

ТЕКСТЫ ТРАНСПЕРСОНАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ



Арнольд МИНДЕЛЛ

СНОВИДЕНИЕ В БОДРСТВОВАНИИ

Методы 24-часового осознаваемого сновидения

Арнольд Минделл
Сновидения в бодрствовании. Методы
24-часового осознаваемого сновидения
Серия «Тексты трансперсональной психологии»

*Текст книги предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10394196
Сновидение в бодрствовании. Методы 24-часового осознаваемого сновидения: Издательство
АСТ и др.; Москва; 2004
ISBN 5-17-021064-7*

Аннотация

Эта книга посвящена тому, чтобы научить вас жить, воспринимая силу Сновидения. Мы вместе пустимся в это путешествие, исследуя территорию, где шаманизм пересекает границы физики, где сны становятся телесными переживаниями, и где повседневная жизнь сливается с бессмертием.

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

Арнольд Минделл

Содержание

Предисловие	5
Часть I	6
1	6
2	14
3	22
4	32
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Арнольд Минделл

Сновидение в бодрствовании

Методы 24-часового

осознаваемого сновидения

Arnold Mindell

Dreaming While Awake: Techniques For 24-Hour Lucid Dreaming

Charlottesville, VA: Hampton Roads, 2001

Издатели благодарят Алексея Купцова, чья финансовая помощь и дружеская поддержка сделали возможной публикацию этой книги.

Перевод с английского Александра Киселева

Научный редактор кандидат философских наук Владимир Майков

© Arnold Mindell, 2001

© Институт трансперсональной психологии, 2003

© Издательство К. Кравчука, 2003

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2003

Предисловие

Эта книга выходит в своем теперешнем виде благодаря моим друзьям. Я глубоко признателен Дядюшке Льюису (Льюису Обрайену) за то, что он познакомил меня с концепцией Сновидения.

Дорогой читатель, пожалуйста, имейте в виду, что мое употребление термина «Сновидение» основано на опыте моей работы в качестве психотерапевта и не претендует на объяснение или понимание глубокого и загадочного смысла «Сновидения», в котором это слово используется в различных традициях австралийских аборигенов. Мои упоминания о «Сновидении» в связи с этими традициями призваны выразить мое уважение и признательность по отношению к тем, кто видит и когда-то видел в Сновидении основу жизни. (Часть авторских отчислений за эту книгу прямо предназначена моим источникам из числа австралийских аборигенов.)

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

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

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

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

Часть I

Не-работа над собой

1

Осознаваемое сновидение 24 часа в сутки

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

Дядюшка Льюис Обрайен, старейшина аборигенов, который шел вместе с нами, мягко положил руку мне на плечо и спокойно сказал: «Арни, посмотри туда, в сторону центра города. Что ты видишь?». Я сказал ему, что вижу Площадь Виктории, шумный и суетливый деловой центр города. Сотни людей делают покупки, автомобили гудят, и автобусы медленно движутся в потоке транспорта. «Обычный шумный город», – сказал я.

Дядюшка Лесли предложил мне взглянуть еще раз. Сделав это, я не увидел ничего, кроме того же шумного города. «Да, у тебя хорошее зрение, но ты не видишь Сновидение. Белые люди не видят Сновидение. Но они все равно его чувствуют. Белые люди построили там центр города. Мы, аборигены, обычно становились лагерем на том месте, где сейчас центр; именно там Сновидение сильнее всего. Площадь Виктории – чудесное место; вот почему там так хорошо действует современный деловой центр.»¹

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

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

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

¹ В недавнем письме Дядюшка Льюис объяснял, что Аделаида построена прямо на месте Сновидения Красного Кенгуру (Тарнда Мунайинтия), и что очертания внешних улиц города повторяют очертания этого мифического существа.



То же справедливо и в отношении всего, что вы видите. Если вы сосредоточиваетесь только на обыденной реальности, вы упускаете Сновидение. Согласно представлениям аборигенов, Сновидение – это основополагающая субстанция материального мира. Сновидение наделяет объекты энергией, которая привлекает или отталкивает ваше внимание. Упуская из виду Сновидение, вы обесцениваете материальный мир, поскольку вы оставляете без внимания его основу и, значит, видите только половину жизни.

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

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

Дядюшка Льюис показал мне, что реальность города существует благодаря Сновидению. Без него не было бы ничего. Сновидение – это энергия, лежащая в основе всего сущего; это жизненная сила всех живых существ, сила деревьев и растений и сила моторов, бизнеса и финансовых центров.

Художник ощущает Сновидение в холсте, бумаге и камне и знает, что существует не только обыденная реальность. Леонардо да Винчи писал, что художникам следует вглядываться в осыпающиеся оштукатуренные стены, пока они не смогут видеть образы, возникающие из очертаний штукатурки. Точно так же Микеланджело называл ваянием процесс извлечения формы, уже существующей внутри камня. Художники и аборигены развили в себе способность видеть Сновидение, то есть, силу, скрытую за фигурами, которые вы видите в своих ночных снах и повседневной реальности.

Об этой книге

Точно так же, как я надеюсь, что правительства будут более щедры, возвращая аборигенам их права на землю, я ставлю своей целью сделать Сновидение, лежащее в основе реальности, столь доступным, столь непосредственно данным, что ваш сознательный ум вернет вам ваше право сновидеть.

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

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

В первой части этой книги я исследую концепцию Сновидения австралийских аборигенов и ее связи с квантовой физикой, психологией и буддизмом. Во второй части мы будем

открывать для себя смысл этих связей и экспериментировать с новыми методами психотерапевтической работы с осознаваемыми сновидениями и сновидящим телом, с хроническими симптомами и отношениями в группе.

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

Одна-единственная проблема

Всегда глупо чрезмерно упрощать сложные проблемы. Тем не менее, с точки зрения Сновидения, как бы ни была сложна ваша жизнь, у вас есть только одна проблема – игнорирование Сновидной основы реальности. Игнорировать Сновидение – значит, отгораживаться от глубочайших невыраженных переживаний, из которых рождаются ваши действия в повседневной жизни. Всякий раз, когда вы игнорируете *чувственные*, то есть, в основном, нераспознанные сноподобные восприятия, нечто внутри вас испытывает легкий шок, поскольку вы проглядели сам дух жизни, свою величайшую потенциальную силу.

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

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

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

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

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

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

Время сновидения и физика

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

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

Хотя современная физика и учения аборигенов различны, у них есть определенные общие идеи. Туземные жители считают Время Сновидений основой и главной силой, из которой происходит все остальное; квантовая физика говорит о невидимой сущности, имеваемой *квантовым потенциалом*, из которой возникает реальность.³

Как вы, возможно, знаете, квантовый мир нельзя увидеть или непосредственно измерить. Вернер Гейзенберг однажды заметил, что квантовый потенциал – это своего рода «тенденция событий». В моей недавней книге «Квантовый ум: грань между физикой и психологией» я показываю, как силы Сновидения выглядят с точки зрения квантово-волнового потенциала в физике.⁴

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

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

Большинство физиков не позволяют себе недвусмысленно высказываться о квантовом мире потому, что его невозможно непосредственно измерить. Однако некоторые из них, вроде физика Фреда Алена Вольфа, ссылаются на тенденции квантового потенциала в связи с понятием Времени Сновидений у австралийских аборигенов.⁵

² Robert Lawlor. *Voices of the First Day: Awakening in the Aboriginal Dreamtime* [«Эхо дня Творения. Пробуждение во Времени Сновидений австралийских аборигенов»]. Rochester, Vt: Inner Traditions International, 1991, p. 35.

³ Хотя Минделл использует термин «квантовый потенциал», в данном случае речь идет о *волновой функции*, описываемой уравнением Шрёдингера; ее не следует путать с квантовым потенциалом в теории Боме, о котором идет речь ниже. – *Прим. перев.*

⁴ Подробные ссылки на эту и другие книги даны в библиографии.

⁵ См. легко читающуюся и снабженную подробными ссылками книгу Фреда Алена Вольфа «Вселенная Сновидения: Психоделическое путешествие в мир, где встречаются психика и физика». [Fred Alan Wolf., *The Dreaming Universe; A Mind-*

Другие физики тоже говорят о мире Времени Сновидения, из которого возникает реальный мир. В другой книге я писал, что новая теория «мнимого времени» астрофизика Стивена Хоукинга представляет собой вариант Времени Сновидения.⁶ Мнимое время Хоукинга нельзя измерить, однако оно необходимо для объяснения того, что происходило в момент начала реальной Вселенной.

