуществлять видеозапись, со всех сторон его запечатлевая. Просто нейтрально снимайте, вновь и вновь, это ментальное убеждение, эту идею, или установку такой, какая она есть, подобно видеокамере. Удерживайте её в своём осознании и ясно рассматривайте её в качестве объекта, не осуждая то, что вы испытываете, не порицая и не отождествляясь с этим.

Обратите внимание на те моменты, которые приводят эту скрытую карту в действие, активируют её: быть может, вы реагируете, когда обсуждают религию или политику; или же ваша реакция имеет место в условиях обмена идеями с супругом или супругой; вы пытаетесь

научить своего ребёнка чему-то, что считаете очень важным, чтобы он понял; вы читаете книгу, с которой вы не согласны.

Сходным образом вспомните момент, когда вам доказали, что вы неправы, особенно если это произошло в каком-то коллективе: все на вас смотрят и знают, что вы *неправы*. Вместе с чувством своей *правоты* почувствуйте чувство своей *неправоты* прямо и открыто. Записывайте переживаемое на видеокамеру своего сознания. Заметьте, как активируется карта «я должен быть прав!»: обратите внимание на свои реакции в виде мыслей, идей, которые вы начинаете перебирать в попытке защитить свою правоту в глазах других людей или в своих собственных; какие вы обычно используете слова; какие эмоции сопровождают активацию этой скрытой карты – этой погружённой в подсознание ценностной структуры, желающей быть правой и ненавидящей быть неправой. Осознавайте эти закамouflированные грамматические правила, тайно управляющие вашим поведением.

Просто, безуильно, безмольно замечайте эти убеждения и скрытые карты, обращая эти скрытые субъекты в объекты, – превращая их из того, *через что* вы обычно взираете на мир, в нечто, *на что* вы смотрите напрямую. Не взираете *при помощи*, а взираете *на* них.

Теперь, чтобы показать, как это можно делать, предлагаю взять ещё одну характеристику данного уровня и приложить к ней интегральную осознанность. Мы упомянули, что одним из названий этого уровня является термин «мифическое членство». «Мифический» аспект касается абсолютистской природы мышления на этом уровне, тогда как «членство» указывает на конформистскую природу значительной части данного уровня. Мы уже обсуждали тот факт, что практику осознанной внимательности можно применять к любой из характеристик, которые, как указывает интегральная составная карта, представляют собой аспект данного уровня. Прodelывая это, вы также сможете обнаружить интересную разновидность «взаимного соответствия» различных характеристик уровня друг другу, как будто они каким-то образом принадлежат друг другу. На самом деле так и есть, они принадлежат друг другу как характеристики или качества, которые, невзирая на то что они могут существовать практически в любом контексте, особенно ярко присутствуют именно на данной стадии (речь идёт о таких качествах, как «абсолютистский» и «конформистская принадлежность»). Чувствование всех этих характеристик вместе позволит ускорить процесс обращения данного субъекта в объект. Вы намного быстрее освободитесь от него.

Поэтому предлагаю обратиться ко второй основополагающей характеристике этого янтарного уровня принадлежности, а именно – часто испытываемому конформистскому чувству принадлежности как таковому. Это чувство бытия в «мы». На этом уровне, как мы видели, впервые появляется способность к принятию перспективы второго лица, а посему он позволяет сознанию расширяться от эгоцентричной отождествлённости с «я» до этноцентричной групповой «мы»-идентичности. Давайте сфокусируемся на этом чувстве «мы». Хотя оно есть у всех сознающих существ, мы сосредоточимся на том, как оно проявляется именно у людей.

Чтобы напомнить вам значение этих терминов, упомяну, что «первое лицо» – это лицо, которое разговаривает («я» или «меня»); «второе лицо» – лицо, с которым разговаривают («ты» или «вы»); «третье лицо» – лицо или предмет, о котором идёт разговор («он», «она», «оно» или «они») ²¹. Когда мы совмещаем «я» первого лица с «ты» второго лица, то получаем «мы» [«я» + «ты» = «мы»]. Хотя с точки зрения грамматики правильно говорить, что «мы» – местоимение первого лица множественного числа, в интегральной теории мы часто обобщаем «ты», «вы» и «мы» под одной категорией «второго лица».

²¹ В английском языке мы специально ввели новое слово «its» («они») для обозначения множественного числа местоимения «оно», хотя, разумеется, более привычными местоимениями для обозначения 3-го лица мн. ч. являются «they» и «them».

Итак, вкратце 1-е, 2-е и 3-е лица можно обозначить как «я», «мы» и «оно». Далее мы увидим, насколько важными являются эти различные перспективы. Важно повторить, что мы, люди, не обладаем врождённой способностью к принятию всех этих перспектив; такая способность приобретается по мере роста и развития в процессе взросления и достижения всё большей зрелости. В нашем повествовании мы сейчас дошли до момента, когда перспектива второго лица только начинает возникать вместе с янтарной конформистской стадией, или стадией мифического членства.

