

ТЕКСТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Кристина ГРОФ
Станислав ГРОФ

НЕИСТОВЫЙ ПОИСК СЕБЯ

Руководство по личностному росту
через кризис трансформации

Кристина Гроф
Станислав Гроф
Неистовый поиск себя.
Руководство по личностному росту
через кризис трансформации
Серия «Тексты трансперсональной психологии»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10394045
Кристина Гроф, Станислав Гроф Неистовый поиск себя. Руководство по личностному росту
через кризис трансформации: АСТ; Москва; 2003
ISBN 5-17-018324-0

Аннотация

Эта книга адресована тем людям, которые в своей жизни соприкоснулись с духовным кризисом как тем, кто сам переживает или пережил такой кризис, так и их семьям и друзьям, а также профессионалам в области духовного здоровья. Кроме того, она является руководством для всех тех, кто вовлечен в личностную трансформацию в любых более легких и не столь драматических формах.

Содержание

| | |
|---|----|
| От авторов | 5 |
| Предисловие авторов | 6 |
| Введение | 7 |
| Пролог | 13 |
| Незванный гость: история Кристины | 13 |
| Бог в лаборатории: История Станислава | 21 |
| Часть первая | 29 |
| 1. Что такое духовный кризис? | 29 |
| От духовного самораскрытия к духовному кризису | 32 |
| Целительный потенциал духовных кризисов | 33 |
| Бессознательное, психотерапия и исцеление | 35 |
| Духовность, религия и переживание Божественного | 36 |
| Духовные кризисы и западная психиатрия | 38 |
| 2. Темная ночь души | 42 |
| Лицом к лицу со страхом | 44 |
| Чувство одиночества | 46 |
| Изолирующее поведение | 48 |
| Переживание «безумия» | 49 |
| Столкновение с символической смертью | 51 |
| 3. Встреча с божественным | 56 |
| Природа трансцендентного мистического опыта | 57 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 59 |

Кристина Гроф, Станислав Гроф
Неистовый поиск себя.
Руководство по личностному росту
через кризис трансформации

The Stormy Search for the Self. A Guide to Personal Growth Through
Transformational Crises

От авторов

Когда мы предпринимали личные и профессиональные шаги, которые привели к написанию этой книги, на нас оказали глубокое влияние некоторые очень необычные и значимые люди. Нам хотелось бы поблагодарить их за все, что они нам дали.

Прежде всего, спасибо нашим семьям за то, что они любили и поддерживали нас при наших многочисленных отклонениях и отвлечениях, и, особенно, нашим любимым детям Натаниэлу и Саре Хили, которые играли такую важную роль в нашей жизни, постоянно принося нам новую надежду, неисчерпаемый юмор и огромное счастье.

Нам посчастливилось встретиться со многими учителями и другими людьми, ставшими для нас источниками вдохновения, которые дарили нам свою дружбу и руководство. Мы выражаем глубочайшую признательность покойному Свами Муктананде Парамахамсе, бывшему лидеру традиции сиддха-йоги, за то далеко идущее влияние, которое он оказал на наши жизни; покойному Джозефу Кэмпбеллу, нашему любимому другу, свату и руководителю; Джону Перри и Джулиан Силвермэн за их новаторскую работу и за поддержку в моменты, когда нам приходилось сталкиваться с некоторыми из социальных и профессиональных барьеров, которые им так хорошо знакомы; Энн и Джиму Армстронгам, Энджелес Эрриен, Сандре и Майклу Харнерам, Доре Калф, Джеку и Лиане Корнфилдам, Отцу Томасу Мэйтусу, Брату Дэвиду Стэйндл-Расту, Фрэнсис Воон и Роджеру Уолшу – нашим коллегам и дорогим друзьям по надличностному миру, которые своими личными исследованиями, своими наставлениями и своим образом жизни помогли нам проявить наши собственные возможности.

Мы хотим сказать спасибо множеству одаренных людей, которые занимаются практикой холотропного дыхания (Holotropic Breathwork), за их постоянный энтузиазм и решимость предпринять личностную трансформацию, а также Жаклин Смолл и Грегори Зелонке за их поддержку в нашей работе.

Мы выражаем свою признательность и уважение Джереми Тарчеру за то, что он мягко подталкивал нас до тех пор, пока мы не написали эту книгу, и искренне благодарим нашего издателя Дэна Джоя.

Мы глубоко благодарны Роду Эллисону, Сэму Фримэну, Бетти Монэн, Ноэлу Николсу, Мики Рэни, Нэтти Вайтмор и другим членам любящего персонала бывшего Центра лечения химической зависимости Брайтсайд (Кармел, Калифорния). Мы были окружены их заботой и терпением, состраданием, пониманием и юмором в самые мрачные часы нашей жизни, когда они помогали нам превратить наш кризис в чудесную возможность для исцеления и роста.

Отдельное спасибо Маргарет Стивенс за ее искреннюю, охотную и чуткую поддержку в процессе подготовки этого проекта. Мы выражаем благодарность персоналу и добровольным сотрудникам Сети поддержки в духовном кризисе (Spiritual Emergence Network, SEN), в особенности тем, кто выполнял обязанности координаторов. Это Рита Роэн, Чарльз Лонсдэйл, Меган Нолан, Николь Кестер и Жанин Прево. Их ценное сотрудничество и личная убежденность, вопреки множеству препятствий, позволили обеспечить огромное число людей столь необходимой им помощью. И наконец, мы благодарим тех многих людей, которые в течение нескольких лет рассказывали нам свои очень личные истории о духовных кризисах. Без них мы не смогли бы написать эту книгу.

Предисловие авторов

Мы с любовью и уважением посвящаем эту книгу памяти Ричарда Прайса, одного из основателей Эсаленского института в Биг-Суре (Калифорния) – мягкого и сочувственного гештальт-терапевта и учителя, заботливого мужа и отца, и просто замечательного человека. На раннем этапе нашего интереса к теме духовного кризиса Дик дарил нам свой живой энтузиазм, неоценимую поддержку, ясность видения и преданную дружбу в то время, когда мы следовали по пути, который, временами, казался одиноким и непопулярным.

Дик на собственном опыте знал все превратности духовного путешествия, так как сам пережил два трансформативных кризиса. Во время первого, который случился, когда он еще был молодым человеком, его на много месяцев поместили в больницу и лечили нейролептиками, электрошоковой терапией и многократными инъекциями больших доз инсулина, вызывающих состояние комы. Второй эпизод произошел несколько лет спустя, и с ним совсем по-другому работали люди, которые понимали сущность происходящего процесса и были готовы поддержать Дика.

На протяжении многих лет Дик был увлечен идеей, что такие переживания, как были у него, в действительности представляют собой возможность для роста, исцеления и расширения сознания. Он лично увидел и почувствовал, каким насилием над личностью нередко сопровождается вмешательство профессиональных психиатров, и работал над созданием альтернатив традиционным методам лечения вплоть до своей трагической смерти в 1985 году, когда во время прогулки его сбила машина. Приверженность Дика этим идеям очень вдохновляла нас, и его помощь при создании Сети поддержки в духовном кризисе (SEN) была жизненно необходима для ее существования. Работая над этой книгой, мы надеялись дать читателям полезные идеи, сведения и советы, которые помогут осуществить кое-что из того, о чем мы мечтали вместе с нашим дорогим другом Диком Прайсом.

Кристина и Станислав Гроф

Милл-Вэлли, Калифорния, февраль 1990 г.

Введение

Духовное развитие – это врожденная способность каждого человеческого существа к эволюции. Это движение по направлению к целостности, к раскрытию подлинного потенциала индивида. Оно является таким же общим и естественным для всех, как рождение, физический рост и смерть; это неотъемлемая часть нашего существования. На протяжении столетий целые культуры считали внутреннюю трансформацию необходимым и желательным аспектом жизни. Во многих обществах были разработаны сложные ритуалы и медитативные практики, игравшие роль катализаторов духовного развития и способствовавшие духовному пути. Человечество накопило большой запас поистине драгоценных открытий, прозрений и чувств, связанных с процессом духовного пробуждения и запечатленных в живописи, поэзии, литературе, музыке, а также в описаниях, которые были сделаны различными мистиками и пророками. Именно сферам мистического опыта посвящены некоторые из самых прекрасных и драгоценных шедевров искусства и архитектуры.

Однако для отдельных индивидов преображающее путешествие духовного развития становится духовным кризисом, при котором внутренние изменения происходят так быстро, а возникающие состояния требуют такого напряжения сил, что этим людям в течение какого-то времени может оказаться трудно полноценно действовать в повседневной жизни. В наше время такие люди редко воспринимаются как переживающие критическую стадию внутреннего роста. Чаще все происходящее с ними рассматривается как болезнь, и для ее лечения применяются методы, полностью подавляющие ту потенциальную пользу, которую мог бы дать подобный опыт.

Однако при правильном понимании и поддержке со стороны окружающих людей эти трудные состояния ума могут быть чрезвычайно полезными и часто приводят к физическому и эмоциональному исцелению, глубоким откровениям, творческой активности и необратимым изменениям личности в лучшую сторону. Предлагая термин *духовный кризис* (spiritual emergency), мы стремились подчеркнуть как опасности, так и потенциальные возможности таких состояний. На самом деле, эта фраза представляет собой игру слов, относящихся как к кризису (emergency), который может сопровождать трансформацию, так и к идее рождения чего-то совершенно нового (emergence), указывающей на огромные возможности для духовного роста и развития новых уровней осознания, которые может содержать в себе такой опыт.

Книга *«Неистовый поиск себя»* предназначена для людей, которые в своей жизни соприкоснулись с духовным кризисом. Она для тех, кто действительно пережил когда-то или переживает сейчас такой кризис, для их родных, близких и друзей, а также для консультантов, священников, психологов, психиатров и терапевтов, которые могут столкнуться со случаями этого экстраординарного, но в то же время совершенно естественного процесса.

Это также руководство и для всех тех, кто переживает процесс личностной трансформации. Хотя в этой книге особое внимание уделяется именно трудностям духовного кризиса, содержащиеся в ней уроки будут полезны и тем, у кого этот процесс проходит относительно мягко, но, тем не менее, иногда может вызывать замешательство и дискомфорт. Людям, уже столкнувшимся с такого рода опытом, могут пригодиться предлагаемые здесь советы относительно того, как лучше сотрудничать с этим важным процессом и извлечь из него максимальную пользу.

Во многих культурах на протяжении всей истории люди, переживавшие интенсивный духовный кризис, считались «блаженными» – удостоенными особой милости напрямую общаться со священными сферами и божественными существами. Общество оказывало им поддержку в этих критических ситуациях, предоставляя безопасное убежище и временно

освобождая их от обычных обязанностей. Уважаемые члены общества, в свое время сами пережившие подобные кризисы, могли распознать и понять аналогичный процесс у других людей и, в результате, были способны почитать его как выражение творческого мистического импульса. Часто очень яркие и драматические переживания поощрялись с верой в то, что эти индивиды в конце концов вернутся в общество, наделенные большей мудростью и улучшенной способностью действовать в мире на благо самим себе и обществу.

С появлением современной науки и приходом индустриальной эпохи это терпимое и даже поощрительное отношение резко изменилось. Понятие приемлемой реальности сузилось и стало включать в себя лишь материальные, осязаемые и измеримые аспекты бытия. Любые формы духовности были изгнаны из современного научного мировоззрения. Западная культура взяла на вооружение косное и ограниченное определение того, что следует считать «нормальным» в человеческом опыте и поведении, и редко признавала тех, кто стремился выйти за эти рамки.

Психиатрия находила для некоторых умственных расстройств чисто биологические объяснения – инфекции, опухоли, нарушения химического баланса и другие заболевания мозга или тела. Кроме того, она открывала эффективные способы подавления симптомов различных состояний, причины которых оставались неизвестными, в том числе и проявлений духовных кризисов. В результате этих успехов психиатрия утвердилась в качестве медицинской дисциплины, и термин *душевная болезнь* был распространен на многие случаи, которые, строго говоря, представляли собой естественные состояния, не имевшие никакой связи с биологическими причинами. Процесс духовного раскрытия, как таковой, наряду с его более драматическими проявлениями, стал восприниматься как болезнь, и те, у кого наблюдались признаки того, что когда-то рассматривалось как внутренняя трансформация и рост, теперь, в большинстве случаев, считались больными.

Вследствие этого многие люди, имеющие эмоциональные или психосоматические симптомы, автоматически попадают в категорию нуждающихся в медицинском лечении, и их затруднения рассматриваются как заболевания неизвестного происхождения, хотя клинические наблюдения и лабораторные анализы не дают никаких свидетельств в поддержку такого подхода. Большинство неординарных состояний сознания считаются патологическими, и для их лечения применяются традиционные психиатрические методы: лекарства, подавляющие симптомы, и госпитализация. В результате этого предвзятого отношения многие люди, переживающие естественный целительный процесс духовного самораскрытия, невольно оказываются в одной группе с настоящими душевнобольными – особенно, если их переживания приводят к кризису в их жизни или создают проблемы для их семей.

Эту интерпретацию дополнительно подпитывает тот факт, что большая часть нашей культуры не признает значения и ценности мистических областей в человеке. Тем, кто не знаком с духовными элементами, присущими личностной трансформации, они кажутся чуждыми и угрожающими.

Однако в последние двадцать лет эта ситуация быстро менялась. Духовность стала возвращаться в основное русло нашей культуры, благодаря возрождению интереса к различным сакральным системам, наподобие тех, что содержатся в восточных религиях, в западной мистической литературе и в традициях американских индейцев. Многие люди экспериментируют с медитацией и другими видами духовной практики; другие увлечены самоисследованием с помощью различных новых терапевтических методов. Используя эти методы, они открывают в себе новые измерения и возможности. В то же самое время революционные достижения во многих областях быстро заполняют разрыв между наукой и духовностью, и современные физики, равно как и ученые других дисциплин, постепенно приближаются к мировоззрению, сходному с тем, что описывали мистики.

Наряду с возрождением интереса к мистицизму, можно наблюдать еще один феномен: рост числа людей, имеющих духовные и паранормальные переживания и готовых открыто говорить о них. По данным обследования, проводившегося институтом Гэллапа¹, 43 % опрошенных признали, что у них был необычный духовный опыт, и 95 % заявили, что они верят в Бога или во вселенский дух. Наши собственные наблюдения показывают, что вместе с ростом интереса к этим проблемам, растет и число случаев затруднений, связанных с процессом трансформации.

Мы особенно ясно осознавали этот очевидный рост числа духовных кризисов, когда в последние десять лет путешествовали по разным странам мира, проводя семинары и лекции, в которых мы рассказывали о наших собственных переживаниях и о нашем альтернативном понимании некоторых состояний, которые автоматически объявлялись психозами. Мы были удивлены, найдя много людей, чей опыт был созвучен с различными элементами нашей собственной истории. Некоторые из них прошли через преобразующие переживания и, в результате, почувствовали себя более реализовавшимися. Многие другие имели сходный опыт, но рассказывали нам трагические истории о непонимании со стороны своих семей и врачей, с которым им пришлось столкнуться, о помещении в больницу, ненужном лечении транквилизаторами и позорных психиатрических ярлыках. Нередко процесс, который начинался как целительный и преобразующий, прерывался и даже осложнялся из-за психиатрического вмешательства.

Встречали мы и творческих, сочувственных и непредубежденных специалистов в области душевного здоровья – психиатров, психологов и других, – которые искали или уже использовали альтернативные подходы к своим пациентам. Многие из них выражали огорчение по поводу невозможности применения своих идей и подходов в тех больницах и клиниках, где они работают, главным образом из-за жесткой приверженности этих организаций медицинской модели, традиционной административной политики и бюрократических ограничений. Эти люди рассказывали нам о своем профессиональном одиночестве и о желании установить связи с единомышленниками в этой области.

По мере того, как все больше людей сталкиваются с духовными кризисами, растет число недовольных традиционным психиатрическим лечением, применяемым в подобных случаях. Подобно тому, как в последние годы будущие родители активно призывали медицинских специалистов вернуться к освященному временем почтительному отношению к процессу родов и к его динамике, так и люди, вовлеченные в трансформационный кризис, начинают требовать, чтобы профессиональные психиатры распознавали в их затруднениях то, что они представляют собой на самом деле – критические этапы в процессе, который потенциально может изменить всю их жизнь.

Поэтому крайне важно обращаться к проблемам, связанным с духовным раскрытием и духовным кризисом, чтобы достичь лучшего понимания возникающих при этом различных состояний и предложить новые стратегии лечения, которые помогут людям переживать их с пользой для себя. Наш глубокий интерес к взаимосвязи между духовным развитием и психологическим здоровьем был в значительной мере обусловлен личным опытом. У Стэна заинтересованность в альтернативных подходах к лечению психозов развивалась на протяжении трех десятилетий исследований терапевтического потенциала необычных состояний сознания, которые он проводил как клинический психиатр. Работая с традиционными моделями, он начал осознавать, что существующее научное понимание человеческой психики слишком ограничено, и что многие из тех состояний, которые традиционная психиатрия автоматически относит к симптомам душевного расстройства, в действительности представляют собой важные и необходимые компоненты глубинного исцеляющего процесса.

¹ Известная в США организация по изучению общественного мнения. – *Прим. перев.*

Для Кристины знакомство с духовным кризисом началось с мощного спонтанного духовного пробуждения во время рождения ее первого ребенка. За этим переживанием последовали годы трудных и напряженных умственных, эмоциональных и физических состояний. Она обнаружила, что эти проявления близко напоминали то, что йогическая литература описывает как «пробуждение Кундалини». Наша совместная жизнь в тот период, когда Кристина почти каждый день погружалась в переживания, связанные с трансформативным процессом, заставила нас научиться многому из того, что легло в основу этой книги. Чтобы более полно выразить наш личный опыт в этой области, мы подробно рассказываем свои собственные истории в двух прологах.

Эта книга состоит из трех больших разделов, посвященных различным аспектам духовного кризиса. В первой части мы даем определение идеи духовного кризиса, разъясняем некоторые понятия, лежащие в ее основе, и описываем, как все это ощущается и какие формы принимает. В первой главе, названной «Что такое духовный кризис?», обсуждаются элементы, характеризующие кризис трансформации, и то, чем это явление отличается от психического расстройств, с одной стороны, и от духовного раскрытия – с другой.

В следующих двух главах мы исследуем внутренний мир человека, переживающего духовный кризис. В главе «Темная ночь души» описаны «отрицательные» переживания, которые могут иметь место при духовном кризисе, а в главе «Встреча с божественным» обсуждаются «положительные» состояния сознания.

В четвертой главе, «Многообразии духовных кризисов», определяются десять важных разновидностей трансформативного кризиса и обсуждаются качества, характеристики и специфические проблемы, присущие каждой из этих разновидностей. Пятая глава – «Зависимость как духовный кризис» – посвящена анализу идеи о том, что алкоголизм, наркоманию и другие виды зависимости тоже можно воспринимать как духовные кризисы, которые содержат в себе такой же потенциал для благотворного внутреннего развития, как и другие формы трансформативных кризисов.

Во второй части кратко описаны многие древние и современные карты духовного путешествия. Шестая глава, «Духовные уроки иных эпох и культур», посвящена тем культурам, которые высоко ценили духовный опыт и признавали его целительную силу и преображающую способность. В седьмой главе, «Современные карты сознания», мы рассматриваем некоторые из достижений современных исследований сознания и новое понимание человеческой психики, которое они породили.

В третьей части предлагаются практические рекомендации для тех, кто переживает духовный кризис, а также для их родных и близких. Восьмая глава – «Стратегии для повседневной жизни» – посвящена трудностям, возникающим при попытках установить равновесие между нуждами интенсивного и драматического внутреннего процесса и повседневными требованиями внешнего мира. В девятой главе – «Рекомендации для членов семьи и друзей» – мы даем советы озабоченным друзьям и родственникам, обсуждая то, как им лучше всего относиться к человеку, переживающему кризис, и что они могут сделать для самих себя.

В десятой главе – «Кто может помочь и как?» – содержатся указания относительно того, где лучше искать поддержку и как найти сочувствующих терапевтов или других специалистов, духовных учителей и духовные общины, а также группы самопомощи. Завершает эту часть глава «Возвращение домой», в которой обсуждается жизнь после духовного кризиса и даются советы о том, как использовать блага, которые приносит с собой внутренний рост, для улучшения своей жизни.

Эпилог «Духовный кризис и современный глобальный кризис» касается актуальности духовного кризиса для сегодняшней глобальной ситуации. Люди, переживающие процесс внутреннего преображения, нередко становятся более терпимыми к другим и лучше спо-

собными к сотрудничеству, у них развиваются экологическая сознательность и уважение ко всему живому. Заметный рост числа случаев духовных кризисов во всем мире дает надежду на то, что это динамическое внутреннее пробуждение, при условии его правильного понимания и поддержки, поможет ликвидировать множество проблем, с которыми сегодня сталкивается мировое сообщество.