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

Мысль аборигенов опережает физику, поскольку они полагали, что для того, чтобы чувствовать себя хорошо и наслаждаться жизнью, вы должны воспринимать Сновидение и жить в нем. Подобно многим духовным традициям и учениям отдельных мистиков, духовность аборигенов нацелена на непосредственный доступ к жизни в Сновидении – в том, что американские индейцы называют Великим Духом.

Множество имен Сновидения

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

За годы прошедшие с тех пор, как Фрейд разработал свою концепцию влечений, Юнг постулировал существование архетипов бессознательного, а Эриксон предложил идею «бессознательного» ума, психология зашла в тупик в дальнейшем исследовании бессознательного. Изучение Сновидения аборигенов (а также буддийских представлений о восприятии, которые мы рассмотрим позднее) может многому научить нас в отношении бессознательного. Чем больше мы знаем об этой области, тем больше мы будем способны понимать парапсихологию, психосоматическую медицину, синхронность и, возможно, даже саму жизнь.

Американские индейцы, австралийские аборигены, даосы, дзен-буддисты, адепты тантристской медитации и мистики всего мира не считают мир Сновидения «без»-сознательным. Для этих людей чувственный мир Сновидения представляет собой основополагающую реальность. Основные культуры современности отгородились от Времени Сновидений и утратили способность его видеть, однако оно было неотъемлемой частью жизни людей с самого начала истории.

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

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

У меня есть несколько ответов на вопрос, почему мы отгораживаемся от Сновидения и игнорируем свои чувственные тенденции, мерцающее ощущение темной стороны луны. Во-первых, немногие люди сосредотачиваются на тонких тенденциях; это не встречает под-

Expanding Journey into the Realm Where Psyche and Physics Meet. New York: Touchstone, 1995.].

⁶ Вы найдете более подробную информацию о мнимом времени в моей книге «Квантовый ум», гл. 36, «Само-отражающая Вселенная».

держки в обществе. Во-вторых, эти тенденции трудно уловимы, и их смысл понятен не сразу. Большинство людей не задумываются о мимолетных ощущениях, в которых они не успевают разобраться. И, наконец, чтобы улавливать, как мысли и действия возникают из фона тонких тенденций, вы должны развить внимательность и сосредоточение, которые я называю осознаваемостью или ясным сознанием.

Австралийский абориген отвечает на вопрос, почему мы игнорируем Сновидение, более просто; он говорит, что цивилизованные люди просто забыли о Сновидении.⁷ Этот человек говорит не только о колониализме – этой позорной репрессивной эпохе истории, когда европейская цивилизация господствовала над коренной Австралией и угнетала ее. Он также говорит о внутреннем расизме, обесценивании Сновидения, характерном для большинства людей в развитых странах. Он говорит о том, как повсюду в мире цивилизованные люди отгораживаются от своего собственного Сновидения. Большинство из нас, живущих в современных культурах, приучились игнорировать собственные Сновидящие души и восставать против них.

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

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

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

Нец персе, племя американских индейцев из Восточного Орегона, ставшее знаменитым благодаря своему героическому и миролюбивому вождю Джозефу, предупреждало, что европейская трудовая этика убивает Сновидение. «Наша молодежь никогда не должна трудиться. Трудящиеся люди не могут сновидеть, а мудрость приходит в сновидениях».⁸ Для нец персе и других американских индейцев, например, марикопы из Колорадо и ирокезов из Нью-Йорка, Сновидение было выражением высочайшей божественности.⁹ Расизм и колонизация коренных и возникающих мировых культур – это то же внутреннее подавление наших собственных Сновидящих душ, которое происходит ежедневно.

На первый взгляд, исконные традиции кажутся уничтоженными. Однако некоторые коренные жители скажут вам, что представление о Времени Сновидения непобедимо. Старейшины австралийских аборигенов говорят, что можно убить кенгуру, но не Сновидение кенгуру. В то время как многие из нас борются, защищая земельные права коренного населения, у Сновидения есть собственная самозащита. Его нельзя уничтожить, поскольку оно внутренне присуще земле и глубочайшим переживаниям каждого человека. Это фундаментальная энергия вселенной. Можно убивать людей и уничтожать объекты, но Сновидение, которое их создает, по-прежнему остается. Поддержка коренного населения и повторное открытие доступа к Сновидению идут рука об руку.¹⁰

⁷ «У белого человека нет Сновидения, он идет другим путем. Белый человек другой». Эти слова австралийских аборигенов приводятся в книге Дэвида Коксхеда и Сьюзен Хиллер «Сны, видения ночи» [D. Coxhead & S. Hiller. *Dreams, Visions of the Night*. London: Thames & Hudson, 1975, p. 5].

⁸ Там же, стр. 12.

⁹ Там же, стр. 13.

¹⁰ Читатели, которых интересует, главным образом, разработка методов разрешения конфликтов, могут обратиться к

24-часовое осознаваемое сновидение

Сегодня большинство людей, не принадлежащих к коренным культурам, связывают Сновидение с переживаниями, происходящими во время ночного сна. Это понимание Сновидения было расширено понятием «осознаваемого (или прозрачного) сновидения», которое получило распространение в США в 70-е годы, в первую очередь благодаря работам Стивена Лабержа – ученого из Стенфордского Университета, написавшего книгу «Осознаваемое сновидение: способность быть бодрствующим и осознающим в сновидениях».¹¹ Лаберж определил осознаваемое сновидение как способность пробуждаться в ночных сновидениях и действовать в них, внешне оставаясь спящим.

Однако, по мнению австралийских аборигенов, равно как и мистиков, Сновидение происходит в течение всего дня в наших тонких переживаниях, которые почти слишком мимолетны, чтобы их ухватить, иррациональны и сноподобны и трудно поддаются словесному выражению. Сновидение происходит все время, непосредственно *перед тем*, как возникают новые мысли и действия.

В моей первой книге «Сновидящее тело: роль тела в раскрытии самости»,¹² написанной в начале 80-х годов, было показано, как тонкие телесные переживания и телесные симптомы отражаются в наших ночных сновидениях. Это отражение говорит о том, как сновидение происходит в течение всего дня. Если вы внимательно отслеживаете свои переживания, то заметите, что Сновидение проявляется днем. Всякий раз, когда вы чувствуете легкую сонливость, переживаете то, что можно назвать интуицией или внезапной фантазией, испытываете легкое раздражение или замечаете странные телесные ощущения, вы Сновидите в дневное время.

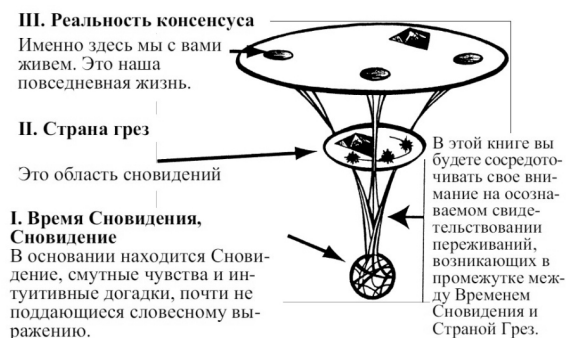
Поскольку вы Сновидите целый день, я хочу расширить понятие осознаваемого сновидения так, чтобы оно означало *бодрствование в Сновидении не только ночью, но и в течение дня*. Чтобы жить, следуя духу Сновидения, вам нужно то, что я называю 24-часовым Осознаваемым Сновидением. Сновидение – это тенденция; это наше базовое восприятие, предшествующее всем мыслям и ощущениям, которые можно сформулировать. Сновидение предшествует даже снам, которые вы видите ночью!

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

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

¹¹ Stephen La Berge. *Lucid Dreaming: The Power of Being Awake and Aware in Your Dreams*.

¹² A. Mindell. *Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self*.



РЕАЛЬНОСТЬ ВОЗНИКАЕТ ИЗ СНОВИДЕНИЯ

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

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

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

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

Я узнал это из физики и из мудрости аборигенов. Вы можете узнать это из буддизма, из этой книги и на собственном опыте, отслеживая свои переживания и живя осознаваемой жизнью. Не нужно никаких особых способностей. Любой может заново научиться жить в мире Сновидения. Способность обретать доступ к Времени Сновидений – это наше общее природное наследие.

Вам нужно лишь заново натренировать свое внимание воспринимать тенденции, которые почти не поддаются формулировке в понятиях обыденной жизни. Тренировка внимания позволит вам жить в этой невероятной и внушающей благоговение реальности – силе Сновидения, скрытой за повседневной жизнью.