Обратите внимание на то, что все человеческие группы, которые вам известны и членом которых вы являетесь (быть может, ваша семья, ваш рабочий коллектив, ваши сограждане, ваш круг друзей), имеют различные совместно разделяемые внутренние ценности, соразделяемые смыслы, общий язык, общие понимания, совместно разделяемую историю и т. д. Всем им, если выразиться иначе, свойственно некое чувство «мы», чувство «нашей общности». Именно оно удерживает такие группы вместе изнутри (точно так же, как их система, или сетевая структура, есть то, что удерживает их извне).

Стало быть, вспомните чувство, которое вы испытываете, когда проводите время со своими родными, быть может, на семейном торжестве во время какого-то праздника – Нового года или Рождества. Сфокусируйтесь на этом семейном «мы»-чувстве. Вы точно чувствуете себя иначе, когда пребываете вместе с этими людьми: каково это чувство, это ощущение «нашей общности»? Если вам трудно уловить какое-то определённое чувство «мы», это оттого, что вы слишком сильно с ним субъективно отождествились. Именно поэтому очень важно научиться воспринимать его в качестве объекта.

Осознавайте его, видите, как оно выглядит, чувствуйте, как оно ощущается. Какого оно цвета (просто заметьте любую ассоциацию, которая всплывает, когда вы задаётесь этим вопросом)? Какую форму имеет? Как пахнет (опять же, любые ассоциации)? Где оно расположено (в голове, сердце, животе, где-то ещё)? Направьте на это «мы»-чувство лазерный луч осознания.

Далее представьте, как вы идёте на работу, и обратите внимание на то, в сколь значительной степени меняется ваше «мы»-чувство, когда вы входите в здание, где работаете вы и ваши сослуживцы. Заметьте, как вы начинаете думать о различных коллегах, с которыми вы сталкиваетесь в фойе. Какие-то сослуживцы вам очень нравятся, кто-то из них вам неприятен. Если так и есть, то разделите их на две разные группы и ощутите, как отличается чувство «мы» в отношениях с каждой из них: вам будет очень нравиться чувство «мы», соразделяемое с теми, кто вам симпатичен; вам будет неприятно и дискомфортно чувство «мы», возникающее в контакте с неприятными коллегами.

Как бы то ни было, обратите внимание на то, что у этих групп есть и внешнее проявление: как они выглядят при взгляде извне, при принятии внешней межобъективной перспективы. Также у них есть и внутреннее проявление: как они ощущаются изнутри в качестве межсубъективного «мы», участником которого вы являетесь. На внешнюю сторону, или «они»-измерение, вы можете посмотреть; внутреннее же «мы»-измерение можно не столько видеть, сколько ощущать, чувствовать или осознавать изнутри.

Сосредоточьтесь на этом «мы»-ощущении. Заметьте, что оно отличается от чувства вашего я». Это что-то очень отличающееся от него: множество «я», объединившихся в единое «мы». Это ощущение также отличается и от «оно», или простого чувствования объекта. Здесь вы не взираете на некий «оно»-объект извне, воспринимая его как внешний предмет, – вы чувствуете группу изнутри, соразделяя взаимное сознание и взаимопонимание.

Продолжайте внимательно осознавать это «мы»-чувство. Фокусируйтесь на нём с внимательностью. В процессе своей жизни вы будете причастны ко множеству разнообразных типов групп, или «мы»-объединений, – иногда по своему выбору, иногда по воле случая или вынужденно. Обратите внимание на те «мы», к которым вы присоединяетесь по своему

выбору. Если вы, скажем, учитесь в институте и изучаете науку, то, возможно, состоите в какой-то научной секции (например, в секции по физике, математике, экологии и т. д.).

Подумайте о группе, или «мы», к которому вы присоединились добровольно, и вспомните, по какой причине вы это сделали. Почти всегда это нечто, во что вы верите и в отношении чего испытываете сильные чувства. Часто приходится пройти значительные испытания, чтобы стать членом такой группы: участие в ней требует существенного «членского взноса»; возможно, вам пришлось поднять все свои связи, чтобы войти в круг избранных.

Иными словами, испытываемое в таком случае групповое чувство – главный кандидат для того, чтобы служить источником любых мыслей, чувств или идей, в отношении которых вы, возможно, питаете настолько сильную приверженность, что легко можете впасть в фундаментализм и абсолютизм. Если вы ультраконсерватор или радикальный либерал, то, возможно, вы присоединились к местному отделению консервативной или либеральной партии, неоднократно вызывались добровольцем, чтобы выполнять какие-то партийные задачи, и абсолютно верите, что это единственно верное политическое движение на всей планете. Если вы принадлежите какой-то местной конгрегации и посещаете церковь из религиозных соображений, то, скорее всего, вы посвятили ей всю свою веру и глубокую убежденность – абсолютным и фундаменталистским образом. Мы увидим, как на следующем уровне – уровне достигателя – вы, возможно, проявите желание присоединиться к местному загородному клубу «для избранных». Это будет служить для вас главным индикатором, что вы чего-то добились, что вы обрели подлинный успех. В таком случае вы будете очень сильно хотеть стать членом этого клуба в доказательство того, что вы преуспели с точки зрения ценностей, олицетворяемых клубом. Во всех упомянутых случаях ваше членство в группе и ваш абсолютизм идут рука об руку.