Первое из трех Приложений посвящено истории возникновения Сети поддержки в духовном кризисе и тем услугам, которые она предлагает, второе касается того, какими должны быть стационарные центры помощи людям, переживающим духовный кризис, а в третьем предлагается некоторая техническая информация для специалистов в области душевного здоровья.

Эта книга представляет собой попытку дать сбалансированную и всестороннюю картину духовного кризиса: некоторые из ее разделов содержат практические советы, а другие посвящены теоретическому пониманию. Тем, у кого есть проблемы, связанные с процессом внутреннего преобразования, равно как окружающим их людям, возможно, окажется полезно начать изучение книги с практического раздела (Часть третья).

Описанные в этой книге формы трансформативных состояний сознания более трудны и предъявляют более высокие требования, чем те, что обычно встречаются в процессе внутреннего роста и преобразования. Если вы занимаетесь духовной практикой или каким-то другим видом глубокого внутреннего самоисследования, у вас не обязательно будет разрушительный духовный кризис. Фактически, его не бывает у большинства людей. Нам хорошо известно, что у многих этот процесс проходит относительно легко и мягко. Тем не менее здесь важно уделить особое внимание критическим аспектам трансформации.

Обсуждая альтернативные подходы к состояниям, связанным с трансформативным процессом, мы вовсе не предлагаем, чтобы они полностью заменили медицинские или психиатрические методы. Мы хотим подчеркнуть, что существуют подлинные душевные расстройства, которые требуют психиатрического лечения. Хотя мы твердо убеждены, что *некоторые* люди, считающиеся психотиками, в действительности переживают трудные этапы духовного раскрытия, мы отнюдь не имеем в виду, что *все* психозы – это трансформативные кризисы. Мы должны предостеречь читателей от подобного обобщающего подхода. В первой главе, а также в приложении для специалистов, мы обсуждаем способы проведения различий между духовным кризисом и теми состояниями, которые требуют традиционного психиатрического или иного медицинского лечения.

В психиатрическом сообществе есть много специалистов, которые относятся к своим пациентам с человечностью, любовью и пониманием. Когда мы говорим о традиционных психиатрических подходах вообще и о необходимости изменений в этой области, мы вовсе не хотим принизить тех ее представителей, которые уже вышли за ограничения общепринятых рутинных методов ради более эффективного лечения своих пациентов. Важное личностное исцеление может происходить и происходит во многих больницах и клиниках; однако часто оно происходит благодаря исключительным людям, чье присутствие и влияние нельзя игнорировать. И когда мы писали книгу «*Неистовый поиск себя*», мы надеялись и на то, чтобы поощрить таких творчески мыслящих специалистов и помочь увеличить их число.

Эта книга – наш совместный проект, не похожий на все, что мы когда-либо делали вместе. Мы не только получали огромную радость от процесса ее написания, но и наслаждались совместной работой над исследованием столь значимой области нашей личной и профессиональной жизни. Мы очень разные люди с непохожим жизненным опытом. Работу по написанию книги мы разделили так, чтобы позволить каждому из нас использовать свои наиболее сильные стороны.

Кристина взяла на себя описательные и практические главы в первой и последней частях книги, главу о зависимости, а также приложения, посвященные Сети поддержки в

духовном кризисе и стационарному центру помощи. Стэн сосредоточил свои усилия на исторических и антропологических открытиях, клинических вопросах и научном анализе в средней части книги, а также на эпилоге о глобальном кризисе и приложении для специалистов.

Мы попытались написать книгу, которую нам хотелось бы иметь, когда мы сами переживали духовный кризис. Мы надеемся, что эта книга станет источником утешения, знаний и вдохновения для тех, кого коснулся процесс трансформации, и поможет им превратить свой кризис в возможность для исцеления.

Пролог

Незванный гость: история Кристины

Гость внутри тебя, и также внутри меня. Ты знаешь, что росток скрыт внутри зерна. Мы все боремся; никто из нас не безнадежен. Отбрось свою самонадеянность и загляни внутрь. Голубые небеса раскрываются все дальше и дальше, уходит прочь постоянное чувство неудачи, исчезает вред, что я причинил себе, и миллион солнц сияют своим светом, когда я прочно утвердился в том мире.

Кабир, «Книга Кабира»

Главной причиной, по которой меня глубоко интересовала и привлекала тема духовного кризиса, было мое собственное преобразующее путешествие. В течение многих лет я переживала волнующее и трудное пробуждение, которое, казалось, пришло в мою жизнь непрошенным. По мере того как этот процесс продолжался, он изменял мою жизнь и оказывал глубокое воздействие и на меня, и на Стэна. Ежедневно имея дело со сложностями моего путешествия, мы оба научились многому, что оказалось полезным для других людей и составило основу работы, которая привела к созданию этой книги, а также нашей первой книги в данной области, вышедшей под названием «*Духовный кризис: критические ситуации в личной трансформации*».

Это описание случая духовного кризиса, который лучше всего знаком нам самим. Я обнаружила, что, когда я рассказываю свою собственную историю, она находит отклик у многих людей, которым оказывается полезно узнать, что они не одиноки; и хотя отдельные детали в историях таких кризисов могут быть разными, их основная динамика кажется мне общей для многих из нас. Возможно, когда вы будете читать мою историю, некоторые темы, которых я коснусь, будут вам знакомы из собственной жизни или из жизни кого-то близкого вам. Имейте в виду, что я описываю свой собственный духовный кризис, который, вероятно, был более ярким и драматичным, чем большинство других. Так бывает вовсе не у всех.

Несмотря на то, что мое путешествие в течение многих лет было бурным и хаотичным, мне удалось пройти через необычайно трудные стадии к более ясному, более цельному образу жизни, чем я когда-либо знала. Некогда резкие и раздражающие энергии стали плавными и текучими, и хаос прошлых лет преобразился в творчество. Многочисленные эмоциональные проблемы, которые когда-то ограничивали меня, были преодолены, и я освободилась от многих из своих прежних страхов. Справившись с этими трудными задачами, я чувствую себя более счастливой и спокойной, чем когда-либо прежде.

Большая часть моего детства прошла в пригороде Гонолулу. Внешне я ничем не отличалась от многих других девочек, выросших в сороковые и пятидесятые годы. Подобно своим сверстницам, я старалась быть «хорошей девочкой», верить в традиционные ценности, делать то, чего от меня ждали, и как можно лучше владеть собой. Когда я не была в школе, то проводила большую часть времени вне дома – плавала, каталась на доске на волнах или ездила верхом. Когда мне было десять лет, я узнала о епископальной² церкви, находившейся недалеко от нашего дома, и почувствовала тягу к Иисусу. Через пару лет я стала ходить в эту церковь.

² Епископальная церковь – одна из конфессий протестантизма, распространенная в США. – Прим. перев.

Я любила нежный, искрящийся праздник Рождества – в нем было трогательное волшебство. Но больше всего меня пленяла сила событий, связанных с Пасхой. Для меня Иисус был не просто историческим персонажем, жившим две тысячи лет назад. Его смерть и воскресение были яркими переживаниями, в которых я могла соучаствовать. Он был для меня реальным, присутствующим и доступным здесь и сейчас.

По мере того как я становилась старше, моя связь с организованной религией ослабевала, и теперь те же страстные чувства, что я когда-то испытывала в церкви, я открывала для себя в изучении искусства, литературы и мифологии. В колледже я училась у великого мифолога Джозефа Кэмпбелла, и с волнением узнала, что тема смерти и возрождения неоднократно встречается в мифах многих культур. Однако несмотря на занятия, расширявшие горизонты моего ума, мое личное мировоззрение было ограниченным и робким. Меня пугало многое в жизни, а смерть просто ужасала. Я верила, что мы живем в этом мире только один раз. Мы рождаемся, делаем то, что можем, прежде чем нас настигнет смерть, и потом умираем.

Июнь 1964 г.

Всего через несколько дней после окончания колледжа я вышла замуж за учителя средней школы, с которым познакомилась на Гавайях. Мы жили в Гонолулу, где я преподавала искусство и литературу. Поскольку мне всегда нравились физические упражнения, я занималась гимнастикой и раз в неделю ходила на тренировки по хатха-йоге. Я придерживалась довольно традиционных взглядов на жизнь и полагала, что мое ощущение, будто в душе я несчастлива и тщательно скрываю это, следует просто принимать как неизбежную часть существования. Но в то же время глубоко в себе я чувствовала неясное внутреннее томление.

Через четыре года мы решили завести ребенка, и я сразу же забеременела. На протяжении девяти месяцев беременности я сочетала растягивающие упражнения хатха-йоги с методами, которым я обучилась в центре подготовки к родам. Мне очень нравилось быть беременной, я чувствовала, что соучаствую в чуде, и с нетерпением ожидала появления нашего ребенка.

28 сентября 1968 г.

Лежа на операционном столе в роддоме, я смотрела на огромную хирургическую лампу и на добрые, любопытные лица врача, его ассистента, медицинских сестер и моего мужа. После всего лишь нескольких часов схваток мой сын неожиданно и быстро выходил на свет, и я с энтузиазмом помогала ему. В то время как люди вокруг подбадривали меня: «Тужься... тужься... сильнее, не забывай дышать...», я ощутила где-то внутри себя резкий толчок, когда неожиданно высвободились мощные и непривычные энергии, которые начали протекать через мое тело. У меня началась неконтролируемая дрожь. Сильнейшие электрические вибрации проходили от пальцев моих ног вверх по позвоночнику к макушке головы. У меня в голове взрывались сверкающие мозаики белого света, и вместо того, чтобы продолжать дышать, как меня учили в центре подготовки к родам, я чувствовала, что мной овладевает странный, произвольный ритм дыхания.

Меня как будто поразила какая-то чудесная, но пугающая сила, и я была одновременно и взволнована, и напугана: дрожь, видения и спонтанное дыхание были определенно не тем, чего я ожидала после долгих месяцев подготовки. Как только мой сын родился, мне сделали два укола морфина, которые прекратили этот процесс. Вскоре ощущение чуда угасло, и я почувствовала замешательство и испуг. Я была сдержанной, благовоспитанной женщиной, которая привыкла полностью владеть собой, а тут я совершенно утратила контроль. Я старалась побыстрее взять себя в руки.

2 ноября 1970 г.

Через два года после рождения Натаниэла я пережила сходное состояние на завершающих стадиях рождения моей дочери Сары. Переживания были даже более мощными, чем в первый раз, и мне ввели большую дозу транквилизаторов, тем самым подтвердив мое ощущение, что все происходившее было как-то связано с болезнью.

Впоследствии я делала все, что могла, чтобы подавить в себе и забыть это, как мне казалось, неуместное и унижительное происшествие. Мне нравилось быть матерью, и я проводила большую часть времени со своими детьми. Я продолжала изучать хатха-йогу, чтобы оставаться в форме, и достигла немалого мастерства в выполнении сложных физических упражнений.

Однажды кто-то из моих товарищей по классу йоги с волнением рассказал о том, что в Гонолулу приезжает некий гуру из Индии, который будет проводить трехдневный семинар, где пение мантр и медитация будут сочетаться с беседами на духовные темы. В результате многих лет несчастливой жизни и расхождений между мной и мужем мой брак распался. Мне захотелось провести выходные дни вне дома, и, хотя у меня не было особого интереса, я записалась на семинар, совершенно не представляя, что меня ожидает.

Июнь 1974 г.

Гуру был известен под именем Свами Муктананда, или просто «Баба», как его называли ученики. Родившись в Южной Индии, он в пятнадцать лет начал свои страстные духовные поиски, которые в конце концов привели его к учителю, Бхагавану Нитьяланду. После многих лет интенсивной медитативной практики под руководством учителя Муктананда достиг самореализации. Он стал признанным мастером *шактипат* – тем, кто способен взглядом, прикосновением или словом пробуждать духовные импульсы и энергии в людях, начиная процесс духовного развития. В течение своей последующей жизни Муктананда совершил много путешествий на Запад, где посредством *шактипат* посвятил тысячи людей в традицию сиддха-йоги. Кроме того, он выступал с лекциями и много писал о йоге, медитации, сознании и о других духовных вопросах.

Мое знакомство с Муктанандой лучше всего описать, сказав, что оно было похоже на внезапную сильную влюбленность или на встречу с задушевным другом. Мое соприкосновение с ним полностью изменило ход моей жизни. Хотя я очень мало знала о Муктананде и его мире, на второй день семинара я, совершенно неожиданно, получила *шактипат*. Во время занятий медитацией он сначала посмотрел на меня, а потом с определенной силой несколько раз шлепнул меня ладонью по лбу. Следствием этого, казалось бы, простого события стало высвобождение переживаний, эмоций и энергий, которые я сдерживала в себе со времени рождения Сары.

Внезапно я почувствовала, что меня как бы подключили к розетке с высоким напряжением, и начала непроизвольно трястись. Мое дыхание приобрело быстрый автоматический ритм, который, казалось, совершенно не подчинялся моей воле, и мое сознание наполнилось множеством видений. Я плакала, ощущая собственное рождение; я переживала смерть; я окуналась в боль и экстаз, силу и кротость, любовь и страх, глубины и высоты. Я была на американских горках³ опыта и знала, что больше не смогу сдерживать его в себе. Джинн вышел из бутылки.

В течение нескольких следующих месяцев вся моя жизнь изменилась. Мое уютное ограниченное мировоззрение разбилось вдребезги, и, по мере того как продолжались мои занятия медитацией, я начала открывать в себе совершенно новые возможности. Одновре-

³ Имеется в виду известный аттракцион, в котором крутые спуски чередуются с крутыми подъемами на большой скорости. – Прим. перев.

менно с этим все, с чем я привыкла связывать свою жизнь, быстро исчезло одно за другим. Моему браку пришел конец, а вместе с ним и моему положению, деньгам и даже кредитным карточкам. У меня было такое чувство, будто моя жизнь переключилась в режим быстрого движения и многое из того, что должно было происходить во времени, вдруг ускорилося. Какая-то неведомая внутренняя сила все сильнее заставляла меня заниматься медитацией и практикой йоги, и я признала Муктананду своим духовным учителем. Из-за того, что я была поглощена новыми духовными исканиями, эффективность моей работы все больше снижалась, и вскоре мне пришлось ее оставить. Моя семья и многие из моих друзей отделились от меня, смущенные моими новыми интересами и расстроенные распадом моего брака.

У меня началось то, что я называла приступами тревоги – вспышки неистовой энергии, из-за которых мне порой было трудно сосредоточиться на повседневных делах. Я была поглощена смесью паники, страха и гнева. Но в то же время я осознавала мягкую, глубокую связь с новой духовностью, незнакомым источником внутри меня, который был открытым, радостным и спокойным. Я больше не знала, кто я и куда иду, у меня не было определенного места в мире, и я уже не чувствовала, что сама распоряжаюсь своей жизнью.

Май 1975 г.

Все эти события были усилены автомобильной аварией, в которой я еще раз взглянула в лицо смерти. Под грохот разрушающегося металла и стекла передо мной, как в кино, прошла вся моя жизнь. Я была уверена, что умираю. Внезапно я как бы прошла через непрозрачную завесу смерти к более глубокому ощущению связи со всем во Вселенной. Я чувствовала, что являюсь частью некой сложной единой сети, которая была всеобъемлющей и вечной, и мне казалось, что в этом месте я в какой-то форме буду продолжать существовать всегда. Моя вера в окончательность смерти была подорвана событием, реальность которого я не могла отрицать, и я больше не могла думать, что смерть – это конец всего.

После периода душевного подъема в результате моих открытий я рухнула вниз, вырванная из моего нового осознания усилением неистовых физических энергий и мощных эмоций – электрических вибраций, тревоги и страха, которые стали частью моей повседневной жизни. Я была стремительно вытолкнута из моей известной, безопасной реальности в нечто такое, что включало в себя смерть, рождение, возрождение, духовность и много новых физических и эмоциональных ощущений. Я была одинокой и испуганной, и, поскольку я никогда не слышала, чтобы такие переживания были у кого-то еще, единственным способом объяснить мое внезапное отклонение от нормального состояния был вывод о том, что я схожу с ума. Я чувствовала себя безумной и начинала представлять себе, что проведу остаток жизни в психиатрической больнице.

Лето 1975 г.

В июне этого года процесс нашего развода был завершен, и передо мной, опечаленной и напуганной, открылась неизвестность одинокой жизни. Я решила отправиться на Восточное побережье⁴, чтобы повидаться кое с кем из друзей и найти какое-то новое направление в жизни. Находясь там, я внезапно ощутила побуждение позвонить Джозефу Кэмпбеллу, который оставался моим другом все годы после колледжа. Мы встретились в маленьком итальянском ресторане в Нью-Йорке, и я высказала ему все свои беспокойства. Джо внимательно и сочувственно выслушал меня и, немного подумав, сказал: «У меня есть друг в Калифорнии, в месте, которое называется Эсален, и он кое-что знает о таких вещах. Его зовут Стэн Гроф. Почему бы тебе не поехать туда и не поговорить с ним?»

⁴ Имеется в виду Восточное побережье США. – Прим. перев.

Я последовала совету моего наставника, и с той встречи в Биг-Суре начались наши личные и профессиональные отношения, которые продолжаются до сих пор. Выслушав мою историю, Стэн дал мне свою только что опубликованную книгу *«Области человеческого бессознательного»* и посоветовал ознакомиться с разделами о процессе смерти-возрождения и о надличностных переживаниях, чтобы посмотреть, не подходит ли для моего случая что-либо из изложенного там материала.

Я взяла книгу и прочитала ее. Я была поражена. В этой книге, обобщавшей результаты двадцати лет работы Стэна с ЛСД, была описана модель человеческой психики, которая сформировалась на основе подробных описаний переживаний людей в ходе более чем четырех тысяч психоделических сеансов. Хотя я мало что знала о психотропных веществах и, конечно же, никогда не пробовала ЛСД, однако описания, которые я читала, в точности соответствовали многим из моих спонтанных переживаний рождения, смерти, возрождения и духовности, равно как и широкому спектру испытанных мной эмоций и физических ощущений. Это было откровением, внезапно давшим мне новое направление, которое помогло понять то, что со мной происходило.

Не менее важной, чем догадки Стэна, была его стратегия. Он писал, что хотя такие переживания часто могут быть драматичными, тяжелыми, дезорганизирующими и пугающими, важно оставаться в этом процессе и пройти через него. Кроме того, если эти переживания должным образом поддерживать, не бояться их и принимать их как неотъемлемую часть своего «Я», они могут быть целительными, преобразующими – быть может, даже эволюционными.

Это было именно то, что мне нужно было услышать. В то самое время, когда я чувствовала себя абсолютно, безвозвратно потерянной, боясь за свое душевное здоровье, мое отношение ко всему этому внезапно изменилось. Я больше не была уверена, что схожу с ума. Быть может, все, что со мной происходило, на самом деле было просто трудным этапом процесса, который, в конце концов, сможет превратить меня из ограниченной, несчастливой и изолированной личности в реализовавшееся, творческое и безмятежное человеческое существо.

Октябрь 1975 г.

Мы со Стэном начали нашу совместную жизнь в Калифорнии, и, хотя я была согрета и взволнована светом новых и плодотворных отношений, внутренний хаос во мне продолжал расти. Я постоянно подвергалась воздействию уже знакомых мне энергий. Через мое тело продолжали проходить интенсивные электрические вибрации, вызывая все более сильную дрожь и непроизвольное быстрое дыхание. Каждодневной реальностью стала постоянная физическая боль, проявлявшаяся в виде напряжения в ногах, пояснице, плечах и шее; вдобавок меня преследовали мучительные головные боли, в особенности позади глаз. Кроме того, у меня начались разнообразные спонтанные видения, некоторые из которых, казалось, приходили из иных исторических эпох и мест.

В моей реальности начинал преобладать новый феномен. В моей жизни стали регулярно случаться поразительные совпадения. Я могла рассказывать о ком-то из своего прошлого и в тот же день получить важное письмо или телефонный звонок от этого человека. Или я могла рисовать что-то из своих видений и на следующий день, пролистывая книгу, неожиданно находила тот же образ. Когда эти необычные совпадения только начинали происходить, я была очарована этим. Но вскоре они уже случались постоянно, и меня начало угнетать их содержание: многие из них были связаны с трудными семейными проблемами, смертью, утратой и горем. Мой бывший муж официально получил право опеки над нашими детьми, и боль от их утраты была непереносимой. Мой надежный мир причин и следствий

перестал существовать; я снова чувствовала, что не владею ситуацией и смотрю со стороны, как что-то управляет моей жизнью.

11 мая 1976 г.