Узелки на память

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

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

2

Осознаваемость и работа со сновидением

Дао, которое может быть выражено, не есть вечное Дао. Имя, которое может быть названо – не вечное имя. Я называю «небытие» началом Небес и Земли. Я называю существование матерью индивидуальных существ. Поэтому направленность на небытие ведет к видению сверхъестественной сущности.¹³

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

Например, представим себе, что у вас слегка параноидальный ум и что вы фантазируете и видите во сне, что вас не любят другие люди. Эти сны и фантазии представляют собой сновидение. Однако, если бы вы были более осознающим и способным к 24-часовому Осознаваемому Сновидению, вы бы заметили, как вы невероятно восприимчивы, по существу, даже беспредельно восприимчивы к определенным чувствам, как если бы вы были цветком, замечающим малейшие изменения ветра. Чем более осознающим вы становитесь, тем более вы восприимчивы и потому менее склонны к более дуалистическим переживаниям «себя» и «других». Вы просто осознаете свою восприимчивость.

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

Древний китайский мудрец Чжуан-цзы называл Дао «первичной силой». По его словам, «должна существовать какая-то первичная сила, но мы не можем найти этому никаких доказательств. Я верю, что она действует, но не могу ее видеть. Я могу ее чувствовать, но она не имеет никакой формы».¹⁴

Патанджали – легендарный учитель йоги, живший в Индии в IV в. – рекомендовал «свидетельствовать процесс сновидения и сна без сновидений».¹⁵ Мы могли бы сказать, что он рекомендовал осознавать чувственный опыт, предшествующий обычным сновидениям. Вскоре после этого тибетские буддисты изобрели метод, названный ими «Йогой сновидения», который предназначался для достижения осознаваемости и днем, и ночью. В книге «Сон, Сновидение и Умирание» Далай-лама определяет йогу сновидений тибетских традиций как «практику, сходную с тем, что на Западе называют осознаваемым сновидением».¹⁶

¹³ Из Лао-цзы, *Дао дэ цзин: Книга Смысла и Жизни*, перевод Рихарда Вильгельма (New York: Arkana-Penguin, 1986), стр. 27.

¹⁴ Чжуан-цзы [*Chuang Tzu*, transl. Gia-Fue Feng & Jane English. New York: Vintage Books, 1974, p. 24].

¹⁵ См. превосходный перевод оригинального текста «Беспечное Бытие: Йога-сутры Патанджали», выполненный А. Ширером [A. Shearer trans., *Effortless Being: The Yoga Sutras of Patanjali*. London: Unwin, 1989, p. 24].

¹⁶ См. замечательную смесь научной и духовной мысли Далай-ламы в: *Sleeping, Dreaming and Dying*. Boston: Wisdom Publications, 1997.

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

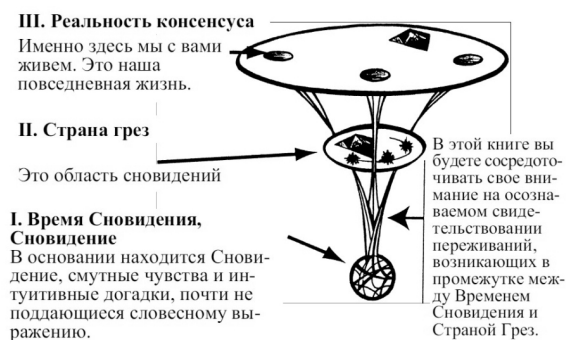
Как мы видели в предыдущей главе, современные и древние исконные традиции считают повседневный мир своего рода цветком, произрастающим из сновидящей Земли. Раньше человеку не требовалось особого призвания, чтобы замечать, что реальность возникает из сновидящей Земли; эта практика составляла часть индивидуального развития и системы убеждений любого человека.

Например, согласно верованиям южноамериканского племени Наи-мус-ена, обыденная реальность возникает как снопоподобная часть их великого божества.¹⁷ Точно так же ранние индийские философы полагали, что мир произошел от силы Сновидения великого бога Брахмы.¹⁸

Американские индейцы хопи называли своего творца «A'NE HIMU» – «Могущественным Нечто», создавшим все проявления. Обратите внимание, что у этого могущественного «нечто» нет прямого словесного эквивалента в повседневной жизни. Это сила вселенной, создающая весь реальный мир.

Возможно, вы помните картинку в конце главы 1, на которой показано, как реальность консенсуса вырастает из страны грез и Сновидения. Она снова изображена ниже.

На самом верху находится Уровень III – обусловленная реальность, или реальность консенсуса (сокращенно «РК»). Страна грез состоит из ночных сновидений и фантазий, которые могут неожиданно возникать у вас в дневное время. Сновидение составляет основу всего. Это «первичная сила» Чжуан-цзы или «Дао, которое не вырази́мо словами», Сновидение австралийских аборигенов, Брахма, «Могущественное Нечто» и божества американских индейцев, персонифицирующие Сновидение.



РЕАЛЬНОСТЬ ВОЗНИКАЕТ ИЗ СНОВИДЕНИЯ

В мире индейцев хопи повседневная реальность уже проявлена; таким образом, реальные объекты составляют часть прошлого. Иными словами, то, что все остальные считают настоящим, для индейцев хопи – прошлое, поскольку, согласно их представлениям, теперешняя повседневная реальность представляет собой результат опыта, который уже произошел! Хопи не говорят о прошлом, настоящем и будущем; вместо этого они рассматривают

¹⁷ Coxhead and Hiller. *Dreams*, p. 4.

¹⁸ Там же, p. 7.

настоящее и прошлое с точки зрения «того, что проявлено». Будущее – это «то, что начинает проявляться». Будущее представляет собой Сновидение, которое еще не развернулось.

Чувственный необусловленный опыт – это тенденция, которая пока еще не проявилась на уровне обыденных представлений. При 24-часовом Осознаваемом Сновидении вы замечаете Сновидение, замечаете мерцающие сигналы, например, внезапные чувства, которые вы не можете объяснить. Этот опыт далек от повседневного осознания, и большинству из нас, живущих в цивилизованном мире, необходимо заново тренировать свое осознание, чтобы быть способными воспринимать эти сигналы.

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

Музыка очень близка к Сновидению.

В некоторых племенах человек, проснувшись утром, первым делом в одиночестве отправляется в буш или на берег моря и сочиняет песню, основанную на сновидениях, которые он видел прошедшей ночью. Эти люди верят, что звери и птицы слышат песню о сновидении и признают, что певец соприкасается с внутренним миром, и потому помогают ему в охоте или собирательстве в течение дня.¹⁹ Современные духовные учителя из Индии, например, Шри Рамана Махарши (1837–1950), подчеркивали, как важно жить ближе к Сновидению – к состоянию, которое он называл «естественной жизнью», единством, предшествующим двойственности. Индийский аналог 24-часового Осознаваемого Сновидения – это *сахаджа самадхи* в индуизме. В «Энциклопедии Восточной Философии и Религии» санскритский термин *самадхи* определяется как «состояние сознания за пределами бодрствования, сновидения и глубокого сна», а *сахаджа* – как «естественное состояние».

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

Осознаваемое Сновидение

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

Быстрые движения глаз отражают движения глаз сновидящего. Если в сновидении вы поднимаете взгляд вверх, то во сне ваши брови поднимаются вверх. Быстрые движения глаз можно регистрировать с помощью электроэнцефалографа. Впервые в истории науки люди, пройдя необходимое обучение, могли (посредством своих БДГ) подавать вест из мира сновидений, продолжая сновидеть! Таким образом, западное понятие осознаваемого сновидения стало ассоциироваться с пробуждением в сновидении.²⁰

¹⁹ Lawlor. *Voices of the First Day; Awakening in the Aboriginal Dreamtime*, p. 38.

²⁰ Недавние исследования психологии сновидений, проведенные Джей Гакенбек, расширяют понятие осознаваемого сновидения, которое ввел Ла Берж. В своих беседах с Далай-ламой, вошедших в его книгу «Сон, сновидение и умирание».

24-часовое Осознаваемое Сновидение

Недавно Далай-лама указывал, что тибетские йоги развивали осознаваемость сначала в медитации, затем в сновидениях и, наконец, в глубоких медитативных состояниях в обычной реальности. Далай-лама назвал достижение такой осознаваемости «Великой Реализацией». По его словам, Великая Реализация – это «изначальное сознание», которое может проявляться в бодрствующем сознании без действительного погружения практикующего в медитативное состояние. Иногда говорят, что оно имеет место «в промежутках между мыслями; оно представляет собой... фундаментальную суть самого сознания... Поэтому оно лежит в основе всего содержания ума».²¹ Это еще одно вечное описание того, что я называю 24-часовым Осознаваемым Сновидением.