Ощущайте совместность этих двух ценностей: вы в действительности присоединились к «абсолютистскому „мы“», то есть стали его участником. Если это так, то сделайте этот интенсивный субъект объектом: удерживайте эти чувства («абсолютизм» и «принадлежность») сначала в отдельности, а потом и совместно. Прожгите их ярчайшим светом чистого внимательного осознания, восприняв их со всех возможных ракурсов: как они ощущаются, как выглядят, как пахнут; какого они цвета, размера или формы и т. д. Во всех случаях превратите их в то, *на* что, а не *через* что вы смотрите. Превратите эту субъективную идентичность в осознаваемый объект.

Почему это важно? Я обещал вернуться к этому ключевому вопросу превращения субъекта в объект. Речь вот о чём. Для начала можно перефразировать высказывание знаменитого исследователя развития Роберта Кигана из Высшей школы образования Гарвардского университета: «Я не знаю никакого иного способа лучше описать процесс развития, чем сказать, что субъект одной стадии становится объектом субъекта последующей стадии». Несомненно, поначалу это может звучать несколько загадочно, однако на самом деле смысл высказывания довольно прямо отражает суть происходящего.

До сих пор мы наблюдали эмерджентное возникновение и развёртывание четырёх основополагающих стадий развития: архаической физиологической (инфракрасной); магической, или импульсивной (пурпурной); стадии богов силы, или оппортунистической (красной); и мифико-конформистской, или фундаменталистской (янтарной). Обратите внимание, что в каждом из этих случаев базовое самоощущение начинается с того, что оно отождествлено с определённой стадией. В случае с архаической стадией 1 самость отождествлена с простым сенсомоторным, или физиологическим, измерением. Иными словами, эта стадия является её субъектом, её самостью как таковой. Индивид не может увидеть эту стадию в качестве объекта, – он видит мир сквозь призму этой стадии как субъекта. Самость не может смотреть *на* эту стадию, она смотрит *через* неё. Однако, когда возникает следующая – магико-импульсивная – стадия, самость отпускает свою исключительную отождествлён-

ность (идентификацию) с предыдущей архаической стадией и переключает себя, свой субъект, свою идентичность на эту новую стадию – этот магико-импульсивный уровень.

Теперь самость может видеть предыдущую стадию в качестве объекта: новая самость, или новый субъект, способна видеть старый субъект (архаическую стадию) в качестве объекта. То есть субъект предыдущей стадии стал объектом нового субъекта данной стадии. Итак, самость, или субъект, неспособна видеть *эту новую* стадию – магико-импульсивную, – ибо она с нею отождествлена. Новая стадия становится новой скрытой картой: самость смотрит через эту карту на мир, но не может взглянуть на саму карту.

Однако на следующей стадии – красной стадии богов силы – самость разотождествится с магической стадией (обретёт способность видеть её в качестве объекта сознания) и отождествится с этой новой стадией – стадией власти, силы и безопасности. И вновь она не сможет видеть свою *новую* стадию как объект, ибо новая стадия теперь является субъектом, или самостью как таковой, идентичностью. Индивид теперь воспринимает мир *сквозь* эту структуру, не имея способности посмотреть *на* неё.

Снова и снова субъект одной стадии становится объектом субъекта следующей стадии. Жан Гибсер, один из первых великих исследователей развития, пришёл к тому же самому пониманию, выдвинув идею, что «самость одной стадии становится инструментом последующей стадии», – субъективная идентичность становится объективным инструментом, или тем, что можно увидеть и использовать в сознании.

Почему же этот процесс столь важен? Что ж, откровенно говоря, всё это может звучать как какая-то академичная болтовня, но дело в том, что данный процесс представляет собой фактический способ, посредством которого каждая стадия эволюции становится всё более сознающей, всё более открытой, всё более всевключающей, более свободной и полной, более охватывающей, более целостной и более развитой. Путём разотождествления с более низкой, узкой и ограниченной самостью, путём видения её в качестве объекта и, одновременно, сдвига идентичности к новой, более высокой и всевключающей, более сознающей и всеобъемлющей самости – именно таким образом мы открываем себя всё более высоким, широким и глубоким стадиям эволюции. Стадиям развития сознания и расширения идентичности.

Мы видели, что идентичность расширяется от *эгоцентрических* стадий, на которых самость отождествлена только лишь с самой собою, только лишь с «я» или «мною», к *этноцентрическим* стадиям, на которых самость отождествляется с целыми группами (кланом, племенем, нацией, религией) – не просто со «мною», но с «нами». И уже на следующей стадии мы увидим, что она расширяется от этноцентрических «нас» к *мироцентрической* тождественности со «всеми нами». Это тождественность не просто с каким-то отдельно взятым племенем или группой, а со всеми группами, всеми людьми независимо от расы, цвета кожи, пола или вероисповедания. Это поистине космополитическая идентичность, служащая движущей силой таких явлений, как борьба за всеобщие права человека (а не просто права какой-то отдельной избранной группы, как это было в течение большей части истории).