Проснувшись утром, я обнаружила, что больше не могу цепляться за привычную мне повседневную реальность, и на пять дней и ночей соскользнула в пугающие переживания. Беспомощно погружаясь во внутренний хаос, я в отчаянии думала – это последний шаг. Я уже потеряла все остальное в своей жизни, а сейчас теряю рассудок.

Но у Стэна была совсем другая точка зрения. В результате его работы с ЛСД ему были знакомы иногда весьма драматические проявления процесса личностной трансформации, и он полагал, что я переживаю именно такой эпизод. Со мной это происходило спонтанно, без воздействия химического катализатора, однако спектр моих переживаний был таким же. Стэн говорил мне, что, по его мнению, это не необратимый психоз, а, напротив, очень важный шаг в моем духовном путешествии. Мы назвали это «духовным кризисом».

Он уверял меня, что я переживаю процесс очищения, в котором высвобождаются запертые внутри меня старые эмоции, воспоминания и переживания, порождавшие проблемы в моей жизни. Это не болезнь, а шаг к исцелению. И хотя в то время эти переживания были болезненными, Стэн говорил мне, что, в конечном счете, я выйду из них с новым чувством ясности, свободы и покоя. Полагая, что это благоприятная возможность для радикального шага в моем развитии, он поощрял меня смело принимать все, с чем бы мне ни пришлось столкнуться: «Худшее, что ты можешь делать – это сопротивляться происходящему; от этого только будет еще труднее. Лучше всего целиком отдаваться всему, что происходит, полностью переживать его и проходить через него».

При значительной поддержке Стэна я в конце концов смогла позволить эмоциям и переживаниям проходить через меня относительно беспрепятственно. Это было как включение электрического тока: на мое тело обрушивались удары энергии, и на поверхность выходили многочисленные неконтролируемые образы и последовательности событий. На меня нападали ужасные демоны, и ненасытные чудовища разрывали меня на куски. У меня были видения отдельных испытующих глаз, подобных враждебным планетам, плывущим в черном небе, и я переживала последовательности событий безумия и ведьмовства, которые казались мне воспоминаниями из иных времен.

К своему ужасу я отождествлялась с умирающим распятым Христом, равно как и с его убийцами. Я умирала множество раз, временами чувствуя, что это моя собственная смерть, а порой отождествляясь с разными людьми на протяжении всей истории, которые умирали во время войн, пыток и преследований. Я кричала от страха и боли, катаясь по полу в агонии. И это было далеко, далеко не все.

Стэн был со мной на протяжении большинства эпизодов, мягко успокаивая меня и взяв на себя заботы о моих повседневных нуждах. Он напоминал мне о том, что на протяжении всей истории люди создавали ритуалы, а также всевозможные разновидности медитации, молитвы, пения мантр, танцев, барабанного боя и других практик, специально предназначенных для вызывания таких переживаний. Он говорил, что мне повезло, поскольку у меня они происходят сами собой.

Хотя я никогда не переживала ничего похожего на то, через что я проходила сейчас, интуитивно я знала, что Стэн прав: каким бы пугающим и приводящим в смятение ни казалось это событие, оно было священным моментом внезапного расширения сознания. Несмотря на замешательство и боль, я каким-то образом ощущала положительный потенциал этого опыта.

По прошествии пяти дней ко мне стала возвращаться привычная реальность, и я начала выбираться из того, что я назвала темной ночью моей души; я более не была во власти

видений и переживаний прошлых дней и еще неуверенно начала ощущать интерес к повседневным делам: принимать ванну, рыться в холодильнике в поисках какой-нибудь еды. Это отнюдь не означало, что все происходившее со мной полностью завершилось, но я, по крайней мере, была способна в той или иной степени нормально функционировать. В течение еще многих месяцев у меня время от времени случались электрические вибрации и крайнее физическое напряжение в теле, резкие эмоциональные подъемы и спады, и эпизоды видений. Было трудно умудриться вести «нормальную» повседневную жизнь, так как у меня часто было такое ощущение, будто я нахожусь одновременно в двух мирах – в мире повседневной реальности и в сложном, ярком и требовательном мире моего бессознательного.

Я ощущала положительное влияние прозрений, которые я обрела во время своего кризиса. Я осознала, что являюсь чем-то большим, чем мое физическое тело – у меня также была безбрежная духовная сущность, которая оставалась со мной все время, ожидая, чтобы я ее открыла. Чувствуя, насколько безграничен мой потенциал, я понимала, что цель моей жизни в том, чтобы избавиться от личностных ограничений, которые не давали мне реализовать эти возможности. Однако меня по-прежнему глубоко беспокоила форма, которую принимал этот процесс. Я отдавала себе отчет, что модель, предложенная Стэном, объясняла многие аспекты рождения, смерти и духовности, но она не могла описать общую траекторию этого процесса, странную картину физических ощущений или очень специфические видения, которые у меня были. Это меня пугало.

Что это был за процесс, который затрагивал все аспекты моей физической, эмоциональной и духовной природы, проявляясь в странных ощущениях энергии, которая поднималась по моим ногам, связывала мой позвоночник с головой, а затем продолжала свое движение через макушку головы и, далее, вниз через переднюю сторону тела? Откуда эта безжалостная мощь внутреннего процесса, который ежедневно занимал мое сознание, проявляясь в самые неподходящие моменты?

Однажды в 1977 г.

Как раз в то время, когда эти вопросы довели меня до грани отчаяния, я случайно наткнулась на две книги о пробуждении Кундалини – изощренной форме духовной трансформации, которую на протяжении столетий подробно описывали индийские йоги. (Мы включили информацию о пробуждении Кундалини в четвертую главу.) Читая эти книги, я сразу же узнала свою ситуацию и почувствовала огромное облегчение; в них было множество примеров, которые в точности изображали мои переживания. Я ликовала. Неожиданно я обрела новую карту для своего внутреннего путешествия.

Так началась новая фаза моей одиссеи; я прошла через ошеломляющую стадию посвящения и теперь, когда я знала, с чем имею дело, я решила учиться жить с этим процессом. Я начала обнаруживать, что определенная пища и определенные виды деятельности мне полезны, а других лучше всего избегать. И я старалась всегда помнить о том, что даже самые болезненные периоды моей жизни – это возможность для изменения, и стремилась сотрудничать с переживаниями и энергиями, когда они проявлялись.

Весна 1980 г.

После того, как я начала понимать процесс своего собственного духовного раскрытия и работать с ним, я стала рассказывать свою историю на семинарах⁵, которые проводили мы со Стэном, и разговаривать с другими людьми, имевшими сходные переживания. Меня

⁵ В оригинале использовано специфическое и непереводимое слово «workshop» – «воркшоп», широко употребляемое в современной литературе и все больше входящее в русский язык. «Workshop», так же как и «retreat» – «ретрит», – это форма групповой работы, совмещающая в себе как теоретический семинар по той или иной проблеме, так и практическое действие, включающее в себя, например, телесную работу, работу с дыханием, практику медитации и т. п. – *Прим. перев.*

поразило количество людей, уже переживших такое же путешествие, как мое, и многих других, которые все еще боролись, нередко увязая в своих внутренних приключениях. Я начала осознавать, что многие из тех, кто переживал подлинный преображающий процесс, обычно сталкивались с непониманием со стороны большей части традиционной психиатрии и психологии. Им ставили ошибочный диагноз и неправильно лечили. Будучи глубоко благодарна судьбе за то, что мне удалось избежать подобной участи, я чувствовала, что должна существовать какая-то альтернативная форма понимания таких ситуаций и помощи тем, кто в ней нуждается.

С этой целью я основала Сеть поддержки в духовных кризисах (*Spiritual Emergence Network, SEN*) – международную информационную сеть, которая призвана оказывать поддержку тем, кто переживает кризис, а также окружающим их людям. Более полное описание ее работы содержится в Приложении 1.

Август 1989 г.

Три с половиной года назад самые трудные и хаотические проявления процесса моего духовного раскрытия, который занимал мою повседневную жизнь в течение двенадцати лет, изменились и прояснились. Путь, который привел меня к этому, был сложным и болезненным: я начала употреблять спиртное, чтобы облегчить наиболее трудные проявления процесса Кундалини, и спустя некоторое время стала алкоголиком (я буду обсуждать историю моего алкоголизма и его влияния на мой процесс трансформации в пятой главе). Не вдаваясь в подробности, я скажу лишь, что уже довольно давно вылечилась. Сейчас, когда я пишу эти строки, мне удалось достичь состояния безмятежности, покоя и единства, подобного которому я не испытывала никогда раньше. Это не значит, что моя жизнь всегда проста и легка, но теперь ее естественные подъемы и спады больше не подавляют меня. Хотя я понимаю, что моя внутренняя работа далека от завершения, я чувствую общее облегчение в жизни, и у меня развилось глубокое доверие к мудрости духовного процесса. После почти целой жизни, движимой жадной соприкосновения с силой, которую я воспринимаю как Бога, я обнаруживаю, что при некоторых усилиях с моей стороны эту связь можно ощущать постоянно. В моей жизни воцарились новый покой и восхищение красотой всего сущего.

Бог в лаборатории: История Станислава

Самое прекрасное чувство, которое мы можем испытать – это чувство мистического. Из него вырастают подлинное искусство и наука. Тот, кому не знакомо это чувство, подобен мертвецу.
Альберт Эйнштейн

Моя личная и профессиональная история несколько необычна, поскольку именно мои научные исследования и ежедневные наблюдения в процессе клинической и лабораторной работы подорвали мое первоначально атеистическое мировоззрение и привлекли мое внимание к духовным областям. Этот случай нельзя считать полностью уникальным, так как были и другие ученые, кого исследования привели к мистическому пониманию Вселенной и к космическому типу духовности. Однако, безусловно, гораздо более распространен в точности обратный случай: люди, у которых в детстве было очень строгое религиозное воспитание, нередко находят духовное мировоззрение несостоятельным, когда получают доступ к информации о мире, накопленной западной наукой.

Я родился в 1931 году в Праге, и мое детство прошло частично там, а частично в одном маленьком чешском городке. В моих интересах и увлечениях в первые годы жизни уже отражался интерес к человеческой психике и культуре. Но по-настоящему я увлекся психиатрией и психологией незадолго до окончания школы. Один близкий друг дал мне почитать «Введение в психоанализ» Зигмунда Фрейда, тепло отозвавшись об этом труде.

Чтение этой книги стало одним из самых важных и значимых событий в моей жизни. На меня произвели глубокое впечатление пронизательный ум Фрейда, его неумолимая логика и способность давать рациональное объяснение таким неясным областям, как символизм и язык сновидений, динамика невротических симптомов, психопатология обыденной жизни и психология искусства. Поскольку я скоро должен был окончить школу, мне предстояло принять какие-то серьезные решения относительно моего будущего. Через несколько дней после окончания чтения книги Фрейда я решил поступать в медицинский институт, что было необходимым условием, для того чтобы стать психоаналитиком.

В детстве я не получал никакого религиозного воспитания. Родители решили не связывать меня и моего младшего брата с какой-либо конкретной церковью, чтобы мы могли сделать собственный выбор, когда подрастем. Хотя на чисто интеллектуальном уровне меня интересовали религии и восточная философия, в своей основе я был атеистом. Шесть лет учебы на медицинском факультете Карлова университета в Праге еще больше укрепили мое атеистическое мировоззрение. Материалистическая ориентация и механистическое мышление типичны для западного медицинского обучения во всем мире. Кроме того, в то время в Праге, как и в других восточноевропейских странах, в образовании преобладала марксистская идеология, которая была особенно враждебна к любым отклонениям от чисто материалистического учения. Любые концепции, которые тяготели к идеализму и мистицизму, тщательно вычеркивались из учебных планов или же подвергались осмеянию.

В этих специфических условиях я изучал широкий спектр естественно-научных дисциплин, которые лишь укрепляли мою убежденность в том, что любые формы религиозной веры или духовности абсурдны и несовместимы с научным мышлением. Кроме того, я читал традиционную психиатрическую литературу, утверждавшую, что непосредственный духовный и мистический опыт в жизни великих пророков, святых и основателей религий в действительности был проявлением душевных расстройств, для которых существуют научные названия.

И хотя причины этих психических заболеваний, или психозов, несмотря на самоотверженные усилия бесчисленных коллективов ученых, пока не удавалось найти, существовало общее мнение, что в основе подобных крайних форм опыта и поведения должен лежать какой-то патологический процесс. Казалось, было лишь вопросом времени, когда медицина сможет объяснить природу этой проблемы и найти эффективные терапевтические средства. У меня не было особых оснований не доверять мнению столь многих выдающихся научных и медицинских авторитетов по этому вопросу, однако я часто задумывался над тем, почему миллионы людей на протяжении всей истории позволяли, чтобы на их жизнь так глубоко влияли визионерские переживания, если эти переживания были всего лишь бессмысленным продуктом патологии мозга. Но эти сомнения были недостаточно сильны, чтобы подорвать мою веру в традиционную психиатрию.

Во время моей учебы на медицинском факультете я присоединился к небольшой психоаналитической группе в Праге, руководимой тремя аналитиками, которые были членами Международной психоаналитической ассоциации. Это было все, что осталось от чехословацкого фрейдистского движения после нацистских чисток во время Второй мировой войны. Мы проводили регулярные семинары, на которых обсуждали различные важные работы, публиковавшиеся в психоаналитической литературе, и отдельные клинические случаи. Позднее я проходил тренировочный анализ у бывшего президента Чехословацкой психоаналитической ассоциации. Я также записался вольнослушателем на психиатрическое отделение медицинского факультета Карлова университета в Праге, что позволило мне приобрести ранний опыт в клинической психиатрии.

По мере дальнейшего знакомства с психоанализом, я начал ощущать глубокую двойственность и раскол в моем мышлении. Прочитанные мной работы Фрейда и его последователей давали, казалось бы, блестящие и неотразимые объяснения многих различных проявлений душевной жизни. Однако в том, что касалось практического применения фрейдистского анализа в клинической работе, дело обстояло совершенно иначе. Я понимал, что психоанализ подходит далеко не всем, малоэффективен и отнимает очень много времени. Чтобы быть пригодным для психоанализа, человек должен удовлетворять определенным критериям, и многие психиатрические пациенты автоматически исключались из числа возможных кандидатов. Еще хуже был фактор времени: те немногие, кто были признаны подходящими для анализа, были вынуждены проходить от трех до пяти сеансов по 50 минут еженедельно на протяжении нескольких лет. Затраты времени, энергии и денег были огромными по сравнению с результатом.

Мне было очень трудно понять, почему концептуальная система, которая, казалось бы, содержала в себе все теоретические ответы, не давала более впечатляющих результатов при ее применении к реальным клиническим проблемам. Моя медицинская подготовка подсказывала, что если я действительно понимаю проблему, то должен быть способен сделать с ней что-то вполне радикальное. (В случае неизлечимых болезней у нас, по крайней мере, были какие-то мысли о том, почему проблема не поддается терапевтическим усилиям, и мы знали, что нужно изменить для того, чтобы ее стало возможно лечить.) Однако в случае психоанализа мне предлагалось поверить, что несмотря на полное понимание проблем, с которыми мы работаем, мы можем сделать с ними относительно мало за чрезвычайно длительный промежуток времени.

Когда я сражался с этой дилеммой, факультет, на котором я работал, получил бесплатную посылку из фармацевтической лаборатории фирмы «Сандоз» в Базеле, Швейцария. Открывая ее, я заметил загадочное сочетание трех букв и двух цифр: ЛСД-25. Это был образец нового экспериментального вещества с удивительными психоактивными свойствами, которые по странной счастливой случайности обнаружил ведущий химик фирмы «Сандоз» доктор Альберт Хофман. После того как в Швейцарии были проведены кое-какие предва-

рительные психиатрические испытания, компания предоставила образцы этого препарата исследователям всего мира с просьбой дать отзывы о его действии и потенциальных возможностях. В число возможных областей применения препарата входило исследование природы и причины психозов, в частности, шизофрении, а также подготовка психологов и психиатров⁶.

Первые эксперименты, проведенные в Швейцарии, показали, что ничтожно малые дозы этого удивительного вещества могут вызвать глубокие изменения сознания испытуемых на период от шести до десяти часов. Исследователи обнаружили некоторые интересные сходства между этими состояниями и симптомами естественно возникающих психозов. Поэтому представлялось, что изучение таких «экспериментальных психозов» может привести к интересным догадкам о причинах этой самой загадочной группы психических расстройств. Переживание обратимого «психотического» состояния предоставляло всем специалистам, работавшим с пациентами-психотиками, уникальную возможность поближе познакомиться с их внутренним миром, лучше понимать их и в результате лечить их более эффективно.

Я был чрезвычайно воодушевлен возможностью приобрести такой уникальный опыт и в 1956 году стал одним из первых испытуемых. Мой первый ЛСД-сеанс стал событием, последствия которого глубоко изменили мою личную и профессиональную жизнь. Я пережил экстраординарную встречу и конфронтацию с бессознательной частью своей психики, что сразу поколебало мой интерес к психоанализу Фрейда. В тот день начался мой радикальный отход от традиционного мышления в психиатрии. Передо мной предстало фантастическое зрелище ярких видений, одни из которых были абстрактными и геометрическими, другие образными и полными символического смысла. Кроме того, я переживал удивительную череду эмоций такой силы, какую прежде считал невозможной. Я не мог поверить в то, как много я узнал о своей психике за эти несколько часов. Один аспект моего первого ЛСД-сеанса заслуживает особого упоминания, поскольку его значение выходило далеко за пределы психологических инсайтов: мой руководитель на факультете очень интересовался изучением электрической активности мозга, и его любимой темой было исследование влияния вспышек света различной частоты на ритмы мозга. Я согласился на регистрацию ритмов моего мозга с помощью энцефалографа как частью эксперимента.

В период между третьим и четвертым часом с начала эксперимента меня подвергли воздействию яркого стробоскопического света. В это время появилась ассистентка и отвела меня в специальную маленькую комнату. Она аккуратно поместила электроды на поверхность моей головы и попросила меня лечь и закрыть глаза. Затем она поместила у меня над головой гигантский стробоскопический излучатель и включила его.

В это время эффект ЛСД как раз достиг своей кульминации и это сразу усилило воздействие стробоскопического света. Меня озарил сияние, которое казалось мне сравнимым с излучением в эпицентре атомного взрыва или, быть может, с тем светом сверхъестественной яркости, который, согласно восточным мистическим трактатам, появляется перед нами в момент смерти. Этот удар молнии катапультировал меня из моего тела. Я утратил осознание происходящего – и ассистентки, и лаборатории, и психиатрической клиники, и Праги, и в конце концов всей нашей планеты. Мое сознание расширялось с немыслимой скоростью и достигло космических масштабов.

⁶ Проводились такие исследования и в России. Подробное их описание можно найти в монографии: Столярова Г.В. «Лекарственные психозы и психотомиметические средства». – М.: Медицина, 1964. Эта монография, впрочем, не выходит за рамки чисто академического (в духе клинической психиатрии), хотя и фундаментального подхода к экспериментам с ЛСД, психоделицином и многими другими психоделическими веществами в условиях психиатрического стационара. – *Прим. перев.*

По мере того как ассистентка постепенно меняла частоту стробоскопических вспышек, то увеличивая ее, то уменьшая, я оказывался в центре космической драмы невообразимых масштабов. Я переживал Большой взрыв⁷, проходил через космические черные и белые дыры, отождествлялся с взрывающимися сверхновыми звездами и был свидетелем многих других странных феноменов, которые казались мне квазарами, пульсарами и прочими удивительными космическими объектами и событиями.

Не было никаких сомнений, что мои переживания были очень близки тем, о которых я читал в великих мистических писаниях всего мира. И хотя мой ум находился под сильным действием препарата, я был способен видеть всю иронию и парадокс ситуации. Божественное проявилось и овладело мной в современной научной лаборатории во время эксперимента, проводимого в коммунистической стране с веществом, произведенным химиком двадцатого века.

Я вышел из этого переживания пораженным до глубины души, находясь под огромным впечатлением его силы. Тогда я еще не верил, как верю сегодня, что потенциальная способность к мистическому опыту от рождения присуща всем человеческим существам, и приписывал все произошедшее действию препарата. У меня было сильное ощущение, что исследование неординарных состояний сознания вообще и, в частности, тех, что вызываются психоделическими веществами, – это самая интересная область психиатрии, и я решил сделать ее направлением моей дальнейшей специализации.

Я понимал, что при соответствующих обстоятельствах психоделический опыт – в гораздо большей степени, чем сновидения, которые играют такую важную роль в психоанализе, – поистине может быть, говоря словами Фрейда, «царской дорогой в бессознательное». Этот могущественный катализатор мог бы помочь заполнить разрыв между огромной объяснительной силой психоанализа и его неэффективностью в качестве терапевтического инструмента. Я был твердо убежден, что психоанализ с помощью ЛСД мог бы углубить, усилить и ускорить терапевтический процесс и дать практические результаты, сравнимые с изощренностью теоретических построений Фрейда.