Ваш опыт сновидения

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

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

Когда начинают проявляться эти переживания Сновидения, они выглядят как едва заметные или мерцающие невербальные ощущения, настроения и наития, которые нелегко перевести в слова и которые вы редко понимаете своим повседневным умом.

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

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

ние» (стр. 101 и далее), Гакенбек определяет новые аспекты осознания вдобавок к осознаваемым ночным сновидениям. Она говорит о «свидетельствовании сновидения» – спокойном внутреннем осознании бодрствования, полностью отдельного от сновидения. «В отношении свидетельства сновидения можно сказать, что человек может манипулировать сновидением, но просто не имеет желания это делать... Наконец, я хочу ввести третье состояние, именуемое свидетельствованием глубокого сна. Его описывают как сон без сновидений, очень похожий на состояние сна при отсутствии БДГ, в котором вы переживаете спокойное, мирное внутреннее состояние осознания или бодрствования – чувство бесконечного расширения и блаженства и больше ничего». Далее Гакенбек говорит, что осознаваемые сновидения могут возникать из любого сновидения, и что «возникновение – это саморефлексия».

²¹ Далее Далай-лама говорит: «Один из методов тибетской практики йоги сновидения состоит в том, что спящему человеку тихонько говорят: „Теперь ты сновидишь“» (*Сон, сновидение и умирание*, стр. 103). В толковом словаре этой книги (стр. 231) он дает определение сновидящего тела и йоги сновидения. „Сновидящее тело. Кажущаяся физическая форма, которую человек имеет в состоянии сновидения. В йогической практике состояния завершения в контексте Высшей Йога-Тантры, сновидящее тело развивают как подобие иллюзорного тела“».



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

Несмотря на универсальную значимость Сновидения как основы сознания, вы, вероятно, не обращаете на него внимания, поскольку познающая часть вашего ума не способна непосредственно постигать эту значимость. Дао, которое нельзя выразить словами, именно таково – бессловесно. Вы не можете знать наперед, что именно означают неясные переживания Сновидения. Поэтому в предлагаемом ниже эксперименте вам следует попросить свой познающий ум быть терпеливым и расслабиться, чтобы переживания могли достигать вашего внимания еще до того, как они будут поняты.

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

Внутреннее исследование

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

Теперь попросите свой познающий ум ненадолго расслабиться. Расслабьтесь и вздохните. Когда вы будете готовы, просмотрите свой опыт и проверьте, нет ли у вас других чувств, которые пока еще не оформились. Возможно, вам поможет, если вы будете чувствовать себя несведущим, непонимающим и открытым. Осознание едва заметных чувств развивает ваше «изначальное сознание», то есть, вашу осознаваемость.

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

Теперь идите дальше, замечая и прослеживая эти едва заметные ощущения, по мере того как они изменяются, развертываются или превращаются в образы или другие чувства. Для этого просто терпеливо, мягко и точно сосредоточивайтесь на таких едва заметных переживаниях. Держитесь за них и спокойно замечайте, как они эволюционируют. Давайте им время; они будут рефлексировать над самими собой, проявляться и объяснять себя с помощью картин, звуков, движения, историй, песен и так далее. Запишите, какие события вы замечаете. Теперь, когда эти события развертываются в виде образов или идей, догадываетесь ли вы, что они могут означать?

Затем спросите себя о своих недавних сновидениях. Вспоминаете ли вы какое-нибудь недавнее сновидение? Если нет, подумайте о последнем сновидении, которое вы можете

вспомнить, даже если оно случилось несколько лет назад. Кто в нем был? Что вы делали в этом сновидении? Помните ли вы, какой была общая атмосфера этого сновидения?

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

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

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

Суть в том, что Сновидение составляет основу реальности. Осознание помогает вам понимать сны и может оказаться полезным даже для того, чтобы уразуметь некоторые из ваших телесных ощущений. Иными словами, достигая осознаваемости Сновидения в виде чувств и телесных ощущений, вы приобретаете новый взгляд на сны и, быть может, на некоторые из загадочных переживаний, которые вы испытывали в повседневной жизни. Задумайтесь на минуту о своей повседневной жизни. Подумайте о том, что значит осознавать Сновидение, осознавать едва заметные тенденции, и о том, как они могли бы изменить вашу жизнь.

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

Отчуждение от Сновидения

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

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

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

Иными словами, сны трудно понять не потому, что они от природы загадочны, а потому, что вы отделили себя от их источника. С нашей развивающейся точки зрения осознаваемости, сны – это порождения Сновидения, точно так же, как дерево представляет собой результат семени в почве.

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

Личный пример

Когда я начинал писать эту книгу, однажды ночью мне приснилось, что я еду в город под названием Ливингстон. Когда я проснулся, я построил ассоциацию с этим местом. С названием «Ливингстон» я связал камень, живой камень алхимиков²². Получение этого камня было сутью их работы – *Опус Магнус*, или Великого Делания. Ее цель состояла в том, чтобы обрести бессмертие или стать подобным камню, то есть, неизменным и неподвластным времени.

Как только я припомнил эти ассоциации слова Ливингстон, я подумал: «Ага! Вот оно что! Ливингстон – это часть меня самого, бессмертная часть; это место, куда я двигаюсь». Теперь я понимал свой загадочный сон. Он был о пути, на котором я нахожусь, об этой книге. Мой сон был о бессмертии, той части нас, которая неподвластна времени и воздействию общества.

Ассоциации со сновидениями – один из самых мощных и популярных из имеющихся у нас методов понимания сновидений. Фрейд и Юнг около сотни лет назад показали нам, как строить ассоциации с образами сновидений, и, возможно, этот эффективный метод появился даже еще раньше.

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

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

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

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

²² Ливингстон (Livingstone) (англ.) – букв. «живой камень». – Прим. перев.

становится диссоциированным, и, таким образом, учимся понимать сны еще до того, как они нам снятся.

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

Узелки на память

Древний китайский мудрец Чжуан-цзы считал, что Дао – это «первичная сила». Он говорил: «Должна быть какая-то первичная сила, но мы не можем найти никаких доказательств этого. Я верю, что она действует, но не могу ее видеть. Я могу ее чувствовать, но она не имеет никакой формы».²³

Сновидение проявляется в повседневной жизни сперва в виде мимолетных несловесных ощущений, настроений и наитий. Позднее оно проявляется в виде устойчивых сигналов, идей и восприятий, а также снов и видений, которые можно выразить с помощью повседневного языка.

Если вы диссоциируете себя от Сновидения, вам приходится строить ассоциации с образами снов.

²³ Чжуан-цзы, с. 24.

3

Просветление, восток и запад

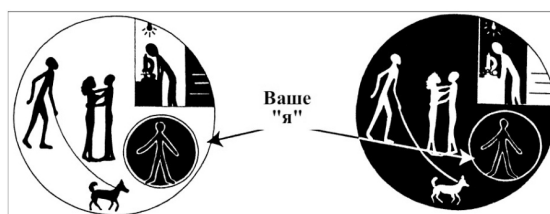
В буддизме «Просветление» означает «конечное благословенное состояние, отмеченное отсутствием желаний или страдания».²⁴

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

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

До сих пор осознаваемость означала понимание в ночном сновидении того факта, что вы принадлежите к числу его персонажей, событий и объектов. Я хочу, чтобы отныне понятие осознаваемости включало в себя как знание того, что вам снится сон, так и осознание самого факта сновидения еще до того, как появляются его персонажи.

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



Первоначальный и новый смысл осознаваемости

Слева вы осознаёте, что находитесь в сновидении.

Справа вы осознаёте Сновидение, чувственную (затемненную) область, которая дает начало сновидению.

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

²⁴ Из Merriam-Webster Collegiate Dictionary, электронное издание, 1.5, 1994-96.

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

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

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

Пример

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

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

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

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

На правом рисунке на предыдущей странице персонаж осознает поле Сновидения, расстройство и успокоение, а также взаимодействия между собой и другими персонажами сна. Когда вы начинаете осознать свои чувственные, почти невыразимые переживания, то начинаете смотреть на все с позиции того, что можно было бы назвать создателем сновидения – своего чувственного опыта. Исходя из этой позиции и этого опыта, вы ощущаете, что вами движет нечто, вызывающее благоговение, и видите, как из этого ощущения рождаются разнообразные персонажи. Осознаваемость дает вам понимание смысла жизни, понимание силы Сновидения.

Я люблю сновидения и с удовольствием их исследую. В этой книге нашей задачей будет не истолкование сновидений и не обретение осознаваемости в сновидениях, а знание

их значимости до того, как они происходят.²⁵ Нашей целью будет 24-часовое Осознаваемое Сновидение. Когда вы достигаете осознаваемости, вы видите свое маленькое «я», а также свою большую самость, Большое «Я» – все чувственное поле вокруг вас.