Многие из нас в какой-то степени уже ощущают эту большую мироцентрическую идентичность: мы чувствуем себя частью глобальной деревни; мы чувствуем, что ко всем людям необходимо относиться справедливо, независимо от их расы, пола или вероисповедания. Опять же, это очень новая идея, только сравнительно недавно возникшая в человеческой истории. Она пришла в мир лишь с возникновением этой более высокой мироцентрической стадии. Стадии, на которой мы обретаем понимание, что нечто происходящее на другом конце света может напрямую на нас повлиять, потому что те, кто живёт там, в каком-то смысле *и есть* мы (глобальное потепление, например, не является правдой только лишь для индуистов, – оно затрагивает всех нас).

Отсюда идентичность может расшириться ещё дальше – от мирозентризма к *космоцентризму*, или тождественности не просто со всеми людьми, но со всеми сознающими существами, со всеми формами жизни, с системой Геи²², Космосом и Основой всего Бытия вообще. Это необычайное эволюционное развёртывание – от эгоцентризма к этноцентризму, мирозентризму и, наконец, космоцентризму – возможно именно потому, что существует весь этот чудесный спектр бытия и сознания. Каждый из 6–8 уровней данного спектра представляет собой процесс трансценденции и включения – превосхождения и вбирания в себя. Вот почему каждый из уровней становится всё более и более цельным, всевключающим и всеобъемлющим.

То же самое можно сказать и исходя из чуть иного ракурса: подобно любой эволюционной последовательности (например, атомы – молекулы – клетки – организмы), каждый новый уровень, каждая новая стадия «превосходит и включает» предыдущие: молекулы включают в себя атомы, но также трансцендируют их, или выходят за их пределы, охватывая их в ещё большей целостности молекулы; клетки включают молекулы, но также трансцендируют, или превосходят, их, обёртывая их в даже ещё большей целостности клетки; организмы включают в себя клетки, но также и выходят за их пределы, обворачивая их в своей ещё большей целостности как организмов. Развитие есть обвитие (как считал Плотин), а посему оно прогрессивно приходит ко всё большему всевключению, охвату и интегральности. Каждая из рассматриваемых стадий, подобно любой иного рода эволюционной стадии, трансцендирует и включает предшественников, тем самым становясь всё более, и более, и более целостной.

Это распространяется и на человеческую эволюцию: развитие может начинаться с одного отдельного человека, чья идентичность – ваша собственная идентичность – может затем расшириться и включить в себя большую целостность групп, чтобы затем ещё более расшириться и включить даже ещё более высокую целостность *всех* групп, *всех* людей на планете, в конечном счёте расширяясь (трансцендируя и включая) ещё дальше, дабы буквально объять *всю* совокупность явлений. И всё это возможно потому, что человеческая идентичность бесконечно пластична: она может переходить от наименьшей единичной идентичности, которую только можно себе представить (эгоцентричность), до *всетождественности* (космоцентричности). И всякий раз вы будете ощущать, что становитесь буквально всё больше, и больше, и больше, включая всё больше, и больше, и больше феноменов в своём сознании и своей самости, до тех пор пока ваша самость как таковая и вся вселенная не станут одним и тем же чувством, что будет означать, что вы наконец-то вернулись к своей исконной и истинной природе.

Звучит неправдоподобно? Что ж, я прошу лишь о том, чтобы вы на время отложили свои предубеждения и последовали за процессом, пока мы шаг за шагом продвигаемся через каждую стадию. Тогда вы сможете проверить на своём собственном опыте справедливость наших утверждений и принять своё собственное решение. Ведь если то, о чём здесь сказано, верно и если практика осознанной внимательности действительно способна приводить к тому, для чего она изначально и была создана (а именно – показывать на опыте бесконечную целостность вашего собственного сознания), тогда вы приближаетесь к одному из самых шокирующих постижений в своей жизни, – я вам это гарантирую!

²² Гипотеза Геи (или Гайи; англ. *Gaia hypothesis*) в своей расширенной интерпретации подразумевает, что жизнь на планете представляет собой единую, чрезвычайно тесно взаимосвязанную систему. Говорят даже о некоем духовном сверхорганизме, что, впрочем, с точки зрения Уилбера, является преувеличением. Для Уилбера этот термин означает в широком «иносказательном» смысле «тотальность биосферы», а в узком, более техническом и первоначальном смысле – планетарную «сеть прокариотических организмов» (см. его книгу «Секс, экология, духовность»). – *Прим. пер.*

Уровень 5: (оранжевый) рациональный модернистский

Итак, теперь мы подошли к моменту, когда уже возникла янтарная мифико-конформистская стадия – уровень 4. Идентичность переключилась из эгоцентрического режима в этноцентрический. Другими словами, для этого уровня характерно рождение перспективы второго лица (а тем самым и начальной способности примерять на себя роль другого); именно благодаря этому идентичность имеет возможность перейти от *эгоцентризма* к *этноцентризму*²³.