Через несколько недель после сеанса я присоединился к группе исследователей, занимавшихся сравнением эффектов различных психоделических веществ с психозами, возникшими естественным образом. Когда я работал с испытуемыми, меня не покидала идея начать исследовательский проект, в котором психоделические вещества могли бы использоваться в качестве катализаторов психоанализа.

Моя мечта осуществилась, когда я получил пост в только что основанном в Праге Научно-исследовательском институте психиатрии. Его директор, человек, достаточно широко мыслящий, назначил меня руководителем клинического исследования лечебного потенциала ЛСД-психотерапии. Я начал исследовательский проект, в котором проводил серию сеансов со средними дозами ЛСД для пациентов с различными видами психических расстройств. Время от времени в сеансах принимали участие специалисты в области душевного здоровья, художники, ученые и философы, которые были заинтересованы в таком опыте и имели для этого серьезную мотивацию, например: приобретение более глубокого понимания человеческой психики, повышение творческих способностей или облегчение решения проблем. Повторное использование таких сеансов приобрело популярность среди европейских психотерапевтов под названием «психолитического лечения»; греческий корень слова «психолитический» предполагает процесс разрешения психологических конфликтов и напряженности.

⁷ Согласно современным космологическим представлениям, история мироздания начинается в момент так называемого Большого взрыва, произошедшего примерно двадцать миллиардов лет назад, когда из некоей первичной точки возникла и начала расширяться Вселенная. – *Прим. перев.*

Я начал фантастическое интеллектуальное, философское и духовное приключение, которое, к настоящему моменту, продолжается уже три десятилетия. В течение всего этого времени мое мировоззрение многократно подрывалось и разрушалось, ежедневно подвергаясь действию удивительных наблюдений и переживаний. Самая замечательная трансформация произошла в результате систематического изучения психоделических переживаний других людей, равно как и моих собственных: под неумолимым напором неоспоримых свидетельств мое понимание мира постепенно сместилось от атеистической позиции к мистической. То что было предreshено в моем первом опыте переживания космического сознания, имевшем форму грандиозного катаклизма, в дальнейшем полностью осуществилось в результате тщательной ежедневной работы над данными исследований.

Первоначально мой подход к ЛСД-психотерапии находился под глубоким влиянием фрейдовской модели психики, ограниченной историей жизни после рождения и областью индивидуального бессознательного. Вскоре после того как я начал работать с разными категориями психиатрических пациентов, используя повторные сеансы, стало ясно, что такая теоретическая схема была болезненно узкой. Хотя она, возможно, подходит для некоторых видов словесной психотерапии, она оказалась совершенно неадекватной для ситуаций, когда психика активизируется мощным катализатором. Пока мы использовали средние дозы ЛСД, многие из переживаний в начале серии сеансов содержали биографический материал из детства индивида, что вполне соответствовало описаниям Фрейда. Но по мере того как сеансы продолжались, каждый из пациентов рано или поздно переходил к областям опыта, которые находились за пределами этой схемы. При увеличении дозы ЛСД то же самое происходило гораздо раньше.

Как только сеансы достигали этой стадии, я становился свидетелем переживаний, которые были неотличимы от тех, что описаны в древних мистических традициях и в духовной философии Востока. Некоторые из них представляли собой мощное чередование психологической смерти и возрождения; другие включали в себя чувство единства со всем человечеством, природой и космосом. Многие пациенты сообщали также о видениях божеств и демонов, связанных с различными культурами, и о посещениях различных мифологических областей. К числу самых поразительных явлений относились яркие и впечатляющие последовательности событий, которые субъективно воспринимались как воспоминания о прошлых жизнях.

Я не был готов к наблюдению подобных феноменов в психотерапевтических сеансах. Хотя я знал о существовании таких переживаний из сравнительного изучения разных религий, психиатрическая подготовка приучила меня считать их психотическими, а не терапевтическими. Меня поражали их эмоциональная сила, подлинность и преображающий потенциал. Сначала я был не рад этому неожиданному повороту в моей терапевтической деятельности. Сила эмоциональных и психологических проявлений этих состояний была пугающей, и многие из их аспектов грозили подорвать мое удобное и надежное мировоззрение.

Но по мере того как мой опыт и знакомство с этими необычными феноменами росли, становилось ясно, что это естественные и нормальные проявления глубинных областей человеческой психики. Их всплытие из бессознательного следовало за проявлением биографического материала из младенчества и детства, который в традиционной психотерапии считается законным и желанным объектом исследования. Таким образом, было бы в высшей мере искусственным и произвольным считать детские воспоминания нормальными и приемлемыми, а те переживания, которые естественно следуют за ними, относить к проявлениям патологического процесса.

Когда полностью проявляются природа и содержание этих тайников психики, они, несомненно, представляют собой важный источник трудных эмоциональных и физических

ощущений. Кроме того, если потоку этих ощущений позволить идти своим естественным путем, то терапевтические результаты превосходят все, что я когда-либо наблюдал. Тяжелые симптомы, не поддававшиеся традиционному лечению на протяжении месяцев или даже лет, часто исчезали после таких переживаний, как психологические смерть и возрождение, чувства космического единства, а также последовательности событий, которые пациенты описывали как воспоминания прошлых жизней.

Мои наблюдения опыта других людей полностью согласовались с тем, что я переживал в своих собственных психоделических сеансах: многие состояния, которые традиционное направление психиатрии считает странными и непостижимыми, на самом деле представляют собой естественные проявления глубинной динамики человеческой психики. И их появление в сознании, обычно считающееся признаком психического заболевания, в действительности может быть радикальной попыткой организма освободиться от последствий различных травм, упростить свое функционирование и исцелиться. Я отдавал себе отчет в том, что мы не вправе указывать, какой должна быть человеческая психика, чтобы соответствовать нашим научным представлениям и мировоззрению. Напротив, важно открывать и принимать истинную природу психики, чтобы понять, как нам лучше всего с ней сотрудничать.

Я пытался картировать те области переживаний, которые становились доступными благодаря каталитическому действию ЛСД. На протяжении нескольких лет я посвящал все свое время психоделической работе с пациентами, имевшими различные клинические диагнозы. Я подробно записывал свои наблюдения и собирал их собственные описания переживаний в ходе сеансов. Я думал, что создаю новую картографию человеческой психики. Однако, когда я завершал свою карту сознания, которая включала в себя различные типы и уровни переживаний, наблюдаемых в психоделических сеансах, я начал понимать, что она была новой лишь с точки зрения западной академической психиатрии. Стало ясно, что я заново открыл то, что Олдос Хаксли называл «вечной философией» – понимание Вселенной и бытия, которое, с незначительными различиями, снова и снова возникало в разных странах и в разные исторические периоды. Подобные карты сознания уже существовали в различных культурах на протяжении столетий или даже тысячелетий. Достаточно упомянуть различные системы йоги, буддийские учения, тибетскую ваджраяна, кашмирский шиваизм, даосизм, суфизм, каббалу и христианский мистицизм.

Кроме того, процесс, который я переживал сам и наблюдал у других, имел глубокое сходство с шаманским посвящением, с ритуалами перехода в различных культурах и с древними мистериями смерти и возрождения. Западные ученые осмеяли и отвергли эти тонкие техники, полагая, что им удалось заменить их рациональными научными подходами. Мои наблюдения убедили меня, что такие современные направления, как психоанализ и бихевиоризм, лишь слегка коснулись поверхности человеческой психики и не могут сравниться с глубиной и широтой охвата древних систем знания.

В первые годы моих исследований я был полон энтузиазма по поводу этих волнующих новых открытий и несколько раз пытался обсуждать их со своими чешскими коллегами. Но я быстро понял, что дальнейшие разговоры на эту тему могут нанести непоправимый вред моей научной репутации. В течение первого десятилетия этой работы большинство моих исследований проходили в изоляции, и мне приходилось подвергать тщательной цензуре мое общение с другими специалистами. Была лишь горстка друзей, с которыми я мог открыто говорить о своих открытиях.

Эта ситуация начала меняться в 1967 году, когда Фонд поощрения психиатрических исследований в Нью-Хэйвене, штат Коннектикут, пригласил меня пройти стажировку в США. Это дало мне возможность приехать в Соединенные Штаты и продолжить свои психоделические исследования в Мэрилендском центре психиатрических исследований в Бал-

тиморе, штат Мэриленд. Во время своих лекций в различных городах Америки я установил связи со многими коллегами – исследователями сознания, антропологами, парапсихологами, танатологами и другими, чья работа привела к научным воззрениям, которые были близки к моим собственным, либо дополняли их.

Одним из важных событий того времени стала моя встреча и последующая дружба с Абрахамом Мэслоу и Энтони Сьютичем – основателями гуманистической психологии. Эйб⁸ проводил обширные исследования спонтанных мистических состояний, которые называл «пиковыми переживаниями», и пришел к выводам, очень похожим на мои. Из наших бесед родилась идея основать новую дисциплину, которая бы сочетала науку и духовность и вобрала в себя вечную мудрость, касающуюся различных уровней и состояний сознания.

Новое движение, которое мы назвали «трансперсональной психологией», привлекло к себе многих восторженных последователей. По мере того как их количество росло, я впервые почувствовал, что не одинок в своей профессии. Однако одна проблема все же оставалась: хотя трансперсональная психология сама по себе была всесторонней и внутренне согласованной дисциплиной, она оказалась безнадежно оторванной от основного русла науки.

Прошло еще одно десятилетие, прежде чем стало очевидно, что и сама традиционная наука претерпевает концептуальную революцию невиданных масштабов. За радикальными изменениями, которые внесли в научное мировоззрение теория относительности Эйнштейна и квантовая теория, последовал столь же глубокий пересмотр основ во многих других дисциплинах. Были установлены новые связи между трансперсональной психологией и нарождающимся научным мировоззрением, которое стало известно как «новая парадигма».

В настоящее время нам пока еще недостает удовлетворительного синтеза этих новых достижений науки, которые постепенно заменяют старый образ мышления о мире. Однако впечатляющая мозаика уже имеющихся новых наблюдений и теорий позволяет надеяться, что в будущем как старые, так и новые открытия, касающиеся сознания и человеческой психики, смогут стать неотъемлемой частью всеобъемлющего научного мировоззрения.

Три десятилетия детальных и систематических исследований человеческого сознания посредством наблюдения неординарных состояний сознания у других людей и у себя самого привели меня к некоторым радикальным выводам. Теперь я убежден, что сознание и человеческая психика – это что-то гораздо большее, нежели случайные продукты физиологических процессов в мозге; они представляют собой отражение космического разума, который пронизывает все сущее. Мы не просто биологические машины и высокоразвитые животные, но и безграничные поля сознания, превосходящие пространство и время.

В этом контексте духовность оказывается важным аспектом бытия, и осознание этого факта становится желательным этапом развития в человеческой жизни. У кого-то этот процесс принимает форму необычных переживаний, которые временами могут быть беспокоящими и драматичными; мы с Кристиной предложили для такого бурного процесса преобразования термин *духовный кризис*.

Кристина необычайно искренне и откровенно описала свою историю в предыдущем прологе; годы ее духовного раскрытия были чрезвычайно трудными для нас обоих. Хотя я был знаком с неординарными состояниями сознания как на собственном опыте, так и из своей работы со многими другими людьми, круглосуточное участие в этом процессе, происходившем со столь эмоционально близким мне человеком, открыло совершенно новые аспекты и измерения, которые ускользали от меня при работе с необычными состояниями в профессиональном контексте. Оглядываясь назад, Кристина высоко ценит все, что ей при-

⁸ Эйб (Abe) – сокращенная форма имени Абрахам (Мэслоу). – Прим. перев.

шлось пережить, хотя временами ей казалось, что она на грани срыва. Я могу сказать то же самое и о себе; этот крайне тяжелый период был для меня временем бесценных уроков, которые может преподать только реальная жизнь.

Мои убеждения еще более окрепли в результате наблюдения эффектов холотропного дыхания (*Holotropic Breathwork*) – нового мощного метода, который разработали мы с Кристиной. Этот простой метод, сочетающий в себе ускоренное дыхание, музыку и работу с телом в безопасной и поддерживающей обстановке, способен вызывать весь спектр целебных переживаний, сравнимых с теми, что бывают при спонтанных трансформативных эпизодах; однако в отличие от последних, эти переживания ограничены временем холотропных сеансов.

Описанные в этой книге понятие духовного кризиса и рекомендации относительно преодоления трансформативных кризисов стали результатом четырнадцати лет нашего общего бурного личного и профессионального путешествия. Кристина вынесла из этого путешествия идею создания Сети поддержки в духовном кризисе, всемирного братства, которое помогает людям, переживающим кризис духовного раскрытия, используя для этого способы, основанные на новых принципах.

Часть первая Бурные поиски себя

1. Что такое духовный кризис?

И, подобно всем тем, кто обмирает от избытка удовольствия и восторга, душа, как бы без сознания, покоится в божественных руках и на божественной груди. Ей больше ничего не нужно, кроме как отдаться наслаждению, питаясь молоком божественного... Это небесное опьянение, которое радует и ужасает ее одновременно... это святое безумие...

Святая Тереза Авильская, «Мысли о божественной любви»

В современном обществе духовные ценности обычно заменяются материалистическим мировоззрением и по большей части игнорируются. Но сейчас становится все более очевидно, что страстное стремление к трансценденции и потребность во внутреннем развитии – это неотъемлемые и нормальные аспекты человеческой природы. Мистические состояния могут быть чрезвычайно целительными и оказывать важное положительное воздействие на жизнь человека, который их переживает. Более того, многие трудные эпизоды неординарных состояний сознания можно рассматривать как кризисы духовной трансформации и духовного раскрытия. Бурные переживания такого типа – «духовные кризисы», как мы их называем, – неоднократно описывались в литературе священных традиций всех эпох как тяжелые участки движения по мистическому пути.

Духовные кризисы можно определить как переломные и эмпирически трудные этапы глубокого психологического преображения, затрагивающего все существо индивида. Они имеют форму неординарных состояний сознания и связаны с сильными эмоциями, яркими видениями и другими изменениями чувственного восприятия, с необычными мыслями, а также разнообразными физическими проявлениями. Эти эпизоды нередко ассоциируются с духовными темами; они включают в себя последовательности психологической смерти и возрождения, переживания, которые кажутся воспоминаниями прошлых жизней, чувства единства с Вселенной, встречи с различными мифологическими существами и другие сходные мотивы.

Что вызывает духовный кризис?

В большинстве случаев человек способен определить, какая ситуация, судя по всему, дала начало кризису трансформации. Это может быть какой-то первичный физический фактор – болезнь, авария, операция, предельная физическая нагрузка или длительное отсутствие сна. Такого рода обстоятельства снижают психологическую сопротивляемость, ослабляя организм, и, вдобавок, служат убедительным напоминанием о смерти и о хрупкости человеческой жизни. Самый драматический пример в данной категории – это духовный кризис после опыта близости смерти, связанного с тяжелым биологическим кризисом, который опосредует доступ к очень глубоким трансцендентным переживаниям.

У женщин кризис трансформации может быть вызван сочетанием физического и эмоционального стресса во время рождения ребенка. Поскольку роды – это ситуация, связанная с потенциальной угрозой для жизни, в каждом рождении имеется элемент смерти; таким образом, этот опыт подводит мать к самым пределам индивидуального существования – к

его началу и концу. Кроме того, это и граница раздела между личностным и надличностным. В некоторых случаях аналогичную роль может сыграть аборт или выкидыш.

Иногда психодуховное преобразование может начаться во время интенсивного и эмоционально насыщенного любовного акта. Секс также обладает важными надличностными измерениями: с одной стороны, он служит средством превосходения индивидуальной биологической смертности, поскольку ведет к новому рождению; с другой стороны, он глубоко связан со смертью. Французы даже называют сексуальный оргазм «маленькой смертью» (*petite mort*). Сексуальное соединение, происходящее в контексте сильной эмоциональной привязанности, может принимать форму глубокого мистического опыта. Все индивидуальные ограничения как будто исчезают, и партнеры снова ощущают связь со своим божественным источником. Будучи сама по себе биологическим соединением двух человеческих существ, такая ситуация, кроме того, может переживаться как соединение женского и мужского принципов Вселенной и приобретать божественное измерение. Глубокую связь между сексуальностью и духовностью признают и развивают тантрические традиции.

В других случаях духовный кризис может начинаться с сильных эмоциональных переживаний, в особенности связанных с серьезной утратой. Это могут быть конец значимых любовных отношений, развод или смерть ребенка, кого-то из родителей, либо другого близкого родственника. Реже такому кризису непосредственно предшествует внезапный финансовый крах, серия неудач или потеря важной работы.

У индивидов, предрасположенных к кризису, последней каплей может оказаться опыт употребления психотропных препаратов, либо интенсивный сеанс психотерапии. Бывали случаи, когда кризис трансформации начинался в кресле дантиста при удалении зуба под наркозом с помощью закиси азота⁹. Эпоха беспорядочных и бесконтрольных экспериментов с психоделическими веществами привела многих людей к духовному раскрытию, а некоторых – и к духовному кризису. Кроме того, мы сталкивались с ситуациями, когда провоцирующую роль играло лекарство, назначенное по медицинским показаниям.

Сеанс гипноза, проводимый с целью облегчения мучительных мигреней, также может неожиданно привести к переживаниям смерти и возрождения, «памяти прошлых жизней» и других духовных сфер психики, с которыми, порой, бывает трудно справиться. То же относится и к сеансам эмпирической психотерапии¹⁰, в которых не удалось достичь успешного разрешения внутренних конфликтов.

Наблюдаемый широкий спектр факторов, провоцирующих духовный кризис, ясно указывает на то, что внешние стимулы гораздо менее важны, чем готовность самого индивида к внутренней трансформации. Но если мы все же ищем общий знаменатель или типичную черту ситуаций, вызывающих духовный кризис, то обнаруживаем, что все они связаны с радикальным сдвигом равновесия между сознательными и бессознательными процессами. Происходит нечто, благоприятствующее бессознательной динамике в такой степени, что она подавляет обычное осознание. Иногда защитные механизмы «эго» могут быть ослаблены биологической опасностью; в других случаях психологическая травма препятствует направленным вовне усилиям индивида, переориентируя его на внутренний мир.

Наиболее важным катализатором духовных кризисов служит глубокая увлеченность той или иной духовной практикой. Многие из этих практик фактически специально предназначены для того, чтобы способствовать мистическим переживаниям, изолируя искателя от

⁹ Закись азота, так же как эфир и хлорэтил, – средство ингаляционного наркоза. Закись азота является психоделиком, первые научные эксперименты с которым проводил Уильям Джеймс, основоположник американской психологии. Подробнее об этом см. в антологии «Пути за пределы «эго» (под ред. Роджера Уолша и Фрэнсиса Воона) и в книге Джеймса Уильяма «Многообразие религиозного опыта» (М., 1910; репринт – СПб, 1993). – *Прим. перев.*

¹⁰ Здесь и далее под эмпирической (англ. «experiential») психотерапией подразумевается прежде всего метод холотропного дыхания. – *Прим. перев.*

внешних влияний и ориентируя его на внутренние пространства. Нетрудно представить себе духовные импульсы, возникающие при активных видах богослужения – таких, как трансовые танцы, суфийское верчение, громкий барабанный бой, пение молитв или непрерывное скандирование. Но кризисы трансформации могут вызываться и менее драматическими формами практики, например: медитацией сидя или в движении, созерцанием или благочестивой молитвой.

По мере того как растет популярность восточных и западных духовных дисциплин, у все большего числа людей духовный кризис оказывается непосредственно связанным с той или иной практикой. К нам неоднократно обращались те, у кого необычный опыт имел место в процессе занятий практикой дзен, буддийской випассана-медитацией, кундалини-йогой, суфийскими упражнениями или христианской молитвой и монашеским созерцанием.

Что такое духовное самопроявление?

Для того чтобы понять проблему духовного кризиса, необходимо рассматривать ее в более широком контексте «духовного самораскрытия» – как осложнение эволюционного процесса, который ведет к более зрелому и более полноценному образу жизни. Ядром мистических учений всех эпох была идея о том, что забота только о материальных целях и ценностях отнюдь не выражает полный потенциал человеческих существ. В соответствии с этой точкой зрения, человечество составляет неотъемлемую часть творческой энергии и разума космоса и, в каком-то смысле, едино и соразмерно с ними. Открытие божественной природы человека может привести к такому образу жизни и на индивидуальном, и на коллективном уровне, который несравненно превосходит то, что обычно считается нормой.