Единственная причина, по которой вы постоянно не воспринимаете мир и не живете с помощью пронизательного ума своего Большого «Я», состоит в том, что ваше маленькое «я» считает чувственные переживания ненужными, неправильными или невразумительными. Если вы заинтересованы в развитии обостренной осознаваемости, я рекомендую вам сосредоточиваться на своих чувствах благополучия или неблагополучия, опустошения или тревоги, подавленности или гнева. Вместо того чтобы стараться уменьшить эти чувства с помощью лекарств или чего-либо еще, сосредоточивайтесь на своем осознании. Не действуйте в пользу пищевой или фармацевтической промышленности, которые помогают вам отгораживаться от Сновидения и вашего Большого «Я».

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



Слева: Этот удар молнии находится в центре вашего осознания.

Справа: Здесь удар молнии вытеснен на периферию осознания (маргинализирован).

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

В буддизме уже давно предложено развивать «чистое внимание», которое означает, что вы осознаёте *весь* свой опыт, включая возникновение ваших переживаний. По мере расширения психологии она тоже будет учиться осознаваемости, которая обращает вспять процесс маргинализации. Открываясь всему, что вы переживаете, вы познаете свою целостную Самость. Зная, что вы переживаете – водоем и всех рыбок в нем – вы перестаете быть только

²⁵ О методах интерпретации сновидений рассказывается в моей новой книге «Мысли о Боге и смысле сновидений», которая готовится к изданию [A. Mindell. *The Thoughts of God and the Meaning of Dreams* (to be published)].

одной из маленьких рыбок и начинаете отождествляться со всеми другими рыбками, равно как и с самим процессом изменения.²⁶

Различные уровни реальности

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

Время Сновидения, или чувственная реальность

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

Страна грез

В стране грез вы, находясь в состоянии бодрствования или сна, замечаете сновидения, фантазии, персонажей и объекты. Вы можете легче выражать этот опыт в словах, по контрасту с переживаниями Сновидения, которые почти не поддаются пониманию в обыденных терминах.

Обыденная реальность

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

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

Замечания относительно новых терминов

Возможно, вы заметили, что я использую определенные слова особым образом. Быть может, вы обычно не пользуетесь такими терминами, как «чувственный», «осознаваемость» или «Сновидение», или используете их для обозначения чего-либо другого, нежели то, что они обозначают здесь. Я прошу прощения за то, что использую старые термины по-новому,

²⁶ Имеется в виду известная притча Чжуан-цзы о двух философах, наблюдающих за рыбками, резвящимися в пруду. Один сказал: «Взгляни, как хорошо этим рыбкам резвиться в чистой прохладной воде». Второй заметил: «Как ты, не будучи рыбкой, можешь знать, что они чувствуют?», на что первый возразил: «Как ты, не будучи мной, можешь знать, что я этого не знаю?» – *Прим. перев.*

поскольку может быть сложно учиться новым терминам или использовать старые несколько иным образом.

Я старался, по возможности, использовать старую терминологию, но был вынужден разрабатывать новые значения для старых терминов, поскольку старые слова нередко маргинализируют Сновидение и чувственную основу реальности. Я надеюсь, что вы сможете разделить со мной мое понимание слов; они важны лишь постольку, поскольку указывают на переживания, которые почти не поддаются выражению.

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

Мне бы хотелось, чтобы сознание обозначало нечто более конкретное, а именно, способность наблюдать части реальности консенсуса или сновидения и понимать эти части как аспекты своей самости. По этому новому определению, сознание имеет дело с частями и их связями друг с другом.

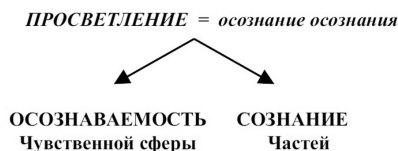
Еще одно важное слово – «чувствующий» (или «чувственный») [*sentient*]²⁷. Оно относится к постоянной и автоматической осведомленности о едва заметных, обычно маргинализируемых переживаниях и ощущениях. Такой способностью наделен каждый. По мнению некоторых буддистов (например, Тич Нат Хана) и почти всех туземных народов, ей обладает все сущее, включая камни и деревья.

Если вы начинаете осознавать свой чувственный опыт (то есть, становиться осведомленным о нем), вместо того чтобы его маргинализировать, значит, вы достигли осознаваемости. Осознаваемость означает осведомленность о чувственном опыте, который предшествует всему, что вы думаете, видите, слышите и делаете. Осознаваемость ведет к новой точке зрения на жизнь, к мудрости, или интуитивному пониманию Сновидения. В этом состоянии вы осознаете тенденции, равно как и реальные обстоятельства.

Далее в этой книге я покажу, что различие между осознаваемостью (чувственных переживаний) и сознанием (частей) – это краеугольный камень новой психологии, соединяющей духовные, медитативные и исконные традиции с социально ориентированной аналитической мыслью. Осознаваемость имеет дело с чувственным опытом, в то время как сознание связано со всем, что развертывается из чувственного опыта.

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

²⁷ К сожалению, термин *sentient* в том смысле, в каком его использует Минделл, невозможно адекватно перевести на русский язык. Словарная статья дает значения «чувствующий» или «разумный»; соответствующее существительное *sentience* переводится как «чувствительность» или «разумность» – заметьте, что это почти противоположные значения! Минделл имеет в виду первое из них – элементарную чувствительность, однако от этого существительного трудно образовать другие части речи. Поэтому, когда в тексте используются сочетания «чувственная сфера», «чувственный опыт», следует иметь в виду, что речь идет о сфере и опыте «элементарной чувствительности». Кстати, термин «сознание» Минделл также использует в ином смысле, нежели тот, который принят в трансперсональной (и духовной) литературе. Согласно большинству духовных традиций (и современных трансперсональных теорий), *сознание* [*consciousness*] составляет основу реальности, причем как эпистемологически (в нашем познании мира), так и онтологически (как Дух, существующий независимо от нашего познания). Поэтому, когда Минделл говорит о том, что сознание имеет дело с частями или с явленным миром, он подразумевает то, что в духовных традициях и в трансперсональной психологии называется «умом» [*mind*]. – Прим. перев.



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

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

Например, Шри Рамана Махарши говорит о своего рода расслаблении, которое происходит от жизни в тесном контакте со сновидением. По его словам: «*самадхи*, о котором я вам говорю, иное. Это *сахаджа самадхи*. Вы осознаёте, что вами движет более глубокая Подлинная Самость внутри вас, и что на вас не влияет то, что вы говорите или думаете. У вас нет никаких беспокойств, тревог или забот, ибо вы понимаете, что нет ничего, что бы принадлежало вам в качестве эго и что все делается чем-то, с чем вы пребываете в сознательном единении».²⁸ Далее Махарши говорит, что это *самадхи* – не уход от мира, а полноценная жизнь в нем.

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

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

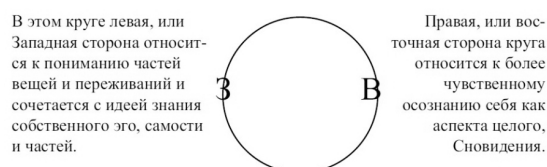
Если по-прежнему воспользоваться осью Восток-Запад, я хотел бы сказать, что западное мышление носит, в основном, познавательный характер; оно учит нас думать с точки зрения «частей» и поддерживает «индивидуальность». По контрасту с этим, так называемые восточные ориентации обычно считают развитие индивидуальности в группе признаком бессознательного. В восточных традициях, если я веду себя или говорю как отдельный человек, другие могут счесть, что мне еще нужно поучиться чувству групповой атмосферы.

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

Напротив, западные традиции часто сосредоточиваются на усилении вашего маленького «я», или «эго». Они акцентируют самооценку вашей личности и различие или взаимоотношение с другими. В западном модусе осознания вы склонны маргинализировать чув-

²⁸ Эти слова взяты из книги «Учения Рамана Махарши», изданной Артуром Осборном [*The Teachings of Ramana Maharshi*, A. Osborne, ed. (Samuel Weiser, New York)]. Спасибо Джиму Чамберлину за то, что он привлек мое внимание к идеям Махарши.