Следующий же, ещё более высокий, оранжевый уровень 5 сопровождается появлением ещё более высокой перспективы – *перспективы третьего лица*. Это способность принимать объективную, научную, универсальную перспективу. Тем самым происходит переключение идентичности от локальной этноцентрической к универсальной или глобальной *мироцентрической* – переход от «нас» ко «всем нам».

Это более универсальное, глобальное и просторное сознание образуется, потому что сознание переходит от того, что известно как конкретно-операционный режим, к формально-операционному режиму. Способность выполнять «формальные операции» означает, что мысль может оперировать не просто конкретным материальным миром, но и самой мыслью как таковой. Мышление обретает здесь способность осознавать само себя, тем самым создавая возможность для возникновения интроспективной, добросовестной, саморефлексивной и универсальной идентичности – космополитической идентичности.

Философ Кант предложил определение космополитическому сознанию в своём трактате «К вечному миру», выдвинув утверждение, что «нарушение права в одном месте чувствуется во всех других». Другими словами, существует глубоко ощущаемая солидарность со всем человечеством, и вопрос о всеобщих правах человека впервые в истории ставится именно на уровне 5 (исторически это совпадает с периодом Просвещения). Речь идёт не о правах какого-то отдельно взятого клана, племени, клуба, религии, нации или группы личностей, а о правах всех групп, всех людей, всех наций. Эта идея находит выражение в знаменитом высказывании: «Я человек, и ничто человеческое мне не чуждо». Она укрепляется по мере того как моё сознание вновь расширяется, продолжая свой эволюционный марш ко всё более и более глубоким, широким и высоким уровням бытия, целостности, сознания и идентичности. Как мы уже вкратце отмечали, этот важнейший скачок к новому и более высокому уровню сознания и культуры окрасил собою, к примеру, то, что нам сегодня известно как западное Просвещение (которое, подобно и всем стадиям, также имело и свои негативные стороны).

Коль скоро данная стадия – уровень 5 – характеризуется формально-операционным сознанием, или способностью мышления оперировать мышлением как таковым, ей часто даются такие наименования, как рассудок, разум, рациональность, стадия формальных операций, добросовестная стадия, стадия достижений, совершенствования и самоуважения (она обозначается оранжевым цветом).

На этом уровне формируется потребность в том, чтобы у личности возникли самоуважение и позитивная самооценка, по той причине, что обретение перспективы третьего лица означает, что индивид может, если можно так выразиться, отстраниться от отождествлённости с собой и сформировать о себе объективное мнение. Как следствие, совершенно естественно, что люди на данной стадии хотят, чтобы их самооценка была настолько поло-

²³ Повторимся, что первое лицо – это «я», лицо, которое говорит; второе лицо – это «ты», или лицо, с которым говорят; в комбинации с «я» оно также может сформировать «мы»; третье же лицо – это «он», «она» или «оно» – лицо или вещь, о которой объективно говорят. Мы уже видели, что первое лицо формируется вплоть до красной стадии власти; затем с янтарной конформистской стадией возникает способность к принятию перспективы второго лица.

жительной, насколько возможно, поэтому здесь и идёт речь о потребностях, связанных с самоуважением. Так, к примеру, «иерархия потребностей» Маслоу простирается от физиологических потребностей (уровни 1 и 2) к потребности в безопасности, защите себя, силе и власти (уровень 3), потребности в принадлежности и конформизме (уровень 4) и потребности в самоуважении (рассматриваемый сейчас уровень 5). Следом идут два ещё более высоких уровня, которые мы вскоре рассмотрим.

Стало быть, хотя идентичность человека на уровне 5 и расширяется до глобальной и мироцентрической перспективы, данный уровень также характеризует и возникновение настоящей *индивидуальности*, ведь именно здесь формируется способность к саморефлексии вследствие разотождествления с конформистско-коллективистской ролью, свойственной предыдущей стадии. Из *этноцентрического конформиста* рождается *мироцентрический индивидуум*, и на мироцентрическом фоне самость желает обрести собственные высокие самоуважение, самопризнание, самоидентификацию и добиться личных успехов. Посему данной стадии также характерно и возникновение стремления к совершенствованию, преуспеванию, достижениям, заслугам и прогрессу.

Перспектива третьего лица позволяет личности выйти за пределы только лишь сиюминутного и начать осознавать историческое время. Тем самым человек обретает способность сопоставлять настоящее с прошлым и воображаемым будущим. Следовательно, возникает желание улучшать настоящее настолько, насколько возможно, которое приводит к увлечённости совершенствованием, преуспеванием, достижениями, заслугами и прогрессом.

Появившееся восприятие развёртывания исторического времени (которое вскоре породит и осознание самой эволюции как таковой) кардинально отличалось от предыдущего мифического времени. Последнее, будучи конкретным и привязанным к природным циклам, просто бесконечно ходило по кругу – от весны к лету, осени, зиме и снова к весне, вновь, вновь и вновь бесконечно повторяя себя и никуда не приводя.