Это наиболее кратко выразил Плотин, философ-неоплатоник, который говорил: «Человечество стоит на полпути между богами и животными». Многие духовные системы описывали высшие уровни и состояния ума, которые ведут к реализации божественной природы человека и божественного сознания. Этот спектр бытия характеризуется прогрессивным возрастанием утонченности и совершенства, уменьшением плотности, более всеобъемлющим осознанием и большей степенью соучастия в космическом разуме.

Из систем, выражающих далеко идущие возможности развития сознания, лучше всего известно индийское учение о семи чакрах, или центрах психической энергии. Чакры расположены на различных уровнях центральной оси человеческого организма, в так называемом энергетическом, или «тонком теле». Степень открытости или закрытости отдельных чакр определяет то, как человек переживает мир и относится к нему. Три нижние чакры управляют силами, которые движут человеческим поведением до момента духовного раскрытия – инстинктом выживания, сексуальностью, агрессией, стремлением к соревнованию и жадной приобретения. Высшие чакры представляют потенциальную возможность переживаний и состояний бытия, все более окрашиваемых космическим сознанием и духовным осознанием.

В наиболее общих терминах *духовное самораскрытие* можно определить как движение индивида к более расширенному, более совершенному способу бытия, который включает в себя лучшее эмоциональное и психосоматическое здоровье, большую свободу личного выбора и чувство более глубокой связи с другими людьми, природой и всем космосом. Важную часть этого развития составляет растущее осознание духовного измерения в собственной жизни и в универсальном порядке вещей.

Потенциальная возможность духовного самораскрытия – это врожденное качество человеческих существ. Способность к духовному росту столь же естественна, как тенденция наших тел к физическому развитию, и духовное возрождение – это такая же нормальная часть человеческой жизни, как биологическое рождение. Подобно рождению, духовное самораскрытие на протяжении столетий рассматривалось во многих культурах как неотъ-

емлемая часть жизни, и, так же, как и рождение, в современном обществе оно приобрело черты патологии. Переживания, происходящие во время этого процесса, охватывают широкий спектр глубины и интенсивности – от умеренных до подавляющих и вызывающих беспокойство.

От духовного самораскрытия к духовному кризису

Иногда процесс духовного пробуждения проходит настолько тонко и постепенно, что почти незаметен. Потом, спустя месяцы или годы, человек оглядывается назад и замечает, что произошел глубокий сдвиг в его понимании мира, системе ценностей, этических стандартах и жизненных стратегиях. Это изменение могло бы начаться, например, с чтения какой-то книги, основная идея которой была настолько ясной и убедительной, что на нее нельзя было не обратить внимания. У человека остается желание узнать и пережить больше; затем, по стечению обстоятельств, автор книги приезжает в этот город, чтобы выступить с лекцией. Это ведет к общению с другими людьми, которые тоже восхищаются книгами этого автора, к открытию для себя других книг, к посещению еще каких-то лекций и семинаров. Духовное путешествие началось!

В других случаях духовное осознание приходит в жизнь человека в виде более глубокого и изменившегося восприятия определенных ситуаций повседневной жизни. Например, человек может войти с группой туристов в кафедральный собор в Шартре и совершенно неожиданно испытать потрясение от звуков хора и органной музыкой, игры света в оконных витражах или величия готических арок. У него останется память о пережитом восторге и чувстве связи с чем-то большим, чем он сам. Сходные изменения восприятия случались с людьми в путешествиях на плоту в окружении величественной красоты Большого каньона и в других прекрасных уголках природы. Многим людям путь в трансцендентальную сферу открыло искусство.

Никто из этих людей уже никогда не будет считать себя совершенно отдельным и изолированным. Все они имели яркий и убедительный опыт, который позволил им выйти за пределы их физических тел и ограниченных представлений о собственном «я» и ощутить связь с чем-то, что находится вне их.

Однако когда духовное пробуждение происходит быстро и принимает драматичные формы, этот естественный процесс переходит в критическую ситуацию, и духовное самораскрытие (*spiritual emergence*) превращается в духовный кризис (*spiritual emergency*). Люди, оказавшиеся в таком кризисе, подвергаются натиску переживаний, которые внезапно ставят под сомнение их прежние убеждения и образ жизни, и тогда их отношение к реальности меняется очень быстро. Они вдруг начинают испытывать дискомфорт в прежде хорошо знакомом мире, и многим из них может оказаться трудно справляться с требованиями повседневной жизни. Они могут испытывать серьезные проблемы с проведением различий между своим внутренним миром видений и внешним миром повседневной реальности. На физическом уровне они могут ощущать мощные энергии, проходящие через их тела и вызывающие неконтролируемую дрожь.

Испуганные и сопротивляющиеся, они могут тратить массу времени и сил, пытаясь контролировать то, что ощущается как ошеломляющее внутреннее событие. И они могут испытывать побуждение рассказывать о своих переживаниях и инсайтах всем окружающим с риском создать впечатление, что они «не в себе», утратили связь с реальностью или претендуют на мессианство. Однако когда им предлагают понимание и совет, они обычно выражают готовность к сотрудничеству и благодарность за то, что им есть с кем поделиться своим приключением. Основные критерии, по которым можно оценить, когда духовное самораскрытие стало кризисом, приведены в таблице 1.

Следует отметить, что духовное самораскрытие и духовный кризис составляют непрерывный континуум и между ними не всегда легко провести различие. В этой книге мы для удобства и простоты будем использовать понятие «духовный кризис», несмотря на то что иногда речь будет идти о таких ситуациях, когда для некоторых людей и в некоторых специфических условиях было бы правильнее говорить о духовном самораскрытии.

Целительный потенциал духовных кризисов

Важно понимать, что даже самые драматичные и трудные эпизоды духовного кризиса представляют собой естественные стадии духовного раскрытия и, в благоприятных обстоятельствах, могут быть полезными. Активация психики, характерная для таких кризисов, включает в себя радикальное прояснение различных старых травматических воспоминаний и впечатлений. Этот процесс является потенциально целительным и преображающим по самой своей природе. Однако на поверхность выходит так много психологического материала с различных уровней бессознательного, что это начинает мешать повседневному функционированию человека. Таким образом, вовсе не природа и содержание этих переживаний, а их контекст заставляет их казаться патологическими. Подобные состояния были бы не только приемлемыми, но и желательными в эмпирической психотерапии, проводимой под опытным руководством. Однако их большая длительность – в отличие от терапевтических сеансов эти переживания могут продолжаться дни и даже недели – требует специальных мер.

Таблица 1

Различие между духовным раскрытием и духовным кризисом

| Самораскрытие | Кризис |
|---|--|
| <p>Внутренние переживания текучие, мягкие, легко интегрируются</p> <p>Новые духовные откровения желательны и расширяют сознание</p> <p>Постепенное проникновение идей и инсайтов в жизнь</p> <p>Переживания энергии умеренны, и с ними легко справляться</p> <p>Легко проводить различия между внутренними и внешними переживаниями и переходить от одного к другому</p> <p>Неординарные состояния сознания легко включаются в повседневную жизнь</p> <p>Медленные, постепенные изменения в осознании себя и мира</p> <p>Восхищение возникающими внутренними переживаниями, готовность и способность сотрудничать с ними</p> <p>Готовность к изменениям</p> <p>Легкость отказа от управления ситуацией</p> <p>Доверие к процессу</p> <p>Трудные переживания воспринимаются как возможности для изменения</p> <p>Положительные переживания воспринимаются как дар</p> <p>Редкая потребность в обсуждении переживаний</p> <p>Разборчивость при обсуждении процесса (когда, как и с кем)</p> | <p>Внутренние переживания энергичные, резкие, трудно интегрируются</p> <p>Новые духовные откровения могут содержать в себе философский вызов и быть угрожающими</p> <p>Переполюющийся прилив переживаний и инсайтов</p> <p>Ощущение сотрясающей дрожи в теле, энергии разрушительны для повседневной жизни</p> <p>Иногда трудно проводить различия между внутренними и внешними переживаниями, либо они происходят одновременно</p> <p>Внутренние переживания прерывают и нарушают повседневную жизнь</p> <p>Внезапный, быстрый сдвиг в восприятии себя и мира</p> <p>Противоречивое отношение к внутренним переживаниям, но готовность и способность сотрудничать с ними при наличии руководства</p> <p>Сопротивление изменениям</p> <p>Потребность владеть ситуацией</p> <p>Антипатия и недоверие к процессу</p> <p>Трудные переживания подавляют и зачастую нежелательны</p> <p>Положительные переживания трудно принять, они кажутся незаслуженными и могут быть болезненными</p> <p>Частая и настойчивая потребность обсуждать свои переживания</p> <p>Неразборчивость в обсуждении процесса (когда, как и с кем)</p> |

Учитывая все это, мы и предложили термин *духовный кризис*. В нем есть игра слов: слово *emergency*¹¹, означающее внезапный кризис, происходит от латинского «*emergere*» – «подниматься» или «идти вперед». Таким образом, оно означает как рискованную ситуацию, так и потенциальную возможность подъема на более высокий уровень бытия. Эту идею в совершенстве представляет китайский иероглиф для слова «кризис». Он составлен из двух знаков, один из которых означает «опасность», а другой – «благоприятную возможность».

Признание двойственной природы духовного кризиса – опасности и возможности – имеет важные теоретические и практические следствия. При правильном понимании духовных кризисов и подходе к ним, как к трудным стадиям естественного процесса развития, они могут приводить к эмоциональному и психосоматическому исцелению, глубоким положительным изменениям личности и решению многих жизненных проблем.

Перед тем как продолжить исследование идеи духовного кризиса и ее следствий, нам нужно прояснить некоторые основные понятия, которые мы будем использовать. Первыми в ряду тем, требующих прояснения, стоят вопросы о роли бессознательного в психотерапии, о духовности ее отношения к религии и, самое главное, о природе группы переживаний, которые современная психология называет надличностными.

Бессознательное, психотерапия и исцеление

Жизнь человека связана с множеством биологических и психологических проблем и травматических переживаний. В младенчестве и детстве нередко бывают болезни, травмы, операции и разнообразные эмоциональные угрозы. Сам процесс появления в этом мире – рождение – представляет собой крупную физическую и психологическую травму, которая длится много часов или даже дней. Некоторые из нас еще во время предродового существования подвергались серьезным кризисам, связанным с болезнью или эмоциональным стрессом у матери, различными токсическими влияниями и даже с угрозой выкидыша или попыткой аборта.

Большинство этих болезненных воспоминаний забываются или вытесняются, но при этом не теряют своего психологического значения. Фактически, они запечатлеваются глубоко внутри нас и могут оказывать сильное воздействие на нашу жизнь. Основатель психоанализа австрийский психиатр Зигмунд Фрейд первым представил убедительные доказательства того, что наша психика не ограничивается процессами, которые мы осознаем, но включает в себя обширные области, которые большую часть времени остаются за порогом сознания.

Фрейд называл это измерение психики «бессознательным». Он обнаружил, что вытесненные и забытые воспоминания из младенчества, детства и последующих периодов жизни могут выходить на поверхность сознания в виде пугающих кошмаров. Кроме того, они представляют собой важный источник различных эмоциональных и психосоматических нарушений, могут вызывать разнообразные формы иррационального поведения и мешать нам получать удовлетворение от жизни. Во время терапевтического процесса, который Фрейд назвал психоанализом, свободные ассоциации пациента и их интерпретации психиатром помогают вывести этот бессознательный материал в сознание и уменьшить его дестабилизирующее влияние на повседневную жизнь.

Открытия Фрейда внесли в психологию и психотерапию значительный и поистине революционный вклад. Однако его теоретическая модель ограничивалась биографией после рождения: он пытался обосновать объяснение всех психологических процессов, обращаясь к истории жизни индивида, начиная с периода младенчества. Точно так же его терапевтиче-

¹¹ «Emergency» – «непредвиденный случай», «emergence» – «появление, проявление». – *Прим. перев.*

ский метод словесного обмена был относительно слабым инструментом для проникновения в бессознательное, так что исцеление и преобразование проходили медленно и отнимали много времени.

Один из учеников Фрейда – «рenegат» психоанализа Отто Ранк – в значительной степени расширил эту модель за счет привлечения внимания профессиональных кругов к психологической значимости травмы рождения. Наблюдения Ранка, которые в течение многих лет оставались незамеченными, за последние три десятилетия получили важное подтверждение со стороны различных эмпирических методов психотерапии. В последние пять лет прошли специальные конференции, посвященные проблемам пренатальной и перинатальной психологии – дисциплины, которая изучает влияние на человеческую психику переживаний в период до и во время рождения.

Исследования швейцарского ученика Фрейда – Карла Густава Юнга – привели к столь удивительным и революционным открытиям, что они до сих пор еще не полностью поняты и приняты в академических кругах. Юнг пришел к выводу, что человеческое бессознательное не ограничивается содержанием, происходящим из индивидуальной истории. В дополнение к открытому Фрейдом «индивидуальному бессознательному» Юнг предложил идею «коллективного бессознательного», которое содержит в себе память и культурное наследие всего человечества. Согласно Юнгу, универсальные и изначальные структуры коллективного бессознательного, или «архетипы», обладают мифологической природой. Переживания, связанные с архетипическим измерением психики, передают чувство священного – или «нуминозного»¹², как называл это сам Юнг.

Когда содержимому бессознательного, несущему сильный эмоциональный заряд, дают выйти на поверхность и быть в полной мере пережитым и усвоенным в сознании, оно теряет свою способность отрицательно влиять на нас. Этот процесс является главной целью глубинной психотерапии. Некоторые из старых школ пытаются достичь этой цели с помощью терапевтического диалога; более современные и новаторские методы связаны с подходами, облегчающими непосредственное эмоциональное и физическое переживание ранее не осознававшегося материала. Нечто похожее происходит и во время духовных кризисов, но спонтанно и, зачастую, по неизвестной причине.

Иногда количество бессознательного материала, всплывающего с глубоких уровней психики, может быть столь огромным, что человеку оказывается трудно справиться с требованиями повседневной жизни. Однако несмотря на свои, порой драматические, проявления, это бурное событие, по существу, представляет собой попытку организма отбросить старые негативные импринты и программы, упростить свое функционирование и исцелиться. Человек, понимающий это и имеющий хорошую систему поддержки, может сотрудничать с происходящим процессом и получать от него пользу.

Духовность, религия и переживание Божественного

Во избежание неправильного истолкования, мы хотели бы объяснить свое понимание термина «духовность» и того, в каком смысле мы будем его использовать. Понятие «духовность» следует зарезервировать для тех ситуаций, которые связаны с личным переживанием определенных измерений реальности, придающим жизни человека и бытию в целом *нуминозное*, священное качество. Карл Юнг использовал слово «нуминозный» для описания опыта, который воспринимается как сакральный, святой или выходящий за рамки обычного. Духовность – это нечто, характеризующее взаимосвязь индивидуума с Вселенной и не обя-

¹² Англ. «numinous» (от лат. «numen» – воля богов; божественный; божественное величие). – Прим. перев.

зательно нуждающееся в формальной структуре, коллективном обряде или посредничестве священнослужителя.

По контрасту с этим, религия представляет собой форму организованной групповой деятельности, которая может быть или не быть проводником подлинной духовности в зависимости от того, в какой степени она создает контекст для личного открытия нуминозных измерений реальности. Хотя истоки всех религий лежат в непосредственных визионерских откровениях их основателей, пророков и святых, очень часто религия со временем утрачивает связь с этой живой сутью.

В современной психологической литературе для обозначения непосредственного опыта духовных реалий используется термин «надличностный» (или трансперсональный), означающий выход за пределы обычного способа восприятия и интерпретации мира с позиции отдельного индивида, или «тела-эго». Существует совершенно новая научная дисциплина – трансперсональная психология, которая специализируется на изучении такого рода переживаний и их следствий. Открытия, сделанные в ходе изучения надличностных состояний сознания, имеют решающее значение для концепции духовного кризиса.

Состояния, в которых происходит встреча с нуминозными измерениями бытия, можно подразделить на две большие категории. К первой из этих категорий относится опыт «имманентного Божественного», или восприятие Божественного разума, выражающегося в мире повседневной реальности. Все мироздание – люди, животные, растения и неживые объекты – кажется пронизанным одной и той же космической сущностью и божественным светом. Человек, переживающий это состояние, внезапно видит, что все во Вселенной – это проявление и выражение одной и той же творческой космической энергии и что разобщение и границы иллюзорны.

Переживания, относящиеся ко второй категории, связаны не с другим способом восприятия того, что нам уже известно, а раскрывают широкий спектр обычно скрытых от нас измерений реальности, которые недоступны в повседневном состоянии сознания. Их можно было бы назвать переживаниями «трансцендентного божественного». Типичным примером может быть видение Бога как сияющего источника света сверхъестественной красоты или чувство собственного слияния и отождествления с Богом, воспринимаемым таким образом. К этой же категории относятся видения различных архетипических существ, таких как божества, демоны, легендарные герои или духовные наставники. Другие переживания включают в себя не только индивидуальные сверхчеловеческие сущности, но и целые мифологические сферы – Рай, Ад, Чистилище или разнообразные места и ландшафты, непохожие на все, что можно увидеть на земле.

На данном этапе нас интересуют прежде всего практические последствия личных встреч с духовными реалиями. Для тех, кто их пережили, существование имманентного и трансцендентного божественного – это не предмет необоснованной веры, а факт, основанный на непосредственном опыте – так же, как наше отношение к материальному миру повседневной жизни основано на личном чувственном восприятии. По контрасту с этим, вера представляет собой мнение о природе реальности, основанное на том или ином воспитании, идеологической обработке или на чтении религиозной литературы; она лишена непосредственного эмпирического подтверждения.

Такие надличностные состояния могут оказать очень благотворное преобразующее влияние на тех, кто их переживает, и на всю их жизнь. Они могут устранять разные виды эмоциональных и психосоматических расстройств, равно как и затруднения в межличностных отношениях. Кроме того, они снижают агрессивные тенденции, повышают самооценку, увеличивают терпимость по отношению к другим людям и улучшают общее качество жизни. К числу их положительных последствий нередко относится глубокое чувство связи с другими людьми и природой. Эти изменения в отношениях и поведении становятся естествен-

ными следствиями надличностных переживаний; индивид выбирает и принимает их добровольно, без нажима со стороны внешних предписаний, наставлений, заповедей или угроз наказания.

Духовность такого типа, основанная на непосредственном личном откровении, как правило, существует в мистических ответвлениях великих религий и в монашеских орденах, где используются медитация, ритмичные песнопения и молитвы, и другие методы вызывания надличностных состояний сознания. Мы неоднократно убеждались, что спонтанные переживания, возникающие во время духовных кризисов, имеют аналогичный потенциал, если они происходят в обстановке поддержки и понимания.

Духовные кризисы и западная психиатрия

С традиционной точки зрения, быть может, покажется невероятным, чтобы столь драматические и дезорганизирующие переживания, которые имеют место в самых крайних формах духовных кризисов, могли быть частью естественного, тем более, исцеляющего и эволюционного процесса. В общепринятой медицинской модели психологические и физические проявления таких состояний считаются признаком серьезного заболевания. Их обычно называют «психозами», что на языке традиционной психиатрии означает «душевное расстройство неизвестного происхождения». При этом предполагается, что существует какой-то биологический процесс, природа и причины которого пока не открыты, ответственный не только за возникновение аномальных переживаний, но и за их содержание.

Тот факт, что содержание трансформативных состояний сознания нередко бывает мистическим, воспринимается как дополнительное доказательство их патологической природы. Мироззрение, созданное традиционной западной наукой и преобладающее в нашей культуре, в своих наиболее строгих формах совершенно несовместимо с каким бы то ни было понятием о духовности. Во Вселенной, где реально лишь то, что осязаемо, материально и измеримо, все виды религии и мистических явлений выглядят продуктами суеверия, предполагающего недостаток образования, иррациональность и склонность к примитивному магическому мышлению. Когда они встречаются у интеллигентных и высокообразованных людей, их относят на счет эмоциональной незрелости и неразрешенных детских конфликтов с авторитетом родителей. И, таким образом, личные переживания духовных реалий воспринимают как психотические проявления, указывающие на душевное заболевание.

Хотя есть много отдельных исключений, традиционное направление психиатрии и психологии, в целом, не проводит различия между мистицизмом и психопатологией. Официально не признается, что великие духовные традиции, которые на протяжении веков занимались систематическим изучением сознания, могут что-либо дать нам для понимания психики и человеческой природы. Так, идеи и практики, основанные на столетиях психологических исследований и экспериментов в буддийской, индуистской, христианской, исламской и других мистических традициях, без разбора игнорируются и отбрасываются вместе с суевериями и наивными представлениями примитивных народных религий.

Такое отношение к духовности вообще и к духовным кризисам, в частности, имеет серьезные практические последствия. Индивиды, переживающие кризис трансформации, воспринимаются как душевнобольные и подвергаются рутинному лечению подавляющими лекарствами. Однако убеждение, что мы здесь имеем дело с болезнью в медицинском смысле слова, ничем не обосновано, поскольку до сих пор нет никаких клинических или лабораторных данных, которые бы это подтверждали.