ственный опыт, а восточном модусе – ощущение своей отдельности, одиночества посреди пустого поля. В результате вы, возможно, маргинализуете самого себя и других, которые не являются лидерами. Это иллюстрирует следующий рисунок:



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

В японской буддистской секте Риндзай Дзен чувственное представление о реальности обобщает фраза «каждый день – прекрасный день».²⁹ Для типичного западного ума это звучит очень загадочно. Используя терминологию этой книги, можно сказать, что поскольку повседневная реальность проявляет чувственный опыт, каждый день предоставляет возможность для осознаваемости, для осознания целого в его развертывании. Поэтому фраза «каждый день – прекрасный день» относится к осознаемому миру опыта, который лежит за пределами качеств хорошего и плохого, правильного и неправильного.

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

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

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

Когда вы находитесь в «просветленном» модусе, независимо от того, из какой страны или традиции вы происходите, вы можете сказать «этот день прекрасен» и при этом иметь в виду и что он прекрасен, и что в то же самое время он просто ужасен. Например, представьте, что вашей жизни угрожает некая болезнь. Для вашего маленького «я» эта ситуация ужасна. В то же время, если вы погружаетесь глубоко внутрь, если вы находите в глубине чувственный опыт, если вы достигаете осознаваемости, выявляется нечто поразительное.

Возьмем историю одной женщины, сломавшей ногу. Как перелом ноги может ассоциироваться с «прекрасным днем»? Когда я попросил эту женщину обратиться к сути чувств ее сломанной ноги, она достигла осознаваемости. Она сказала, что поле вокруг ее ноги хочет

²⁹ Я признателен за эту информацию мастеру Дзен и главному Роши секты Риндзай в Японии Кейдо Фукушима Роши.

спокойствия – никакого движения, никакого хождения. Медитируя над сломанной ногой и «семенем» или сущностью, которая развернулась в эту сломанную ногу, она обнаружила, что не может ходить, но также, что она и не хочет ходить! По контрасту со своей обычной повседневной установкой, она теперь обнаружила, что ей не нравится выходить из дома. Она любила покой, и это чувство пыталось и раньше пробиться в ее осознание, но она его маргинализировала.

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

Дзенский тигр

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

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

На следующий день ученица снова подходит к учителю после того, как все остальные ученики вышли из класса, и говорит: «Теперь, когда все ушли, не объясните ли вы мне смысл жизни?» И учитель отвечает: «Здесь присутствует слишком много людей!»

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

Суть в том, что присутствует слишком много обычной личности. Слишком много человека, принадлежащего к реальности консенсуса, ищет части и ответы. Человек, спрашивающий о смысле жизни, слишком сосредоточен на обиденной жизни. В этом смысле, вокруг слишком много людей.

После того как я несколько минут обдумывал эту историю, мне в голову пришла новая возможность. Я представил себе, что ученица Дзен пережила спонтанное просветление. Она достигла осознаваемости вдобавок к сознанию. Внезапно она поняла своего учителя. Более того, она стала осознавать чудесное разнообразие частей в своем поле – ученицу и учителя и «слишком много людей».

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

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

У человека был неудачный день. Когда он шел по дороге, неизвестно откуда появился тигр и загнал его на край скалы. Он прыгнул, но падая сумел ухватиться за маленький кустик. Глядя вниз, он видел под собой бездонную пропасть. Глядя вверх, он видел над своей головой ожидающего его голодного тигра! Наш бедняга взглянул прямо перед собой и увидел мышь, перегрызающую корень кустика, за который он держался! Рядом с этим кустом он также увидел чудесную землянику и сказал: «О, как красиво!»

Эта история мне тоже нравится. Ее герой совершенно отстранен от «частного» представления о реальности и от несчастья, угрожающего его маленькому «я». Даже хотя сверху и снизу его маленькому «я» грозит смерть, даже хотя ему не за что держаться, он замечает перед собой землянику. Вместо того чтобы отмахнуться от этой маленькой земляники, он чувственно переживает ее и приходит в состояние блаженства, несмотря на то, что его ситуация в реальности консенсуса выглядит безнадежно. Он отстраняется от обыденной реальности, от судьбы или будущего своего маленького «я», вместо этого сосредоточиваясь на развертывании момента, на Сновидении этой земляники!³⁰

С точки зрения реальности консенсуса, вы, возможно, подумаете, что он сошел с ума. Но для человека, повисшего на кусте, который вот-вот оборвется, судьба его маленького «я» не имеет значения. Его безопасность заключена в Сновидении, в развертывании того, что захватывает его внимание. Просветление – это его осознание сновидения земляники, равно как тигра над ним и смерти, ожидающей внизу. Но с обыденной точки зрения, эта история свидетельствует не о просветлении, а о полном безумии!

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

Поэтому, еще до того, как тигр погнался за ним, до того, как он смог двинуться, человек зарычал бы как тигр. В этом случае и он, и настоящий тигр, возможно, увидели бы друг друга, но утратили бы интерес к тому, чтобы смотреть друг на друга снова. В любом случае, герой первоначальной истории, за которым гнался тигр, пытался следовать своему чувственному опыту, и на краю скалы это ему удалось, даже хотя и вы, и я, возможно, надеялись, что он сделает это раньше.

Вероятно, именно осознаваемость имел в виду древний китайский мудрец Чжуан-цзы, когда в IV в. до н. э. говорил: «Если быть верным своей сущности и следовать ее учению, то кому же нужно оставаться без учителя?»³¹

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

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

Узелки на память

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

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

³⁰ В традициях американских индейцев, земляника – это символ бессмертия.

³¹ Чжуан-цзы, с. 26.

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

С точки зрения «Большого Я», дзенское изречение верно: «каждый день – прекрасный день». В то же самое время, если вы не соприкасаетесь с этим чувственным аспектом реальности, для вашего маленького «я» некоторые дни могут быть сущим адом!

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

4

Темно-лиловый буддизм

*Поистине велико изначальное Дао,
Спонтанно возникающее без видимых действий,
Конец всех времен и начало всех времен.
Существующее раньше земли и раньше небес...
На Востоке оно учило Отца Конфуция,
На Западе оно обратило «Золотого Человека»*

(Будду)

*Его брали за образец сотни царей,
Его передавали поколения мудрецов,
Оно – прародитель всех доктрин,
Тайна за пределами всех тайн.³²*

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

По сравнению с древними учениями коренных народов и даосизмом, появившимся три тысячи лет назад, западная психология – всего лишь трехсотлетнее дитя. Фрейд писал свои первые статьи об истолковании сновидений примерно в 1900 году. Структурные составляющие восприятия были осмыслены в психотерапии с точки зрения каналов и сигналов только в последние тридцать лет.³³ Знание о проявлении чувственного опыта в форме частей и процессов только зарождается, и предстоит еще много исследований в русле западного понимания поведения с позиции частей и конкретных процессов. Это знание, должно быть, тоже разворачивается из Сновидения.

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

Стадии восприятия в буддизме

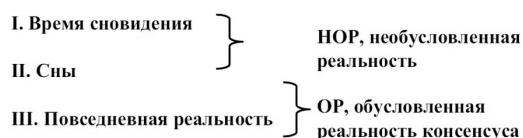
До сих пор, мы рассмотрели различные стадии восприятия, включая Сновидение, страну грез и повседневную реальность консенсуса (или обусловленную реальность,³⁴ сокращенно ОР).³⁵

³² Из книги «Дао» Филиппа Роусона и Ласло Легазы [P. Rawson & L. Legaza. *The Tao*. London: Thames and Hudson, 1978, р. 8], оригинальный текст найден на камне эпохи Мин (1566 г.).

³³ Развитие западной психотерапии прочно связано с современной наукой. Например, понятия каналов и сигналов появились, отчасти, в результате изучения переработки информации в электротехнике.

³⁴ Этот термин предложен Ч. Тартом, который указал на то, что наше восприятие реальности является результатом обусловливания (выработки условных рефлексов) в процессе социализации. См. Ч. Тарт. Пробуждение. М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1997. – *Прим. перев.*

Повседневная реальность на Западе и в большинстве крупных городов мира подавляет Сновидение, которое существует не в линейном времени. Измененные состояния сознания и смутные сноподобные состояния относятся к необусловленной реальности, или НОР. Хотя измененные состояния НОР также реальны, не существует консенсуса в отношении реальности сноподобного опыта, который считается субъективным, или внутренним. Необусловленная реальность включает в себя страну грез, в которой есть части и образы, а также чувственную сферу невербального опыта. ОР – это мир экспериментальной физики, где вы можете измерять сигналы и производить наблюдения. С космополитической точки зрения, обусловленная реальность консенсуса кажется более объективной, а НОР – более субъективной.