Но вместе с поразительным новшеством – появившейся способностью к принятию перспективы третьего лица – возникло историческое время. Вместе с ним появилось и понимание того, что обстоятельства можно улучшить, а не просто без конца болтаться по кругу в статус-кво: можно трудиться над тем, чтобы кардинально исправить положение дел. К этому прилагается целый комплект влечений к заслугам, превосходным достижениям, совершенствованию и прогрессу. Такого рода влечение или устремлённость очень заметно проявляется в индивидуумах (и целых культурах). Его легко заметить, поскольку оно значительно отличается от влечений к еде, сексу (удовлетворению эмоционально-сексуальных потребностей), власти и любви (а также принадлежности), соответствующих более ранним стадиям – все они попросту бесконечно циклично кружили вместе с природой.

Мы уже отмечали, что данная стадия, представляющая собой эволюционный скачок к более высокому уровню сознания и культуры, характеризовала западное Просвещение. Известные историки Уилл и Эриель Дюран называли её «эпохой разума и революций». *Разум* (позволяющий мыслить с точки зрения «как если бы» и «что если») позволяет рассматривать различные альтернативные реальности: альтернативы рабству (что если мы упраздним рабовладение?), монархии (что если мы установим представительную демократию?), патриархату (что если мы предоставим женщинам равные права с мужчинами?), фундаменталистской мифической религии (что если наука содержит в себе больше истины?).

Затем *революции* порождали эти новые альтернативные реальности, будь то политические французская и американская революция; или же революционный запрет рабовладения на законодательном уровне во всех основных индустриально-рациональных странах мира (все предыдущие стадии имели ту или иную форму рабовладения, а эта стадия впервые во всей человеческой истории запретила рабовладение как таковое!); или же поистине революционные науки современности – от физики и химии до эволюционной биологии и социо-

логии. Всё это плоды трудов этого важного уровня сознания – оранжевого рационального уровня 5. Как мы упоминали, каждый вертикальный уровень роста сознания в действительности приносит с собой и новый, во многих моментах отличающийся мир. Нигде это наблюдение не становится более очевидным, как в этом переходе от янтарного традиционного мифического мира к оранжевому современному рациональному миру модерна, или Нового времени.

Возникновение оранжевого уровня развития и вправду принесло с собой эпоху разума и революций. Практически каждый ребёнок сегодня проходит через сходные внутренние перевороты «разума и революции», когда достигает подросткового периода, во время которого начинают формироваться оранжевая рациональность и потребность к самоуважению. Неожиданно на смену предыдущей конформистской стадии и её сильнейшему желанию не выделяться и быть таким же, как все, теперь приходит радикально индивидуалистическая стадия со своим сильным желанием именно выделяться и отличаться от других. Стало быть, если выбирать из этих двух уровней, на каком из них вы больше находитесь? Хотите ли вы не выделяться или же хотите отличаться? Приспосабливаться к социуму или же принимать свои собственные решения? Принадлежать к какой-то группе или же быть личностью? Являетесь ли вы убеждённым патриотом или же чувствуете себя жителем глобальной деревни? Выбираете ли вы национальную принадлежность или же космополитизм? Миф или разум?

Мы ещё к вернёмся к этому вопросу, однако от того, что вы выберете (или, быть может, выбор будет в пользу совершенно иной стадии, включая даже ещё более высокие уровни, которых мы коснёмся дальше), в значительной мере будет зависеть и то, почему и как вы будете заниматься практикой интегральной осознанности. И речь не идёт о том, что что-то одно правильно, а другое – нет; как выразился Гегель, каждая стадия адекватна, и каждая более высокая стадия ещё более адекватна. Поэтому вполне может оказаться, что вы менее «адекватны», то есть находитесь на более низком уровне (в каком-то смысле все мы «менее адекватны», поскольку всегда существуют ещё более высокие уровни сознания, поскольку эволюция в сущности своей бесконечна). Однако основная мысль состоит в том, что независимо от того, к какому из этих «менее адекватных» уровней вы принадлежите, практика интегральной осознанности поможет вам перейти ко всё более и более высоким уровням, каждый из которых всё более и более адекватен, целостен и сознателен.

Мы обсудим этот вопрос довольно скоро, пока же давайте отметим, что в то время как мы сейчас изучаем эти скрытые карты, управляющие столь многими аспектами нашего поведения, в мире развернулась серьёзная битва между двумя конкретными стадиями – янтарной стадией 4 (мифико-фундаменталистская и конформистская, часто именуемая «традиционными ценностями») и оранжевой стадией 5 (рационально-достигающая и ориентированная на прогресс, часто именуемая «современными ценностями»). Большинство великих цивилизаций и империй прошлого – от Месопотамии до Древней Греции, Рима, Османской империи, Индии и Китая – в качестве своей движущей силы имели стадию 4, или стадию мифической принадлежности. В своих самых ранних формах она зародилась около 6–7 тысячелетий назад и доминировала в человеческом сообществе вплоть до возникновения современности (модерна) на Западе; это произошло всего-то четыре столетия назад. С тех пор эти две основополагающих ценностных системы – традиционная и современная – находятся почти в перманентной войне друг с другом, характеризующейся противостоянием правительств, базирующихся на налагаемом «сверху вниз» контроле и принуждении (янтарная монархия, фашизм, коммунизм), с правительствами, базирующимися на разворачивающейся «снизу вверх» демократии (оранжевый уровень).