Даже если и можно было обнаружить соответствующие биологические изменения, это бы объяснило только то, почему различные элементы всплывают из бессознательного в тот или иной момент – но не их содержание. И обнаружение специфического фактора, провоци-

рующего эти эпизоды, не обязательно исключает возможность того, что сам процесс будет целительным. Так, например, в глубокой эмпирической психотерапии и в различных целительских ритуалах бессознательный материал выходит на поверхность в результате действия вполне известных факторов – учащенного дыхания, музыки или психоактивных веществ.

Вдобавок, существует ряд проблем, связанных с клиническим диагнозом психозов и их разновидностей. Отдельные клиницисты и исследователи значительно расходятся во мнениях относительно некоторых фундаментальных вопросов, и позиции различных школ психиатрии противоречат друг другу. Официальная классификация психиатрических расстройств также варьирует от страны к стране, а антропологи показали культурную относительность того, что считается нормальными и приемлемыми формами переживаний и поведения.

Если подходить к духовным кризисам в духе медицинской модели, то появление симптомов следует считать свидетельством начала заболевания, а их интенсивность – показателем серьезности ситуации. Согласно альтернативному подходу, который мы здесь предлагаем, симптомам предшествуют проблемы, существующие в непроявленной форме. Первые проявления симптомов следует считать началом процесса исцеления, а их интенсивность указывает на скорость трансформации.

Даже в контексте медицинской модели стратегия, ограничивающаяся подавлением симптомов, не могла бы считаться удовлетворительной, если бы были известны и доступны более специфические и эффективные средства. Главная задача терапии – вести к такой ситуации, в которой симптомам *не нужно* проявляться, а не к такой, где они *не могут* проявляться. Мы бы не одобрили автомеханика, который разрешает проблему красного предупреждающего сигнала, загорающего на приборной панели нашей машины, обрывая провод, ведущий к красной лампочке.

Таким образом, имеются важные причины для признания существования духовных кризисов и для того, чтобы вывести эту проблему из узких рамок медицинской модели. Безответственное использование патологических ярлыков и различных подавляющих мер в отношении людей, переживающих такого рода кризис, в том числе неразборчивое применение медикаментов для устранения симптомов, может только помешать проявлению позитивного потенциала этого процесса. Результаты такого лечения – долговременная зависимость от транквилизаторов (со всеми их общеизвестными побочными действиями), утрата жизненной энергии и неполноценный образ жизни представляют собой печальный контраст с теми редкими ситуациями, когда переживаемый человеком духовный кризис встречает правильное понимание и поддержку и может достичь своего завершения. Поэтому крайне важно прояснить идею духовного кризиса и разработать всесторонние и эффективные подходы к его лечению, равно как и адекватную систему поддержки.

Психоз или духовный кризис?

Один из вопросов, наиболее часто возникающих при обсуждении духовного кризиса, состоит в том, как провести различие между духовным кризисом и психозом. Как мы уже отмечали, термин «психоз» еще не имеет точного и объективного определения в современной психиатрии. Пока это не сделано, между обоими состояниями невозможно провести четкую грань.

При существующих обстоятельствах гораздо разумнее задаваться вопросом о том, какие характеристики неординарного состояния сознания позволяют предполагать, что при использовании альтернативных стратегий можно ожидать лучших результатов, чем при лечении, основанном на медицинской модели. Первым важным критерием должно быть отсутствие любых патологических процессов, которые можно обнаружить существующими диагностическими средствами. Это позволит исключить те состояния, первопричиной кото-

рых могут быть инфекция, отравление, опухоль, расстройство обмена веществ, нарушение кровообращения или дегенеративное заболевание. У людей, переживающих духовный кризис, изменения сознания качественно отличаются от тех, что связаны с органическими психозами; их относительно легко распознать при наличии достаточного опыта (подробности см. в таблице 2 на стр. 322–323).

Важные дополнительные характеристики процесса трансформации следуют из самого термина *духовный кризис*: вовлеченный в него человек должен осознавать, что этот процесс, а также надличностное содержание самих переживаний, имеют отношение к важнейшим духовным вопросам его жизни. Еще один важный критерий – это способность в *значительной* мере проводить различие между внутренними переживаниями и миром общепринятой реальности. Во время духовного кризиса люди, как правило, осознают, что изменения в субъективном мире их опыта связаны с их собственными внутренними процессами, а не вызваны событиями во внешнем мире. Регулярное использование механизма проекции – отказ от признания своих внутренних переживаний и приписание их влияниям, исходящим от других людей или от внешних обстоятельств, – является серьезным препятствием для описываемого нами психологического подхода.

Люди, страдающие тяжелыми параноидальными состояниями, которые сопровождаются слуховыми галлюцинациями («голосами») и манией преследования, постоянно прибегают к проекции таких бессознательных содержаний и действуют под их влиянием. Им нельзя помочь с помощью новых стратегий, даже если какие-то другие аспекты их переживаний кажутся относящимися к категории духовных кризисов. Если только нет возможности путем систематической психотерапевтической работы создать ситуацию, в которой они смогли бы обрести адекватное понимание природы происходящего с ними процесса и достаточную степень доверия, такие люди нуждаются в подавляющем медикаментозном лечении.

Важные различия, касающиеся отношения к внутреннему процессу и характера самих переживаний, можно проиллюстрировать, описав двух воображаемых пациентов, которые рассказывают психиатру о своих проблемах; они представляют противоположные полюса континуума возможностей. Первый приходит за консультацией и сообщает следующее: «В последние три недели у меня были всевозможные странные переживания. Мое тело как будто заряжено невероятной энергией. Она постоянно течет вверх по моему спинному хребту, образуя затор в пояснице, между лопаток и у основания черепа. Временами это очень болезненно. Мне бывает трудно заснуть, и я часто просыпаюсь посреди ночи весь в поту и с чувством крайней тревоги. У меня странное ощущение, что я только что вернулся откуда-то издалека, но я не знаю откуда.

У меня бывают видения ситуаций, которые, судя по всему, относятся к иным векам и другим культурам. Я не верю в перевоплощение, но порой кажется, что я вспоминаю какие-то вещи из прошлых существований, как будто я уже жил раньше. В другой раз я могу видеть сияющий свет или образы богов, демонов и прочих персонажей волшебных сказок. Доводилось ли вам слышать о чем-то подобном? Что со мной происходит? Может, я схожу с ума?»

Этот человек очень смущен и озадачен множеством странных переживаний, но ясно осознает, что это внутренний процесс, и хочет получить совет и помощь терапевта. Это позволяет квалифицировать процесс как возможный духовный кризис и предполагать хороший результат.

Второй пациент приходит с совершенно другим отношением не столько за советом и помощью, сколько для того, чтобы изложить определенную историю, пожаловаться и обвинить: «Мой сосед решил меня достать. Он тайно проложил трубу в мой подвал и накачивает через нее ядовитые газы. Он отравляет мою еду и воду. Я перестал быть хозяином в своем доме; сосед разбросал повсюду множество подслушивающих устройств. Мое здоровье в опасности, моя жизнь под угрозой. Все это часть сложного заговора, поддерживаемого

мафией; они заплатили большие суммы денег, чтобы избавиться от меня. Я для них неудобен, потому что мои высокие моральные принципы препятствуют исполнению их планов».

Каковы бы ни были причины этого состояния, у пациента, относящегося к данной категории, явно отсутствует необходимое понимание того, что существующее положение дел имеет какое-то отношение к его собственной психике. Поэтому он совершенно не заинтересован в получении какой-либо помощи, кроме возможного содействия в борьбе против его воображаемых преследователей, например, в возбуждении судебного дела или в очистке его дома от подслушивающих устройств. Вдобавок, он склонен видеть в терапевте, скорее, потенциального врага, чем помощника. По этим причинам он будет неподходящим кандидатом для любой терапевтической работы, основанной на принципах, которые обсуждаются в данной книге.

2. Темная ночь души

Тень смерти, страданий и мук ада чувствуется особенно остро, и это происходит от ощущения, что ты оставлен Богом... и в душе возникает ужасное предчувствие, что так будет всегда... Душа видит себя в самом центре разнообразнейших форм зла, среди жалкого несовершенства, опустошенной, жаждущей понимания и покинутой духом во тьме.

Сан-Хуан де ля Крус¹³, «Темная ночь души»

В этой главе будут описаны некоторые наиболее общие угрожающие и трудные виды переживаний, которые выходят на поверхность из сложного и активного внутреннего мира человека в процессе преобразования личности и с которыми мы знакомы как по собственному опыту, так и по сообщениям других людей. Мы надеемся, что не обескуражим читателя тем, что сейчас погрузимся в изучение этих тяжелых переживаний. Темная ночь души – это только один из аспектов духовного путешествия, и есть много других, которые гораздо более приятны.

Мы обращаемся к этой теме с самого начала, прежде всего, для того, чтобы отразить обычную последовательность состояний в ходе процесса преобразования. Хотя существует много исключений, однако большинству людей, переживающих духовный кризис, приходится погружаться в темные области и проходить через них, прежде чем они достигнут состояния свободы, света и безмятежности. Для тех, кто идет таким путем, положительные ощущения нередко оказываются тем более значимыми и глубокими по контрасту с теми тяжелыми переживаниями, с которыми им пришлось столкнуться до этого. Подобно тому, как восход солнца может выглядеть особенно ярким и вселяющим надежду после длинной зимней ночи, так и радость кажется особенно сильной после боли.

Помня об этом, можно задаться следующими вопросами: что представляют собой эти темные внутренние области, которые человеку, быть может, придется пересекать? На что они похожи? И какого рода конфликты там могут возникать?

Для некоторых людей, переживающих духовный кризис – как в относительно мягкой, так и в более драматической форме, – серьезным вызовом может стать задача прожить еще один день, действовать привычным образом. Нормальная, казалось бы, простая деятельность, составляющая часть повседневной жизни, внезапно может стать трудной или непосильной. Нередко индивиды, испытывающие кризис, переполнены внутренними переживаниями, которые так зрительно ярки, насыщены эмоциями и энергией, что им бывает трудно отделить этот живой и красочный внутренний мир от событий внешней реальности. Их может расстраивать то, что им не удается сохранять концентрацию внимания, или же быстрые и частые смены состояний сознания могут вызывать у них панику. Неспособные вести себя как обычно, они чувствуют себя бессильными, бесполезными и виноватыми.

Одна женщина так описывала свои проблемы: «Я была способна понимать, что мне нужно сделать кое-какие дела по дому, и раньше я справлялась с ними без всяких усилий – но теперь между ними и мной как будто возникла стена. Я помню, что вышла из дома, чтобы немного поработать в саду, думая, что эта простая деятельность мне поможет. Вместо этого все, что я смогла ощутить – это то, что если я буду слишком быстро двигаться, то взорвусь. Творческие и художественные проекты, которые, бывало, доставляли мне такое удоволь-

¹³ John of the Cross – английское написание имени Сан-Хуана де ля Круса (Хуана де Йопе-и-Альвареса, 1532–1591), испанского поэта-мистика из ордена кармелитов. «Темная ночь души» – одно из наиболее цитируемых произведений Сан-Хуана де ля Круса. – *Прим. перев.*

ствие, теперь были просто слишком сложными, чтобы я могла на них сосредоточиться. В течение какого-то времени мне было слишком трудно даже играть со своими детьми. Единственное, что я могла делать в этот период – это кое-как заботиться о себе».

К числу самых мучительных и тревожащих состояний, с которыми обычно сталкиваются те, кто переживает духовный кризис, относятся чувства страха и одиночества, ощущение собственного безумия и озабоченность смертью. Хотя эти состояния часто бывают неотъемлемыми, необходимыми и центральными составными частями целительного процесса, они могут стать пугающими и подавляющими, в особенности, при отсутствии поддержки со стороны других людей.

Когда открываются врата бессознательного ума, в сознание могут выходить самые разнообразные вытесненные эмоции и воспоминания. При встрече с теми или иными воспоминаниями или переживаниями из личностных или надличностных областей, в сознании человека могут, порой одновременно, появляться темы страха, одиночества, безумия и смерти. Он может воскрешать в памяти эпизоды тяжелых болезней или опасных аварий, равно как и другие тревожные события из младенчества и детства, либо заново переживать опыт биологического рождения с его сложными, хаотическими и динамичными проявлениями.

Многие воспоминания содержат в себе элементы страха. Люди, выросшие в неблагополучных семьях, могут испытывать ужас, вызванный жестокостью пьяной матери. Другие могут воскрешать в памяти тот страх, который они переживали при падении с дерева или во время болезни коклюшем.

Индивид может внезапно почувствовать чисто детское ощущение одиночества, которое, казалось бы, совершенно неуместно в его теперешней ситуации. Эти иррациональные чувства могут быть связаны с тем, что в детстве он лишился одного из родителей или не имел адекватной связи с матерью при рождении. Сходные чувства могут быть результатом изоляции от ровесников в школе или болезненного переживания разлуки при разводе родителей.

Некоторые люди зачастую сталкиваются с ощущением безумия, вспоминая тот или иной случай, связанный с опасностью для жизни. В памяти человека могут неожиданно оживать угрожающие события из его личной истории: автомобильная авария, едва не закончившаяся смертью, инцидент во время плавания, когда он чуть не утонул, или эпизоды крайнего физического или сексуального насилия. Заново переживая этот инцидент, такие люди могут чувствовать себя настолько подавленными и в опасности, что у них возникает ощущение, будто они теряют связь с реальностью.

Такие ситуации могут приводить человека и к переживанию смерти. Кроме того, воспоминания о близости смерти связаны с обстоятельствами рождения. Человек всегда в той или иной форме неизбежно соприкасается со смертью, когда заново переживает опыт рождения, сопровождающийся ощущениями удушья и угрозой для жизни. Если во время родового существования индивиду угрожала опасность аборта или выкидыша, то ему, возможно, пришлось пережить весьма убедительный эмбриональный кризис выживания, который позднее способен снова всплывать в его памяти.

Человек может столкнуться с опытом страха, одиночества, безумия или смерти и во время надличностных переживаний, происходящих из коллективных или вселенских областей. Надличностные области содержат в себе как светлые, так и темные элементы; страх могут вызывать и те и другие, «положительные» и «отрицательные». Кто-то может бороться с чудовищным мифологическим демоном или переживать битву, происходившую в другой эпохе – в подобных ситуациях неизбежны чувства тревоги и страха. Однако тот факт, что чувство страха иногда возникает, когда индивид переходит в области света и красоты, слегка озадачивает. Мы подробно обсудим проблемы «положительных» сфер в главе 3.

Индивид может переживать чувство одиночества во время реалистического отождествления с солдатом, разлученным с возлюбленной во время войны, или с матерью из

Африки, которая переживает утрату своего ребенка, умершего от голода. Одна женщина во время наших семинаров пережила настоящее безумие, когда в ходе сеанса глубокой эмпирической работы она почувствовала себя сумасшедшей в средневековом приюте для душевнобольных. Через час, когда ее переживания завершились, она вернулась к своему обычному рациональному состоянию.

Встреча со смертью на надличностном уровне может принимать различные формы. В переживаниях, которые кажутся воспоминаниями прошлых жизней, могут ярко оживать ощущения убитого солдата, раба, мученика или матери, потерявшей детей во время войны. Человек может сталкиваться со смертью в мифологическом мире, например, через отождествление с Христом, умирающим на кресте, либо с расчленяемым Осирисом.

Индивид может отождествляться с общечеловеческим опытом умирания – со всеми женщинами, когда-либо умиравшими во время родов, или со всеми мужчинами, которые погибали в сражениях на протяжении всей истории человечества. Кто-то может пережить отождествление с самой архетипической фигурой Смерти, ощущая всю чудовищность этой вселенской силы. Следующий яркий пример взят из отчета женщины, чей духовный кризис включал в себя много реалистических переживаний смерти:

«Повсюду вокруг себя я могла видеть хоровод образов смерти: могильные плиты, кресты, скалящиеся черепа и перекрещенные кости. Я видела множество кровавых битв, концлагерей и больничных палат – везде были сцены смерти. Мне казалось, что я одновременно наблюдаю и переживаю все смерти на протяжении истории. Потом мои переживания внезапно изменились, и я почувствовала, как будто я, кем бы я ни была, ответственна за все это; я стала самой Смертью, Старухой с косою, апокалиптическим всадником на коне бледном¹⁴ – и именно я лишала всех людей жизни».

Легко совершить ошибку и связать эмоции и ощущения, которые относятся к внезапно проявляющимся воспоминаниям, с текущей ситуацией в реальной жизни. Например, у того, кто заново переживает надвигающуюся угрозу гибели во время рождения, может развиться серьезная озабоченность собственным здоровьем или необычно сильная реакция на фильмы или телевизионные передачи, показывающие сцены смерти. Он может ощущать угрозу со стороны потенциальных опасностей в окружающем мире и даже бояться за свою физическую безопасность. Не осознавая этого, он может впасть в панику в закрытых помещениях, испытывать страх в лифте или в переполненном вагоне метро.

У некоторых может развиться танатофобия – чрезмерный страх смерти, при котором человек одержим мыслью, что ему угрожает инфаркт или инсульт. Когда опыт рождения со всем его широким спектром эмоций и физических ощущений становится полностью осознанным, то человек догадывается, что это и есть источник его страхов, и эти страхи рассеиваются.

Лицом к лицу со страхом

Элемент страха составляет естественную часть мозаики изменения. Духовный кризис обычно сопровождается той или иной формой страха, будь то умеренное чувство озабоченности предстоящими повседневными событиями или чудовищный беспричинный ужас, который, казалось бы, никак не связан с любыми привычными аспектами жизни. Нельзя испытывать определенный страх в такой ситуации, когда не только рушатся многие из привычных систем убеждений человека, но и сам он становится чрезмерно эмоциональным. Тело как будто разваливается на части, появляются новые физические стрессы и беспоко-

¹⁴ «И я взглянул, и вот, конь бледный, и на нем всадник, которому имя «смерть»; и ад следовал за ним...» – Откровение [6, 8]. – *Прим. перев.*

ящие боли. Однако страх, по большей части, кажется совершенно нелогичным, как будто он не имеет почти никакого отношения к переживающему его человеку. Иногда индивид, вовлеченный в кризис, способен справляться со страхами относительно легко, но в других случаях чувство страха, судя по всему, перерастает в полностью неконтролируемую панику.

В жизни большинства людей встречается много видов страха – от самых грубых и очевидных, таких, как ужас перед физической травмой или смертью, до более тонких, как, например, опаска, с которой мы спрашиваем дорогу у незнакомого человека. Несмотря на свои всевозможные страхи большинство людей способны достаточно хорошо функционировать в повседневной жизни, не будучи ими полностью подавлены. Однако во время многих духовных кризисов повседневные страхи усиливаются и обостряются, нередко становясь неуправляемыми. Они могут принимать форму беспричинной тревоги или же выливаться в те или иные общие разновидности страха.

Страх неведомого. В известной степени он является обычным для многих людей. Когда жизнь уводит нас в непривычном направлении, мы часто автоматически реагируем на это тем, что начинаем опасаться, а затем сопротивляться. Некоторые люди могут пускаться в неведомое относительно бесстрашно, проявляя при этом завидную отвагу. Но многие другие, если и решаются вступать на неизведанные территории, то делают это против своей воли или, в лучшем случае, очень осторожно.

У тех, кто переживает духовный кризис, страх неизвестного может увеличиваться до огромных размеров. Зачастую, их внутренние состояния меняются столь быстро, что они начинают испытывать сильный страх перед тем, что может произойти дальше. Перед ними непрерывно открываются неизмеримые внутренние пространства, новые осознания, неоткрытые возможности. Так, вполне материалистически настроенная женщина может испытать спонтанное состояние выхода из тела и узнать, что она является чем-то большим, чем ее физическое существо. Или какой-то мужчина внезапно переживает сложную последовательность зрительных образов и эмоций, которые, как ему кажется, приходят из другого времени и места. Это наводит его на мысли о перевоплощении – совершенно чуждом для него понятию.

Для неподготовленных людей такого рода внезапные события могут быть крайне пугающими. Подобные люди чувствуют неуверенность в отношении того, куда они идут и что с ними будет, и столь быстрые перемены заставляют их бояться, что они теряют контроль над своей жизнью. Они даже могут тосковать по привычному и безопасному прежнему образу жизни, более спокойному и менее требовательному, хотя и не вполне счастливому существованию, которого они лишились.