Чтобы понять, как наши невербальные чувственные переживания разворачиваются в сновидения и повседневную реальность, нам необходимо разграничить приведенную выше схему восприятия. Одно такое разграничение можно найти в древнем буддистском тексте под названием *Абхидхамма*, или «высшее учение». Этот текст, написанный в III в. до н. э., содержит в себе обсуждение философских, психологических и традиционных вопросов и категорий.³⁶

Если вы незнакомы с буддизмом, то, безусловно, спросите, почему я связываю учения этого древнего текста с вашей собственной работой со сновидением, с вашей обыденной реальностью. Зачем изучать что-то столь очевидно чуждое тому, что вы знаете? Ответ состоит в том, что *Абхидхамма* может вас кое-чему научить в отношении вашей способности воспринимать Сновидение в форме чувственных переживаний. В последующих главах мы откроем для себя, что осознаваемость позволяет вам решать личные, физические, эмоциональные и даже политические проблемы, которые казались вам безнадежными.

Буддийская *Абхидхамма* может быть чрезвычайно полезной в решении этих проблем, поскольку она легко приспосабливается к меняющимся условиям и к самым разным культурам. Кроме того, хотя в философском плане буддизм противостоит материализму, он приветствует современную науку. По существу, он утверждает, что Будда применял экспериментальный подход к вопросам абсолютной истины.³⁷

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

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

³⁵ Вспомните, что понятие «реальности» – это культурная конструкция, а не абсолютная истина. Я уже использовал термин ОР для обозначения общепринятой реальности консенсуса данной группы. В данной книге, написанной с учетом поликультурного населения, ОР означает космополитическую реальность. Эта ОР маргинализирует чувственный опыт.

³⁶ «Буддизм», Энциклопедия Microsoft Encarta 97 (1996). *Абхидхамма Питака* состоит из семи отдельных трудов. Они включают в себя подробную классификацию психологических феноменов, метафизический анализ и толковый словарь специальных терминов. Хотя тексты этого собрания считаются авторитетными среди специалистов, они мало влияют на простых буддистов. Существуют также значительно расширенные тибетский и китайский варианты полного канона.

³⁷ Там же.

ходит поэтапно. Британский психолог Брайен Ланкастер ссылается на буддийских ученых, которые иллюстрируют восприятие на примере переживаний спящего человека.³⁸

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

Абхидхамма подразделяет этот процесс обнаружения и съедения плода на семнадцать стадий. Первые восемь стадий восприятия происходят, когда человек еще спит. Во сне он замечает ветер, шумящий в ветвях, и плод, падающий на землю неподалеку от него.

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

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

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

Сновидение или чувственное восприятие

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

Первые «моменты» восприятия состоят в нарушении равновесия вашего бессознательного ума; на самом деле, первый шаг называется «возмущением бессознательного ума». Затем идет ощущение, что нечто происходит, которое называется «поворот к двери ощущения». Иными словами, после того, как ваш бессознательный ум испытывает возмущение, начинают действовать ваши органы чувств. Следующим идет чувство пробуждения к чему-то, но на этой еще без распознавания объекта. Эта стадия «характеризуется ощущением контакта между органом чувства и чувственным объектом. Человек видит объект, но пока еще ничего о нем не знает».³⁹

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

³⁸ См. его прекрасную работу «На пути к синтезу когнитивной психологии и буддийской традиции Абхидхаммы» [B. Lancaster. *Towards a Synthesis of Cognitive Science and Buddhist Abhidhamma Tradition*, p. 124–128].

³⁹ Там же.

Страна грез

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

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

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

Реальность консенсуса

Наконец, вы «регистрируете» тот факт, что у вас имело место восприятие. В буддийских учениях это обозначается как «обладание тем же объектом». На этой стадии вы чувствуете, что можете обдумывать и помнить объект. Это начало того, что мы называем кратковременной памятью.

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

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

В этом месте начинается Страна грез, и начинает действовать ваше «я». Оно испытывает к событиям симпатию, антипатию, либо игнорирует их. Это этап, на котором вы вспоминаете или отвергаете фантазии и сны. Ваше «я» ассоциируется с сопротивлением опыту или его оттеснением за «бровки». События, которые кажутся слишком отдаленными или неважными, блокируются на этой стадии и не достигают «регистрации» в повседневном сознании.

Если бы вы были человеком, спящим под фруктовым деревом, вы могли бы сказать:

1. Вы спите, накрывшись с головой.
2. и 3. Налетает ветер, и плод падает с дерева рядом с вашей головой.
4. Звук пробуждает вас от сна.
5. Вы высвобождаете голову из под покрывала и пытаетесь понять, что произошло.
6. Ваша рука находит плод манго.
7. Вы обследуете его на ощупь.
8. Вы узнаете плод по запаху.
- 9-15. Вы решаете, что плод вам нравится, и едите его.
- 16 и 17. И наслаждаетесь его вкусом.⁴⁰

Без обучения медитации никто не замечает всех этих стадий. Согласно буддийским ученым, научившись ей, вы можете осознавать буквально миллиарды таких моментов, которые, как утверждают, происходят со скоростью молнии.

⁴⁰ Эти пункты примерно соответствуют тем, что даны в работе Ланкастера (1997).

Сила объектов и событий

Почему же мы даже после длительного обучения, судя по всему, так и не замечаем определенных вещей? Согласно *Абхидхамме*, сами вещи не имеют достаточной силы, чтобы достигать сознания. Фактически, события классифицируются с точки зрения их силы. Эта сила определяет, достигают ли они обыденного сознания. Существуют три категории событий: очень слабые, слабые и сильные.

СТУПЕНЧАТАЯ ЭВОЛЮЦИЯ ВОСПРИЯТИЯ

Стадии 1–8 происходят автоматически



В АБХИДХАММЕ

На стадиях 9-17 «Я» наблюдает



Иными словами, «вы» не полностью ответственны за то, достигает ли что-то вашего повседневного осознания, поскольку сами объекты или события обладают силой и вносят вклад в ваше осознание. Этот образ мыслей близок идее австралийских аборигенов о том,

что все вещи этого мира пропитаны Сновидением, которое разворачивается в повседневные наблюдения.

Суть здесь в том, что вы воспринимаете не в одиночку; все восприятие, в том числе, интуитивные озарения, внезапно вспыхивающие и исчезающие мысли и ощущения, «со-возникает» с «вашими» восприятиями или соучаствует в них.

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

Маргинализация:

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

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

Этот чувственный маргинализированный опыт комара был *дхаммой*. Как пишет Почитаемый Ньянапоника Тхера в своих *Трудах по Абхидхамме*: «В отличие от постоянно существующих людей и объектов повседневной реальности, дхаммы представляют собой эфемерные явления, преходящие умственные и физические события... за единственным исключением абсолютного элемента, Ниббаны, или освобождения».⁴¹

Я называю эти эфемерные явления, эти преходящие умственные и физические события флиртами, «заигрываниями». На первых стадиях осознания события заигрывают с нами, но если мы невнимательны к их появлению, они маргинализируются и не достигают нашего повседневного осознания. Чтобы замечать события, или заигрывания, на первых восьми стадиях, нам необходима осознаваемость. Иначе говоря, сила Сновидения очень слабого события – это сочетание природы наблюдателя и самого события.

Бровки (Края):

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

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

⁴¹ См. его ясное и простое сочинение «Труды по Абхидхамме, буддийские исследования сознания и времени» [Venerable Nyanaponika Thera. *Abhidhamma Studies, Buddhist Explorations of Consciousness and Time*. Boston: Wisdom Publications, 1998, xvi].

более удобной. Например, кто-то вам надоедает, но вы это подавляете, поскольку думаете, что не должны выходить из себя из-за этого человека.

Подавление:

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

Скажем, например, что нечто вас ранит, подавляет или расстраивает. Даже хотя вы пытаетесь это игнорировать, вы не можете не знать об этом. Оно причиняет слишком сильную боль. Но вместо того чтобы на этом сосредоточиваться, вы идете в кино, едите или принимаете аспирин. Это и есть подавление.

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

Самокритика после визита к парикмахеру

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

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

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

Когда она сосредоточилась на своем Сновидении, ей пришло в голову, казалось бы, нелепое воспоминание. Она вспомнила, что ранее с ней «заигрывала» мысль о ее волосах. Она была у парикмахера и сделала прическу с несколькими светлыми прядями в своих каштановых волосах. Однако, будучи в горах, она чувствовала, что эти светлые пряди делают ее «слишком похожей на горожанку». После того как она вспомнила мысль, которая заигрывала с ней ранее, она поняла, что ее угнетало именно это. Она решила воспринять это очень слабое событие и идти еще дальше. Она преодолела все бровки, которые у нее были в отношении мыслей об «этой чертовой светлой пряди» и людях в горах, которым она могла не понравиться.