Эту битву между коллективистским уровнем 4 и индивидуалистическим уровнем 5 можно наблюдать почти повсеместно на нашей планете. Сам мировой политический порядок сегодня сталкивается не с новым мироцентрическим порядком (как на то надеялись

ранее), а с избытком более ранних этноцентрических устремлений и режимов. В некоторых случаях наблюдается фактическая *регрессия* от мироцентрических к этноцентрическим режимам. Вместо открытости новым идеям, экономическим системам, универсальным ценностям и международным соглашениям, центральными элементами здесь становятся этнические взаимосвязи, кровь и почва, геополитические территории, империалистические интересы и действия, которые благоприятствуют только родной для той или иной группы расе, крови, почве, территории.

Несколько злободневных примеров включают в себя украинский кризис и восстания в арабских странах. На востоке и юге Украины высока доля этнического русского населения, в результате чего насущной является угроза раскола страны (не без прямого интереса, исходящего от российского президента Путина). «Арабская же весна» не произвела на свет серию новых демократий, вопреки радужным надеждам мирового сообщества. Вместо этого произошёл взрыв *этноцентрических сегментов* населения, что привело к печальным последствиям: религиозная война в Сирии; хаос в Ливии и Йемене; восстановление диктаторского режима в Египте; а также провал Туниса (который некоторые силы рассматривали в качестве единственного успеха «арабской весны»), который проявил неспособность контролировать свою южную границу с Алжиром и Ливией. Триполи ныне является центральным плацдармом, на котором разворачиваются противостояния этнических племён, бандформирований и ополчений, каждое из которых стремится к захвату территории. Дамаск же является центром – но не всей Сирии, а территорий, подвластных её самому влиятельному военному лидеру Башару Асаду. Багдад является столицей области, принадлежащей суннитским племенам, а над остальными областями доминирует находящийся по соседству Иран. Также существует фактически независимый и принадлежащий курдам северный регион страны и джихадистский «Суннистан» на западе – вотчина сотен военных кланов, расположенных по всей территории вплоть до Средиземноморья. Иран представляет собой средневекового типа этноцентрическую шиитскую монархию, владывающую над значительной частью Аравийского полуострова и находящуюся в состоянии опосредованного военного противостояния с Саудовской Аравией. Говоря вкратце, можно заключить, что Ближний Восток де-факто деволюционировал в бессчётное количество анархических, этноцентрических и контролируемых полевыми командирами фрагментов.

Сам же ислам в глубине своей раздираем противостоянием между своим соответствующим стадии 4 фундаменталистским сегментом, – которому свойственно представление, что всё написанное в Коране является буквальной истиной, глубокая вера в шариат, или мусульманское законодательство (часто отражающее мифическую стадию 4) и джихад (священные войны), – и своим более соответствующим стадии 5 современным сегментом, стремящимся привести ислам в глобальное сообщество современного мира.

В Тихоокеанском регионе фактически все когда-то затронутые холодной войной государства – Китай, Сингапур, Вьетнам, Малайзия, Южная Корея и Япония – получили преимущества благодаря многолетнему периоду экономически продуктивного капитализма (являющегося продуктом стадии 5). Однако общим результатом во многих случаях стало усиление этноцентрического территориализма, причём настолько значительное, что мировая доля Азии в импорте вооружений возросла с 15 % в 1990-е годы до впечатляющих 40 % сегодня, причём большая часть вооружений направляется в зоны территориальных диспутов за области в Южно-Китайском и Восточно-Китайском морях. В Азии процветает этноцентрический национализм, который базируется на расовой и этнической принадлежности и подпитывается империалистическим территориализмом. Индия и Китай, долгое время мирно разделённые Гималаями, всё больше противостоят друг другу по мере того, как технологии сократили расстояния. Средний класс значительно вырос в Субсахарской Африке, но геополитические реалии привели к обострению множества этноцентрических, племенных и рели-

гиозных конфликтов, таких как конфликт между Центрально-Африканской Республикой и Южным Суданом.

Европейский союз, с другой стороны, является многообещающим примером объединения людей, движущихся от перспективы этноцентрической страны (когда существуем только я и моя нация *в противостоянии* всем другим нациям) к более мироцентрическому союзу (в который включены я, моя нация *и* многие другие нации). В подобном мироцентрическом союзе все нации объединяются друг с другом под сенью общего интегрирующего принципа. Это результат подлинной эволюции в направлении к более высокому уровню сознания и культуры – перехода от сознания стадии 4 к сознанию стадии 5 (и даже более высоких стадий развития).