Страх утраты контроля. Человек, который много лет стремился к благополучной семейной жизни, может совершенно четко представлять себе свое будущее и считать себя полностью ответственным за свое существование. Когда у его жены развивается смертельное заболевание, его жизнь идет совсем не так, как он запланировал. Его мечты разбиты вдребезги, и вызванный этим эмоциональный стресс может положить начало трансформационному процессу. Человек мучительно осознает, что он не властен над жизнью и смертью и что им управляют силы, не зависящие от его желаний.

Многие люди проводят годы с ощущением, что их мир упорядочен и они полностью распоряжаются своей жизнью. Когда они обнаруживают, что не вполне властны над течением собственной жизни, то, порой, чувствуют огромное облегчение. Но бывает, что они очень пугаются этого, особенно если они привыкли считать себя в ответе за все, что с ними происходит. Они, скорее всего, будут спрашивать себя: «Если не я контролирую свою жизнь, то кто же? И является ли он, она или оно заслуживающим доверия? Могу ли я отдаться какой-то неведомой силе и знать, что обо мне будут заботиться?»

При встрече со страхом утраты контроля, ум и «эго» проявляют чрезвычайную изобретательность в попытках за что-либо уцепиться; люди, находящиеся в таких ситуациях, могут создавать сложные системы опровержения, убеждая себя в том, что им и так достаточно хорошо и вовсе не нужно меняться, либо, что изменения, которые они ощущают, просто иллюзорны. Они могут рационально интерпретировать переживаемые состояния сознания, создавая изошренные теории для их оправдания. Или же они могут попросту пытаться вообще избегать этих состояний. Иногда само чувство беспокойства становится защитой: когда человек цепляется за свое чувство страха, это может успешно предохранять его от слишком быстрого роста.

Существует еще одна форма утраты контроля, далеко не столь постепенная и более драматичная. Порой, находясь в духовном кризисе, человек может оказаться во власти мощных переживаний, во время которых он полностью утрачивает контроль над своим поведением. Такой индивид может разразиться вспышкой гнева или залиться слезами, трястись в конвульсиях или пронзительно кричать, как никогда не кричал в своей жизни. Подобное несдерживаемое высвобождение эмоций может принести чрезвычайное облегчение, но, прежде чем оно наступит, человек может переживать огромный страх перед силой своих чувств и сопротивление этой силе. После такого взрыва индивид, как правило, бывает испуган и стыдится силы выражения своих эмоций.

Другие страхи. В некоторых формах духовных кризисов физические ощущения или реакции иногда интерпретируются как страх. Людям кажется, будто ими овладевают странные, порой ошеломляющие вспышки энергии. Они могут ощущать пульсирующие электрические заряды, неконтролируемую дрожь или присутствие какой-то неведомой силы, понижающей все их физическое существо. Их пульс учащается, а температура тела растет. Почему это происходит? Такие проявления часто бывают естественным физиологическим сопровождением резких изменений, происходящих в сознании; кроме того, они могут быть специфическими характеристиками некоторых форм духовного кризиса – таких, как пробуждение Кундалини.

Люди, не готовые к таким феноменам или не знакомые с ними, могут быть очень напуганы, когда эти проявления внезапно становятся частью их повседневной жизни. Поскольку они привыкли к определенному нормальному чувству собственного тела, то обычно испытывают беспокойство при первом появлении странных новых ощущений и легко могут по ошибке принять их за сам страх. Одна женщина, увлеченная практикой медитации, так вспоминала свою реакцию:

«Я отправилась к своему духовному учителю и рассказала ему о странном чувстве тревоги, которое стало частью моей жизни. Особенно остро я ощущала его ночью или когда пыталась медитировать: мое сердце начинало учащенно биться, тело дрожать, и я покрывалась потом. Когда мой учитель услышал об этом, он рассмеялся и объяснил, что это просто проявления Кундалини Шакти. Он сказал: «Помни, когда ты чувствуешь подобные вещи, то это не страх нападает на тебя – это Бог проходит через тебя». Потом я много раз думала о его словах, и это принесло мне огромное утешение».

Кроме того, человек может столкнуться со страхом безумия, страхом смерти и страхом вселенского уничтожения, которые мы рассмотрим далее в этой главе.

Чувство одиночества

Мирабаи, индийская поэтесса XV века, писала:

Мои глаза полны слез.
Что мне делать? Куда идти?

Кто сможет утолить мою боль?
Мое тело отравлено ядом
Змеи по имени «одиночество»
И жизнь покидает меня
С каждым ударом сердца.

Одиночество – еще один неотъемлемый компонент духовного кризиса. Оно может переживаться с разной силой – от смутного чувства отделенности от других людей и мира до глубокого и полного погружения в экзистенциальное отчуждение. Некоторые из ощущений внутренней изоляции обусловлены тем, что во время духовного кризиса людям приходится сталкиваться с необычными состояниями сознания, о которых они никогда и ни от кого не слышали и которые отличаются от повседневных переживаний их друзей и родных. Однако экзистенциальное одиночество, по-видимому, имеет очень небольшое отношение к каким-либо личным или внешним влияниям.

В ходе процесса внутренней трансформации многие люди чувствуют свою изоляцию от других из-за самой природы своих переживаний. Когда внутренний мир становится более активным, человек испытывает потребность временно отвлечься от повседневных дел, будучи полностью поглощен собственными напряженными мыслями, чувствами и внутренними процессами. Отношения с другими людьми становятся менее важными, и человек даже может чувствовать отстраненность от привычного ощущения собственного «я». Когда это происходит, человек испытывает всеобъемлющее чувство отделенности от самого себя, других людей и окружающего мира. Тем, кто находится в подобном состоянии, недоступны даже обычное человеческое тепло и утешение.

Молодой учитель рассказывал нам об одиночестве, которое он переживал во время духовного кризиса: «Ночью я привычно ложился в постель рядом с женой и чувствовал себя полностью и безоговорочно одиноким. Жена оказывала мне огромную помощь и поддержку во время моего кризиса. Но в этот период все, что бы она ни делала, не могло мне помочь – ни ласковые объятия, ни любая степень ободрения и поддержки».

Мы часто слышали, как индивиды, переживающие духовный кризис, говорили: «Никто никогда не проходил через это раньше. Я – единственный, кто так себя чувствует!» Подобные люди не только полагают, что этот процесс происходит только с ними, но и убеждены, что никто в истории не переживал того, что они чувствуют. Быть может, именно потому, что они кажутся себе такими особенными, они также считают, что им способен помочь только определенный, заслуживающий доверия терапевт или учитель. Сильные эмоции и непривычные восприятия уводят их настолько далеко от их прежнего существования, что им легко приходит в голову мысль о собственной ненормальности. Они чувствуют, что с ними творится что-то неладное и что их никто не сможет понять. Если терапевты, к которым они обращаются, также озадачены и не знают, что делать, то их чувство острой изоляции усиливается.

Даже если людям, находящимся на этой стадии, известно множество разнообразных теоретических схем и духовных систем, описывающих сходные состояния, они обнаружат разницу между их теоретическим изучением и пребыванием в самих этих состояниях. Это можно проиллюстрировать на примере Сары, изучавшей антропологию в аспирантуре.

Конспекты Сары были полны описаний обычаев и ритуалов индейских шаманов в Центральной Мексике. Когда она позднее столкнулась с живыми и реалистичными шаманскими элементами во время своего духовного кризиса, то до какого-то момента не могла связать свои исследования со своими переживаниями. В ходе учебных занятий ее отношение к предмету было чисто интеллектуальным; она полагала, что восприятие и поведение индейцев не имеет к ней никакого отношения. Во время преобразующего кризиса ее переживания были

настолько непосредственными и всеобъемлющими, что она была не способна распознать их со своей исключительно научной точки зрения.

Во время экзистенциального кризиса человек чувствует себя оторванным от своей глубинной сущности, высшей силы или Бога – чего бы то ни было за пределами его личных возможностей, что дает ему силу и вдохновение. Результатом этого становится самый ужасный вид одиночества – полное и совершенное экзистенциальное отчуждение, пронизывающее все существо человека. Вот как это выразила одна женщина, пережившая духовный кризис: «Я была буквально окутана постоянным, безмерным одиночеством. У меня было такое чувство, что каждая моя клетка пребывает в состоянии предельного уединения. Мне снилось, будто я стояла на скале, обдуваемой ветром, и смотрела в черное небо, страстно желая соединиться с Богом, но передо мной была только чернота. Это было нечто большее, чем человеческая покинутость; это чувство было тотальным».

Судя по всему, это глубокое чувство изоляции может приходиться ко многим людям вне зависимости от их личной истории и часто бывает основным компонентом духовного преобразования. Ирина Твиди, женщина из России, обучавшаяся у суфийского мастера в Индии, писала в своей книге *«Огненная бездна»*:

«И пришла Великая Отделенность... своеобразное, особое чувство полнейшего одиночества... его нельзя сравнить с любым чувством одиночества, которое все мы порой переживаем в своей жизни. Все казалось темным и безжизненным. Нигде, ни в чем не было ни смысла, ни цели. Ни Бога, чтобы помолиться, ни надежды. Вообще ничего».

Это чувство предельной изоляции отражено в одинокой молитве Иисуса на кресте: «Боже Мой! Боже Мой! для чего Ты Меня оставил?» Люди, которые оказались в таком положении, часто приводят пример Христа в самый тяжелый момент его жизни, пытаясь объяснить, насколько фундаментально это чувство. Они не могут найти никакой связи с Божественным; вместо этого их преследует постоянное, мучительное чувство, что Бог их оставил. Даже когда человек окружен любовью и поддержкой, он может быть наполнен глубоким и жгучим одиночеством. Когда человек погружается в бездну экзистенциального отчуждения, никакое человеческое тепло не в состоянии ничего изменить.

Те, кто сталкиваются с экзистенциальным кризисом, чувствуют не только свою изолированность, но и свою совершенную незначительность, подобно бесполезным пылинкам в огромном космосе. Сама Вселенная выглядит абсурдной и бессмысленной, а любая человеческая деятельность представляется незначительной и пустой. Таким людям может казаться, что все человечество занято бесплодным существованием, не имеющим никакой полезной цели. В этом положении они не способны увидеть какой бы то ни было космический порядок, и у них отсутствует всякий контакт с духовной силой. Они могут погружаться в глубокую депрессию и отчаяние, и даже пытаться покончить с собой. Часто они догадываются, что даже самоубийство не разрешит их проблему; им кажется, что из этой муки нет никакого выхода.

Изолирующее поведение

Во время духовного кризиса человек может в течение какого-то времени казаться «иным». В нашей культуре установившихся норм и, нередко, строгих требований, тот, кто начинает внутренне изменяться, может выглядеть неуместным. Он может однажды появиться на работе или за обеденным столом с желанием обсудить свои новые идеи или догадки, например: отношение к смерти, вопросы, связанные с рождением, давно замалчивавшиеся эпизоды семейной истории, которые он вспомнил, необычные взгляды на мировые проблемы или фундаментальную природу вселенной.

Чуждое качество этих понятий и настойчивость, с которой человек их излагает, могут заставить его коллег, друзей или родных отдалиться от него, в результате чего его уже существующее чувство одиночества только усиливается. У человека могут измениться интересы и ценности, и он может больше не захотеть участвовать в той или иной деятельности. Перспектива провести вечер с друзьями за бутылкой уже не выглядит для него такой привлекательной, как прежде; она даже может казаться ему отвратительной.

В такой ситуации люди могут чувствовать себя совсем не так, как прежде, из-за характера переживаний, которые они испытывают. Они могут думать, что они растут и изменяются, в то время как с остальным миром ничего не происходит, так что никто не может последовать за ними. Их могут привлекать занятия, которые их близкие не понимают или не одобряют. Их внезапный интерес к молитвам, мантрам, медитации или к какой-то эзотерической системе, наподобие астрологии или алхимии, может казаться их друзьям и семье «странным» и усиливать их отчуждение.

Если индивиду, находящемуся на этой стадии ставят психиатрический диагноз, то ярлык «душевнобольного» и соответствующее лечение нередко усугубляют его чувство изоляции. Чувство отделенности усиливается всякий раз, когда человеку говорят или как-то еще дают понять: «Ты больной. Ты не такой, как мы».

Кроме того, люди, переживающие процесс преобразования личности, могут резко менять свой внешний вид. Они могут коротко стричься или, наоборот, отращивать волосы; могут предпочитать одежду, отличающуюся от нормы. Примеры можно найти в психоделической культуре шестидесятых и семидесятых годов, когда многие имели духовные прозрения и вместо того, чтобы выражать их приемлемым для общества образом, чувствовали потребность передавать их путем формирования отдельной, или «контр» культуры, для которой были характерны экспрессивные одежды, украшения, прически и даже ярко раскрашенные автомобили.

Другие примеры можно найти в различных духовных группах. Так, посвященные в дзен-буддизм бреют голову и живут в демонстративной простоте. Последователи гуру Раджниша не только носят одежду определенного цвета, но также надевают мала, или четки, с портретом учителя и меняют имена, данные им при рождении, на индийские. По правилам ортодоксального иудаизма мужчины носят ермолки и длинные бороды, ведя строго религиозный образ жизни. Сообщество товарищей по духовной практике будет проявлять терпимость к подобным формам поведения или даже поощрять их. Однако тот, кто внезапно решит выражать себя таким заметным образом, находясь вне поддерживающей ситуации, может переживать еще большую изоляцию.

У многих людей, переживающих духовный кризис, трансформация проходит без таких отчуждающих внешних проявлений, однако у некоторых происходят очевидные изменения поведения. У кого-то эти новые формы поведения представляют собой лишь временный этап духовного развития, тогда как у других они могут стать постоянной частью нового образа жизни.

Переживание «безумия»

Во время духовного кризиса роль логического ума часто ослабевает, и на первый план выходит красочный, богатый мир интуиции, вдохновения и воображения. Рассудок становится ограничивающим фактором, и подлинные прозрения уводят человека за пределы интеллекта. У некоторых индивидов эти путешествия в области визионерского опыта могут быть спонтанными, волнующими и творческими. Но чаще многие люди при переживании подобного опыта думают, что сходят с ума, поскольку он связан не с теми состояниями сознания, которые они считают нормальными.

Когда в процессе духовного развития происходит ослабление рациональности, оно часто приводит к исчезновению старых ограничений или предрассудков мышления, что, порой, бывает необходимо для того, чтобы взамен могли появиться новое расширенное сознание и возросшая интуиция. Однако в действительности исчезает вовсе не способность к логическому рассуждению – хотя поначалу может казаться именно так, а когнитивные ограничения, которые стесняют человека и не дают ему меняться.

Когда это случается, линейное мышление временами оказывается невозможным, и человек переживает смятение ума, когда на его сознание вдруг обрушивается поток высвобожденного материала из бессознательного. Неожиданно возникают странные и беспокоящие эмоции, и некогда привычная рациональность не помогает объяснить происходящее. Этот момент духовного развития порой бывает очень пугающим. Однако в процессе подлинного самораскрытия он имеет лишь временный характер и может быть весьма важным этапом преобразования.

Вот как описывает переживание собственного безумия Ирина Твиди в книге *«Огненная бездна»*.

«В полубессознательном состоянии я вдруг заметила в темной комнате вокруг меня какое-то вращение, темный или серый туман... и вскоре могла различать в нем контуры совершенно отвратительных вещей или существ; бросая на меня косые непристойные взгляды, звероподобные элементарные¹⁵ сущности сплетались в бесстыдных объятиях, предаваясь дикой сексуальной оргии. Я была уверена, что схожу с ума. Меня охватил леденящий ужас; галлюцинации, безумие – мне не на что надеяться, это сумасшествие; это конец... Существа приблизились ко мне, собравшись вокруг моей кровати... и все это зло было во мне! Милостивый Бог, помоги мне! У меня нет никакого другого выхода, кроме индийского приюта для душевнобольных; обитой войлоком палаты!»

Иногда может казаться, что событиями в мире управляют непривычные сплетения необычайно значимых совпадений, которые заменяют более предсказуемый и, казалось бы, поддающийся контролю порядок вещей. В других случаях, люди могут переживать полный внутренний хаос; их логические способы структурирования своей реальности рушатся, оставляя им спутанное и дезорганизованное чувство отсутствия связности происходящего. Пребывая целиком во власти активного внутреннего мира, полного ярких драматических событий и захватывающих эмоций, они не могут действовать объективно и рационально. Они могут видеть в этом окончательное уничтожение любых остатков здравого рассудка и бояться, что приближаются к полному, необратимому безумию.

Вот как вспоминает этот опыт безумия женщина, пережившая духовный кризис: «Мне казалось, что мой ум разбивается на миллионы мелких кусочков. Я не могла ухватить ни одной целой мысли, какими они были прежде; остались только обрывки. Мой муж пытался разговаривать со мной, но я не могла воспринимать его слова. Ничто не имело никакого смысла. Все полностью перепуталось и смешалось. Я представляла себя хронической пациенткой какой-нибудь государственной больницы, обреченной провести в уединенной палате остаток своей жизни. Я была уверена, что навсегда останусь такой».

Некоторые духовные традиции предлагают альтернативный взгляд на такого рода «безумие». «Священное безумие», или «божественное безумие», известно и признается различными духовными учениями, которые отличают его от обычного сумасшествия; они рассматривают его как своеобразное опьянение Божественным, которое дает человеку необычные способности и духовное руководство. В таких традициях, как суфизм и культура индейцев Америки, воплощением этого состояния являются сакральные фигуры дураков

¹⁵ Элементарные сущности, или элементарии – согласно учению европейского оккультизма, один из видов сущностей, населяющих так называемый астральный мир. Подробнее см.: Лидбитер Ч. Астральный план. М., 1910. – *Прим. перев.*

или шутов. Почитаемых провидцев, пророков и мистиков часто описывают, как вдохновленных безумием.

Греческий философ Платон описывал священное безумие как дар богов:

«Величайшее благословение приходит через безумие – безумие, поистине посланное небесами. Именно в состоянии безумия прорицательницы в Дельфах и жрицы Додоны достигали столь многого, за что им благодарны в Греции и государства¹⁶, и отдельные люди. В здравом уме они могли очень мало или вообще ничего... безумие – это священный дар, когда оно дается по милости богов».

В культуре острова Окинава такое состояние называется *камидари*. Это период, когда страдает дух человека, время испытаний, в течение которого человек не может действовать рационально. Общество поддерживает таких индивидов, признавая, что их необычное состояние – знак близости к Богу. Впоследствии считается, что у этого человека божественная миссия – например, целителя или учителя.

Столкновение с символической смертью

Встреча с проблемой смерти – это центральная часть процесса внутреннего преобразования и неотъемлемый компонент большинства духовных кризисов. Нередко она составляет часть мощного цикла смерти-возрождения, в котором, в действительности, умирают лишь прежние способы бытия, которые сдерживают рост индивида. С этой точки зрения, каждый человек в той или иной форме умирает много раз на протяжении своей жизни. Во многих традициях идея «умирания до смерти» принципиально важна для духовного развития. Примирение с фактом смерти, как частью непрерывности жизни, считается в высшей степени освобождающим, избавляющим человека от страха смерти и открывающим возможность переживания бессмертия. В XVII веке христианский монах Абрахам из Санта-Клары писал: «Человек, который умер еще до своей смерти, во время смерти не умирает».

Свами Муктананда в своем рассказе о встрече с собственной смертью в книге *«Игра сознания»* ярко описывает не только опыт умирания, но и движение к возрождению:

«Меня ужасала смерть. Моя прана (дыхание, жизненная сила) прекратила свое движение. Мой ум больше не функционировал. Я чувствовал, как прана уходит из моего тела... Я потерял всякую власть над своим телом. Подобно умирающему, рот которого открывается, а руки вытягиваются в стороны, я издал странный звук и рухнул на пол... Я полностью потерял сознание.

Я пришел в себя примерно через полтора часа, и мне было забавно говорить себе: «Я недавно умер, но я опять жив!» Я встал, чувствуя глубокий покой, любовь и радость. Я осознал, что пережил смерть... Теперь я знал, что значит умереть, и смерть больше меня не пугала. Я стал полностью бесстрашным».

У многих людей тема смерти вызывает, по большей части, негативные ассоциации; они верят, что это конец всего, предельное лишение и окончательное возмездие. Они воспринимают смерть как пугающее неизвестное и, когда она приходит в качестве части их внутреннего опыта, они испытывают ужас.

Встреча со смертью может проявляться в различных формах. Одна из них – это конфронтация со своей собственной смертностью. Тому, кто всегда избегает темы умирания, скорее всего, будет трудно справиться с глубоким переживанием, которое показывает человеку, что его жизнь временна и смерть неизбежна. Многие люди подсознательно сохраняют детское представление, будто они бессмертны, и, когда сталкиваются с трагедиями жизни,

¹⁶ В античной Греции было много городов-государств, «полисов». – *Прим. перев.*

обычно отвергают их, заявляя: «Это случается с другими людьми. Со мной этого не произойдет».