Эми раздумывала над этим конфликтом и пришла к поразительной догадке. Она сказала, что Сновидение, скрывавшееся за «горцами», которым могли не понравиться ее волосы, было духом американских индейцев, мощным ощущением силы гор и земли. «Ага», – сказала она, – «теперь я вспомнила еще одну мысль, промелькнувшую в моем сознании. Когда чуть раньше в тот же день я взглянула в зеркало, мне показалось, что в этой желтой

пряди в волосах есть нечто индейское! Оказалось, что в действительности никакого конфликта не было. Сновидение, скрывавшееся за горцами и за желтой прядью в волосах, было одним и тем же – ярким образом жизни американских индейцев».

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

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

Нередко с трудноуловимыми чувствами трудно работать из-за маргинализации и бровок. Главной проблемой бывает критическое отношение и отсутствие любви к себе. С точки зрения Сновидения, основное затруднение состоит в недостатке осознаваемости.

Тренировка осознания в чувственной области и достижение осознаваемости могут выявлять корни почти любой проблемы. Сосредоточиваясь на неопределенности чувственного опыта, вы достигаете осознаваемости. Важно помнить, что за любым, казалось бы, внешним и несерьезным затруднением скрывается могущественное Сновидение, пытающееся проявить себя.

Будда мог бы сказать, что прерывание того, что я назвал маргинализацией – это необходимое условие для достижения состояния мудрости и избавления от боли и страданий. Будь он сейчас здесь, он рекомендовал бы вам тренировать «чистое внимание» для достижения осознаваемости чувственного опыта.⁴²

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

Пример пробуждения

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

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

⁴² В первых главах *«Трудов по Абхидхамме»* Почитаемого Ньянапоники Тхеры говорится: «чтобы могли возникать мудрость или прозрение, медитирующий должен учиться приостанавливать обычную созидательную, синтезирующую деятельность ума, ответственную за объединение сфер непосредственных чувственных данных в связные повествовательные структуры, строящиеся вокруг людей, сущностей и их характеристик. Вместо этого медитирующий должен занять радикальную феноменологическую позицию, вдумчиво внимая каждому последовательному эпизоду опыта, в точности, как он являет себя в своей чистой непосредственности. При усердном применении этой техники „чистого внимания“ привычный мир повседневного восприятия распадается на динамический поток безличных феноменов, вспышек действительности, возникающих и исчезающих с невероятной быстротой».

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



Обладает ли звонок будильника очень большой или очень малой силой?

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

Теперь давайте представим себе другое утро с новыми обстоятельствами. Вообразите, что на этот раз ваша супруга просыпается за несколько секунд до окончания звонка, благополучно встает, выключает будильник и поднимает вас с постели. Согласно *Абхидхамме*, этот звонок имел для нее очень большую силу.

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

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

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

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

Однако, научившись осознаваемости, вы можете обращать маргинализацию вспять. Во время Сновидения вы ощущаете вещи, но не можете сказать, что они собой представляют, поскольку восприятие затуманено и неясно. Если вы не достигли осознаваемости, ваше «я»

ничего не воспринимает и не делает в этой области – все просто случается. Чем больше осознаваемости вы достигаете, тем в большей степени вы можете действовать как соучастник Сновидения вместе со всеми другими чувствующими существами.

Согласно буддийским учениям, важно достигать осознания и разрушать привязанности (или антипатии) по отношению как к хорошим, так и к плохим стимулам, замечая их и давая им проходить как части непостоянства природы. Буддийская *Абхидхамма* ставит своей целью не уничтожение маленького «я», а улучшение понимания того, что означает «я».⁴³ Феноменологическое учение *Абхидхаммы* рекомендует вам пресекать свои попытки осмысливать вещи и взамен обращать внимание на то недифференцированное единое ощущение мира, из которого все они возникают.

Сознание – это, в действительности, бессознательность

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

Иными словами, стремление к пониманию и сознанию может делать вас бессознательным к чувственному опыту. Позвольте мне объяснить это на примере короткой простуды, которую я подхватил, когда вел семинары по *Абхидхамме*. Моя простуда началась с очень «сопливого» опыта. В действительности, она началась в Сновидении как чувственный опыт покоя и замкнутости в себе, который я маргинализировал незадолго до этого. К тому времени, когда мой чувственный опыт развернулся в простуду, прошло уже несколько дней. Однажды ночью я не мог заснуть из-за того, что мой капающий нос все время меня будил. В конце концов, посреди ночи я решил перестать маргинализировать беспокоившие меня характеристики моей простуды и, сев на постели, попытался использовать свое «чистое внимание» и достичь осознаваемости.

Я начал исследовать свою простуду со всем чувственным осознанием, которое мог собрать в этот поздний час. Я чувствовал ощущения в своем носу и пазухах. Ниже уровня ощущений насморка и чихания чувственная суть моей простуды почему-то напоминала мне что-то наподобие лилового цвета. Поскольку я старался исследовать простуду чувственно, я не задумывался «почему лиловый?», а продолжал, не пытаюсь этого понять. Заметив этот цвет, я соскользнул в царство лилового, в лиловый мир. Сначала я слегка нервничал; он был для меня чуждым. Но затем я решил следовать за своим осознанием, по мере того как оно чувственно «нащупывало» свой путь в этом лиловом мире.

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

Этот лиловый автомобиль символизировал лиловый опыт моей простуды. Лиловый спортивный автомобиль давал мне, так сказать, лиловое «переживание путешествия»⁴⁴.

⁴³ Полное понимание этого «я» с западной точки зрения так и не было до конца объяснено. Однако точка зрения осознаваемости позволяет нам понять это загадочное «я». Пребывая в чувственном модусе, вы можете переживать, как это маленькое «я» возникает из чувственного опыта в качестве части Большого «Я».

⁴⁴ Поскольку слово «путешествие» («trip») в авторском тексте взято в кавычки, это несомненный намек на психоделическое «путешествие самоисследования» в измененном состоянии сознания. Чуть дальше это же слово явно означает наркотическое опьянение. – *Прим. перев.*

Лиловая аптека в моем сне была лиловым опытом исцеления. Едва проснувшись утром, я уже знал, о чем этот сон, вследствие своего чувственного опыта накануне ночью.

Если бы я сосредоточился только на сне и занялся более обычной работой со сновидением применительно к автомобилю и аптеке, я бы мог спросить себя: «С чем у меня ассоциируется аптека?». Моим ответом могли бы быть «исцеление» или альтернативные методы в целительстве.

Со спортивным автомобилем у меня могла бы ассоциироваться «стремительная поездка». Мышление с точки зрения ассоциаций привело бы меня к пониманию моего сна как целительного путешествия. Думать с точки зрения ассоциаций и интерпретаций интересно; это придает смысл моей простуде. Сон и ассоциации объясняют мое Сновидение.

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

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

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

В то время как я пишу эти слова «тёмно-лиловый», я замечаю, что у меня в голове начинает возникать песня. Как она называется? «Тёмный багрянец»⁴⁵. Как она звучит? Что-то вроде:

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

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

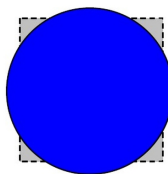
По контрасту с осознаваемостью еще не оформившегося опыта, сознание – как я его определил – подчеркивает осознание частей вас самих и вашего окружения таким образом, что вы можете соотносить себя с этими и другими частями. Сознание дает вам смысл, но сосредоточение только на сознании частей может делать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

⁴⁵ Так же называется известная английская рок-группа. «Тёмный багрянец» – наиболее адекватный перевод словосочетания *deep purple*, но его можно переводить и как тёмно-лиловый (или тёмно-фиолетовый). Именно такой перевод и использован в тексте, поскольку, право же, трудно представить себе спортивный автомобиль багряного цвета. – *Прим. перев.*

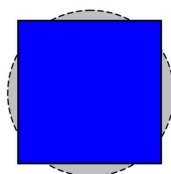
И наоборот, одна только осознаваемость, как у меня, когда я только что вспоминал песню «Темный багрянец», может делать вас бессознательным по отношению к обыденной реальности, миру двойственности и частей. Осознаваемость – это опьянение! Вы легко можете так пристраститься к ней, что начнете забывать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

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

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

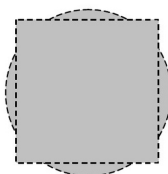


Осознаваемость временно блокирует сознание



Сознание блокирует осознаваемость

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



Одновременные осознаваемость чувственной сферы и сознание частей

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

Узелки на память

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

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

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

Быть просветленным – означает одновременно ценить осознанность чувственной сферы и сознание частей.

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.