Стало быть, мы видели, каким может быть ваш подход к медитации внимательного осознания, если вы исходите преимущественно из традиционной стадии 4 – стадии принадлежности. Какой же будет практика, если вы исходите из более современной, рациональной ментальности – ментальности достижения (стадия 5)? В таком случае, опираясь на высокую увлечённость достижениями и самосовершенствованием, вы, возможно, будете практиковать медитацию с намерением значительно улучшить свою жизнь в некоторых очень важных для вас сферах, добившись в них реальных достижений и заметного прогресса. Возможно, вы даже почувствуете дух соперничества в отношении других людей, занимающихся сходной практикой, и захотите обойти их, став лучшим практиком медитации в данной группе. В особенности если вы практикуете в контексте бизнеса (ведь многие бизнесмены и вправду практикуют медитацию осознанности), вы, возможно, будете представлять себе результат в виде получения новых навыков, которые позволят вам обойти своих конкурентов, полностью выключив их из игры и победив в рыночной войне, выйдя на совершенно иной уровень прибыли. Медитация поможет вам стать тем сверхчеловеком, которым вы всегда хотели быть в рамках своей профессии. Она становится предельным способом развить новый навык и добиться в этом высот, подобно спортивным тренировкам, когда вы толкаете себя к всё большему успеху и достижениям, опережая любых «конкурентов», которые тоже этим занимаются. Возможно, медитация даже попадёт в целый список множества методик самосовершенствования, которые вы уже используете для того, чтобы стать лучше, больше, более успешными и достигнуть большего. Мир делится на победителей и проигравших, и вы конечно же будете победителем, а медитация существует для того, чтобы помочь вам добиться именно этого.

Разумеется, все эти примеры предложены здесь в своих крайних формах; у вас они могут быть выражены в значительно меньшей степени и всё ещё исходить в основе своей из данной стадии достигателя.

Итак, что, если вы и вправду исходите из данной стадии? Мы уже начинаем видеть общий паттерн, каким образом выполняется практика интегральной осознанности (хотя мы ещё продолжим добавлять несколько других вещей по мере нашего продвижения). Но включает она, по меньшей мере, базовые шаги «раскапывания», «замечания», «видеозаписи» и «отпускания».

Раскапывание. Сперва мы раскапываем эту скрытую карту, о существовании которой раньше и не догадывались, равно как не догадывались и о том, насколько сильно она контролирует наше поведение и нашу жизнь. При помощи общей составной, или интегральной, карты мы «диагностируем» нашу текущую психологическую конфигурацию, – в данном случае мы высматриваем основную базовую стадию развития, на которой находимся, высматриваем нашу базовую «высоту» в общем развитии – находится ли она на пурпурном, красном, янтарном, оранжевом... или, быть может, на одной из трёх или четырёх более высоких стадий, до которых мы очень скоро доберёмся?

Замечание. Делаем мы это посредством выявления общих характеристик каждой из стадий. Затем мы сравниваем себя самих, свои убеждения и своё поведение с этими характеристиками, взвешивая, какая стадия или уровень наиболее к нам применима в основных сферах нашей жизни. Будьте бдительны: различные сферы нашей жизни могут активировать разные стадии; мы можем быть на одном уровне на работе – например, на стадии 5, или стадии достижений, – и на другом, когда находимся со своей семьёй, – где мы можем возвращаться к отношению более тесной сопричастности, или принадлежности, соответствующей стадии 4, отождествляясь не с глобальным сообществом, а только лишь с нашей семьёй в этих ситуациях. И по мере того как мы будем рассматривать ещё более высокие уровни, вы, возможно, заметите те сферы, которые активируют и их. Но просто обратите внимание на свои базовые реакции с точки зрения их стадийной принадлежности: на работе, в отношениях, в своих религиозных верованиях, если у вас таковые имеются, и во время развлечений.

Видеозапись. Как только вы определили свою базовую стадию, или основополагающую скрытую карту, начните её удерживать, – думать её, чувствовать или видеть, – и применять к ней внимательное осознание. Иначе говоря, сядьте в удобную позу (вы можете полускрестить свои ноги, сесть в стандартную позу лотоса или же сидеть с прямой спиной в удобном кресле, соединив руки вместе и положив их на бёдра или на колени). Затем сфокусируйтесь на определённой карте, которую вы скрыли в своём сознании, – на этих фундаментальных грамматических правилах, управляющих значительной частью вашей жизни. Если это оранжевые достижения, сосредоточьтесь на том, что вы делаете, когда по-настоящему хотите чего-то достичь, что-то заполучить или ухватить. Непосредственно, прямо и тщательно прочувствуйте это ухватывание, – и запишите его на видео. Ведите съёмку со всех возможных ракурсов: какого цвета эти достижения? Какого они размера? Где они расположены (голова, сердце, живот, где-то ещё или в какой-то комбинации этих мест)? Как это выглядит, ощущается, пахнет? Какие вещи, как правило, активируют ваше схватывание, или склонности к совершенству и преуспеванию? Фокусируйтесь на этом чувстве преуспевания, достижения, получения, купания в превосходных результатах, и рассмотрите его со всех сторон.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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