Когда духовный кризис подводит таких людей к необходимому пониманию своей смертности, они начинают проявлять чрезвычайное сопротивление. Они будут делать все, что угодно, лишь бы избежать этой темы – скорее всего, будут активно пытаться остановить происходящий с ними процесс с помощью лихорадочной работы, чрезмерной общительности, кратких отношений, приема подавляющих лекарств или алкоголя. Быть может, они будут стараться в разговорах избегать темы смерти или высмеивать ее, возвращаясь к относительно безопасным вопросам. Другие могут внезапно начать остро осознавать процесс старения, как своего собственного, так и близких им людей.

Некоторые приходят к неожиданному осознанию, как в случае, который описывает один пациент, учитель по профессии: «В течение какого-то времени я размышлял над проблемой собственной смертности. Мне были знакомы кое-какие идеи христианства и буддизма о непостоянстве всего сущего, но, в действительности, я не считал их чем-то относящимся непосредственно ко мне. Потом настал день, когда взорвался космический корабль «Челленджер». Я наблюдал это по телевизору и видел, как семь астронавтов весело махали провожающим, поднимаясь в космический корабль, который стал их смертельной ловушкой. Они никак не могли знать, что это последние минуты их жизни. Все, в чем они действительно могли быть уверены – это тот момент жизни, и скоро он должен был пройти. Наблюдая эту ужасную драму, я понял! То, что описали философы, правда: наша жизнь эфемерна, и все, что у нас действительно есть – это мгновение настоящего. Ни прошлого, ни будущего – только настоящее».

Такое открытие может стать разрушительным для людей, которые не желают или не способны встретиться лицом к лицу со своим страхом смерти; но оно же может стать освобождающим для тех, кто готов принять факт своей смертности, так как полное принятие смерти может освободить их для того, чтобы наслаждаться каждым мгновением жизни.

Еще одно распространенное переживание – это смерть ограниченного образа мысли или образа жизни. Когда человек начинает изменяться, ему оказывается необходимо отбрасывать некоторые ограничения, которые препятствовали его росту. Иногда это происходит медленно и почти по своей воле, посредством очень выверенной терапии или духовной практики, которая требует от человека сознательного отказа от старых ограничений. Или же это может происходить самопроизвольно в процессе развития.

Однако у многих людей, переживающих духовный кризис, этот процесс бывает быстрым и неожиданным. Внезапно они чувствуют, что их комфорт и безопасность как будто исчезают и они движутся в неизвестном направлении. Привычные способы бытия больше не годятся, но их еще только предстоит заменить новыми. Индивид, который застревает на этой смене, чувствует себя неспособным зацепиться за какие-либо точки отсчета в жизни и боится, что ему окажется невозможно вернуться к старому поведению и старым интересам. Ему может казаться, что все, чем он когда-либо был и что его заботило, умирает, и что этот процесс необратим. Такой человек может быть поглощен безмерной скорбью о смерти своего прежнего «я».

Еще одну форму символической смерти представляет собой состояние отрешенности от различных ролей, отношений, мира и самого себя. Оно хорошо известно во многих духовных системах в качестве главной цели внутреннего развития. Отрешение – это необходимое событие в жизни, которое естественным образом происходит в момент смерти, когда каждый человек полностью понимает, что не может взять с собой в иной мир свое материальное имущество, свои земные роли и взаимоотношения. Практика медитации и другие формы самоисследования позволяют искателям встретиться с этим переживанием до физической смерти, чтобы освободиться и в полной мере наслаждаться тем, что у них есть в жизни.

Поэт Т.С.Эллиот писал:

Чтобы обладать тем, чем ты не обладаешь,
Ты должен будешь идти по пути лишения обладания.
Чтобы стать тем, кем ты не являешься,
Ты должен пройти по пути, на котором тебя не существует.

В буддизме привязанность, или пристрастие, к проявлениям материального мира считается корнем всех страданий, а отказ от нее – ключом к духовному освобождению. Эта идея присутствует и в других традициях, и ее выразил Патанджали в Йога-Сутрах: «Отсутствием всякого потворствования себе в тот момент, когда семена привязанности к страданиям разрушены, достигается чистое бытие».

Более или менее радикальная отрешенность регулярно возникает в ходе процесса самораскрытия и может вызывать тревогу и замешательство. Когда человек начинает преобразоваться, его отношение к близким, к деятельности, к привычным ролям в жизни тоже начнет меняться. Мужчина, полагающий, что его семья принадлежит ему, вдруг обнаружит, что привязанность к жене и детям лишь приносит ему огромную боль. Он даже может прийти к пониманию, что единственная постоянная вещь в жизни – это изменение, и что, в конечном счете, он потеряет все, что, как он думает, у него есть.

Женщина, которая сильно отождествляется со своей ролью тренера по аэробике, осознает, что она не сможет сохранять свое физическое совершенство всегда и что никакие месяцы напряженной тренировки этого не изменят; фактически, из-за затрат времени и энергии ей становится еще труднее смириться с реальностью. Промышленник, потративший всю жизнь на зарабатывание денег и накопление собственности, с большой неохотой признает, что не сможет забрать это с собой и, в конце концов, все потеряет.

Открытия такого рода могут привести к осознанию того, что смерть, в конечном счете, уравнивает всех, и даже если человек отрицает ее реальность в жизни, она, в конце концов, берет свое. Во время перехода к этому опыту, люди должны претерпеть болезненную процедуру отказа от мирских забот, к которым они привязаны и тем самым увековечивают свои страдания. Процесс отрешения сам по себе – форма смерти, смерти привязанностей. У некоторых людей это побуждение к отрешенности настолько сильно, что они начинают опасаться, не готовятся ли они на самом деле к близкой физической смерти.

На этой стадии духовного самораскрытия у людей нередко возникает неправильное представление, что завершение этого внутреннего перехода означает полный отход от значимых связей в повседневной жизни, и они путают свою новообетенную потребность во внутренней отрешенности с внешней отчужденностью. У них может быть настойчивое внутреннее побуждение освободиться от ограничивающих условий, но если у них нет понимания, что процесс отрешения можно завершить внутренне, они ошибочно начинают осуществлять его в повседневной жизни. В шестидесятые и в начале семидесятых годов многие из тех, кто достиг этой стадии, экспериментировали с методиками изменения сознания и психотропными веществами, разыгрывали ее на внешнем уровне, буквально отказываясь от семьи и общественного положения и создавая контркультуру, которая пыталась представлять их новообетенное понимание.

Адвокат, участвовавший в одном из наших семинаров, подошел к этому этапу в своем духовном путешествии и пришел к нам отчаянно озабоченный: «Значит ли это, что я должен буду отказаться от всего, ради чего я работал все это время? Я люблю свою семью и свою работу. Я женат уже двадцать лет и очень привязан к своей жене. Моя юридическая практика процветает, и я хороший специалист. Но все внутри меня говорит мне, что мне придется все это бросить. Может быть, я скоро умру? Что мне делать?»

После небольшого обсуждения он понял, что ему нет необходимости отказываться от здорового и плодотворного образа жизни и что процесс духовного раскрытия вовсе не ведет к физической смерти. Наоборот, он достиг вполне обычной и естественной стадии отрешенности, на которой ему потребовалось отказаться от эмоциональной привязанности к некоторым важным элементам своей жизни. Он сумел понять, что все, чему суждено умереть на этой стадии – это лишь его ограничивающее, стесняющее отношение к привычным для него ролям, и что это внутреннее отрешение, в конечном счете, освободит его для более эффективного функционирования.

Важным аспектом переживания символической смерти при внутреннем преображении является смерть «эго». В процессе духовного самораскрытия человек переходит от относительно ограниченного образа бытия к новому, расширенному состоянию. Часто для завершения этого перехода необходимо, чтобы прежний способ существования «умер», открыв путь новому «я» человека; «эго» должно быть разрушено, прежде чем станет возможным новое, более широкое самоопределение. Это и называется смертью «эго». Это не смерть того «эго», которое необходимо для того, чтобы иметь дело с повседневной реальностью; это смерть старых структур личности и малоэффективных способов бытия в мире, которая необходима для начала более счастливого и более свободного существования. Ананда К.Кумарасвами писал: «Ни одно существо не может достичь высшего уровня бытия без прекращения своего обычного существования».

Смерть «эго» может происходить постепенно, на протяжении длительного периода времени, а может случиться внезапно и с огромной силой. Хотя это одно из наиболее благоприятных и целительных событий в духовной эволюции, оно может восприниматься как катастрофа. На протяжении этой стадии процесс умирания иногда может быть очень реалистическим, как будто это уже не символическое переживание, а самая настоящая биологическая гибель. Как правило, человек при этом пока еще не может видеть, что по другую сторону того, что воспринимается как полное уничтожение «эго», его ждет более широкое и всеобъемлющее чувство своей подлинной сущности.

Строки из «Феникса» Д. Лоуренса отражают характер этого разрушительного, но преобразующего процесса:

Готов ли ты быть вычеркнутым, стертым,
аннулированным, превращенным в ничто?
Готов ли ты стать ничем?
Кануть в забвение?
Если нет, то ты никогда по-настоящему не изменишься.

Когда люди погружаются в процесс смерти «эго», они зачастую чувствуют себя подавленными и опустошенными, как будто все, что они собой представляют или представляли, рушится без всякой надежды на восстановление. Поскольку им кажется, что их личность распадается, они больше не уверены в своем месте в мире, в том, могут ли они быть родителями, работниками и вообще полноценными человеческими существами. Внешне их старые интересы больше не имеют значения, системы ценностей и друзья меняются, и они теряют уверенность в том, что правильно ведут себя в повседневной жизни. Внутренне они могут переживать постепенную утрату личности и чувствовать, что их физическая, эмоциональная и духовная сущность неожиданно и насильственно разрушается. Они могут думать, что на самом деле умирают, внезапно оказавшись перед необходимостью взглянуть в лицо своим глубочайшим страхам.

Одна женщина средних лет после прохождения через опыт смерти «эго» вспоминала свое ощущение полного уничтожения: «Потом кто-то восхищался тем, с каким мужеством я

снова собрала воедино части своего «я». Но там не было никаких частей, ни одной крупинки. Все, чем я себя считала, было уничтожено».

Очень трагическим недоразумением на этом этапе может стать смешение желания смерти «эго» с побуждением действительно покончить с собой. Человек может легко спутать желание того, что можно назвать «эгоцидом» – «убийством «эго», – с влечением к суициду, самоубийству. На этой стадии людьми нередко движет мощное внутреннее убеждение, что нечто в них должно умереть. Если внутреннее давление достаточно велико и если отсутствует понимание динамики смерти «эго», они могут неправильно истолковать эти чувства и воплотить их во внешнем саморазрушительном поведении. Или же они могут без конца говорить о самоубийстве, вызывая серьезную озабоченность у тех, кто их окружает.

С помощью терапии, духовной практики и других форм самоисследования появляется возможность завершить символический процесс умирания на внутреннем уровне. Человек может умереть внутренне, оставаясь при этом живым и здоровым.

Одна из самых всеобъемлющих форм встречи со смертью – переживание разрушения всего мира или даже всей Вселенной. Столкновение с фактом собственной смертности и смерть «эго» происходят на индивидуальном, личностном, уровне. Однако, порой, то же чувство неминуемой гибели распространяется и на надличностный уровень; при этом могут переживаться реалистичные картины уничтожения всего живого на земле или даже самой планеты. Человек может спутать эти внутренние события с внешней реальностью и начать бояться, что существование всего мира находится под угрозой.

Более того, это же переживание может распространяться на уничтожение Солнечной системы или всего космоса. Человек может видеть яркие образы взрывающихся звезд и физически отождествляться со всей материей, исчезающей в черной дыре. При этом он чувствует свое полное бессилие и тщетность всех попыток остановить эту ужасающую катастрофу.

Свами Муктананда описал в книге *«Игра сознания»* собственные драматические переживания, возникшие у него во время медитации:

«Когда я сел, мои ноги сами перекрестились в позе лотоса. Я посмотрел вокруг. Во всех направлениях бушевало пламя огромного пожара. Весь космос был в огне. Пылающий океан взорвался и поглотил весь земной шар... Я был очень напуган... Я все еще мог видеть Землю, захлестнутую волнами распада... Весь мир... был уничтожен».

В последнее время мы живем с сознанием реальности того, что всей нашей планете угрожает ядерное уничтожение, и многие опасения по поводу этой ситуации совершенно оправданы. Однако во время духовного кризиса кто-нибудь может столкнуться с очень реалистичными внутренними переживаниями ядерной катастрофы, и страх, который при этом возникнет, может оказаться выходящим за пределы личной обеспокоенности. Когда человек переживает такое апокалиптическое внутреннее событие, за ним часто следуют картины планетарного или вселенского переустройства, и человек вступает в новый мир, возрожденный и сияющий в космосе, где снова царит любовный и благожелательный порядок.

3. Встреча с божественным

*Вдруг осиял меня великий свет с неба ...
Бывшие же со мною свет видели и пришли в страх ...
Тогда я сказал: Господи! что мне делать? Господь же сказал мне:
встань и иди в Дамаск, и там тебе сказано будет все, что назначено
тебе делать.
А как я от славы света того лишился зрения, то бывшие со мною
за руку привели меня в Дамаск.
Саул из Тарса¹⁷ о том, что произошло на дороге в Дамаск. «Деяния»,
[22:6–11]*

Пока мы сосредоточивались на трудных или отрицательных внутренних территориях, которые может пересекать человек, переживающий темную ночь души. Однако во время духовного кризиса люди также часто встречаются и со светлыми, экстатическими и божественными областями в самих себе. Как и можно было ожидать, эти состояния, как правило, вызывают меньше затруднений, чем другие. Некоторые люди просто чувствуют, что эти переживания сделали их счастливыми, и способны спокойно учиться на них и сознательно применять эти уроки в повседневной жизни. Однако эти «положительные» мистические состояния вовсе не обязательно полностью лишены каких бы то ни было проблем; есть люди, которые пытаются бороться с ними, и тогда эти переживания даже могут стать частью кризиса преобразования личности.

И светлые и темные области – это обычные и одинаково важные аспекты духовного самораскрытия, и хотя мы используем термины «отрицательный» и «положительный», это вовсе не означает, что одни из них более или менее ценные, чем другие. Обе эти области представляют собой необходимые и взаимодополняющие компоненты целительного процесса.

Некоторые люди способны относительно легко соприкоснуться с положительными или мистическими областями в обычной жизни. Кто-то может столкнуться с ними в ходе простой деятельности или в природной обстановке. Во вдохновенном отрывке из пьесы Юджина О'Неила «Долгий день уходит в ночь» Эдмунд рассказывает о переживании, которое он испытал во время плавания на корабле:

«Я лежал на бушприте¹⁸ лицом к корме, подо мной бурлила и пенилась вода, а надо мной высились мачты с парусами, белыми в лунном свете. Меня опьянили красота и поющий ритм окружающего, и на какой-то миг я потерялся – буквально потерял мою жизнь. Я освободился! Я растворился в море, стал белыми парусами и летящими брызгами, стал красотой и ритмом, лунным светом и кораблем и высоким небом с тусклыми звездами. Без прошлого и будущего, в мире и единстве со всем и в диком восторге я принадлежал к чему-то большему, чем моя собственная жизнь или жизнь Человека – к самой Жизни! К Богу, если

¹⁷ Саул (или Савл) из Тарса – первоначальное имя апостола Павла. В каноническом переводе Нового Завета на русский язык об этом событии с апостолом Павлом говорится так: [22:6–11] «(6) Когда же я был в пути и приближался к Дамаску, около полудня вдруг осиял меня великий свет с неба. (7) Я упал на землю и услышал голос, говоривший мне: «Савл, Савл! Что ты гонишь Меня?» (8) Я отвечал: «Кто ты, Господи?» Он сказал мне: «Я Иисус Назорей, Которого ты гонишь». (9) Бывшие же со мною свет видели и пришли в страх; но голоса Говорившего мне не слышали. (10) Тогда я сказал: «Господи! Что мне делать?» Господь же сказал мне: «Встань и иди в Дамаск, и там тебе сказано будет все, что назначено тебе делать». (11) А как я от славы света того лишился зрения, то бывшие со мною за руку привели меня в Дамаск». – *Прим. перев.*

¹⁸ Горизонтальный или немного наклонный широкий деревянный брус, выступающий вперед на носу парусных судов. – *Прим. перев.*

вам угодно назвать это так... Как будто невидимая рука отдернула занавес внешней видимости вещей. На секунду во всем был смысл».

Кроме того, запредельные области могут внезапно открываться перед человеком во время физических упражнений, например, танцев или занятий спортом. Возможно, это связано с сосредоточением на деятельности, с телесным напряжением или с ускорением ритма дыхания; эти же элементы входят в состав методов, разработанных во многих медитативных традициях для того, чтобы помочь человеку выйти за пределы обычного, логичного мира. Баскетболистка Пэтси Нил пишет в своей книге *«Спорт и личность»*:

«Есть моменты торжества, которые выходят за пределы человеческих ожиданий, за пределы физических и эмоциональных возможностей индивида. Что-то необъяснимое берет все в свои руки и вдыхает жизнь в привычное существование... Называйте это состоянием благодати, или актом веры... или деянием Бога... Это просто есть, и невозможное становится возможным... Спортсмен выходит за пределы себя, за пределы естественных возможностей. Он прикасается к небесам и получает силу из неизвестного источника».

У некоторых людей мистические переживания бывают во время медитации, у других они становятся частью яркого и ошеломляющего преобразующего процесса духовного кризиса. Эти состояния оказываются внезапными, всепоглощающими и радикальными, они полностью изменяют восприятие человеком самого себя и мира. Но независимо от того, каким образом божественные сферы входят в жизнь человека, они обладают определенными общими чертами.

Природа трансцендентного мистического опыта

Эмоции и ощущения, связанные с божественными внутренними сферами, обычно прямо противоположны тем, с которыми можно столкнуться в темных областях. Вместо болезненного отчуждения человеку может открыться всеобъемлющее чувство единства и взаимосвязи со всем сущим. Вместо страха его наполняют восторг, покой и глубокое чувство поддержки со стороны космического процесса. Вместо переживания «безумия» и смятения человек нередко обнаруживает в себе чувство ясности ума и безмятежности. И вместо озабоченности смертью человек может обрести связь с состоянием, которое ощущается как вечное, и понимание того, что он – это не только его тело, но и все, что существует.

Отчасти, из-за невыразимой и безграничной природы божественных сфер, их труднее описывать, чем темные области, хотя поэты и мистики всех веков создали прекрасные метафоры, чтобы дать о них хотя бы приближенное представление. Во время некоторых духовных состояний обычное окружение видится человеку исполненным тайны чудесным творением божественной энергии; все вокруг оказывается частью изысканной, сложно переплетенной ткани. Поэт Уильям Блэйк так передает это ощущение близости божественного:

Видеть весь мир в песчинке
И Небеса в полевоом цветке
Когда Бесконечность умещается в ладони
А Вечность – в едином часе¹⁹.

Другие переживания включают в себя открытие измерений, которые мы не осознаем в повседневной жизни: они превосходят пространство и время и населены небесными и мифологическими существами. Эти переживания нередко сопровождаются интенсивными

¹⁹ Эти строки Блэйка часто цитируются в известном переводе С.Я. Маршака: В одном мгновенье видеть вечность, Огромный мир в зерне песка, В единой горсти бесконечность И небо в чашечке цветка. – Прим. перев.

ощущениями мощной духовной силы, которая наполняет тело. Мистические сферы кажутся людям пронизанными священной или божественной субстанцией и безмерной красотой; у них часто бывают видения золотых драгоценностей, сверкающих самоцветов, неземного сияния, свечения и ослепительного света. Поэт-мистик Уолт Уитмен писал в «*Листьях травы*»:

Подобно обмороку, на одно мгновение
Еще одно солнце, невыразимо яркое, ослепляет меня
И все светила, что я знаю, и более яркие неведомые светила.
Одно мгновение будущей страны, небесной страны.

Нередко трансцендентные области описывают не только как наполненные сияющим божественным светом, но и как недоступные для обычных органов чувств. Американский поэт Генри Дэвид Торо писал:

Я слышу за пределами слышимого,
Я вижу за пределами видимого
Новые земли, небеса и моря вокруг,
И в сиянии моего дня тускнеет свет солнца.

Божественное часто может переживаться как вечное, неизменное и вневременное. Это о нем говорил китайский философ Лао-цзы в *Дао-дэ цзин*:

Есть нечто, изначально присущее всему,
Существовавшее прежде неба и земли,
Неподвижное и неизменное.
Оно пребывает само по себе и никогда не меняется;
Оно проникает повсюду, никогда не истощаясь.
Оно может почитаться как Мать Вселенной.
Я не знаю его имени.
Если меня вынуждают назвать его,
Я называю его Дао, и я называю его высшим.

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.