

ПААТА АМОНАШВИЛИ

ПСИХОЛОГИЯ СОГЛАСИЯ



ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ АМОНАШВИЛИ

© Паата Амонашвили
© Издательский Дом Амонашвили 2026

Редактор Виктория Балабина

Художественное оформление –
Паата Амонашвили и Тамрико Схвитаридзе с помощью
«Midjourney».

Вступление

Аннотация

В этой книге автор представляет синтез, объединяющий научную мысль с духовной глубиной. В центре концепции психологии согласия лежит принцип резонанса с фундаментальными законами Вселенной, гармонизации потоков творчества и обретения смысла.

Это путеводитель для тех, кто желает познать свое сознание, исцелить внутренние конфликты, обрести целостность и стать активным сотворцом своей реальности.

Издание адресовано психологам, педагогам, родителям и всем, кто ищет путь к осознанной жизни.

«Психология согласия — живое познание собственного сознания».

Счастье не ждет нас ни в будущем, ни в другом городе, ни с другим человеком, ни при другой зарплате.

Это не вещь, которую можно найти, а результат усилия быть человеком.

Мы привыкли думать, что счастье где-то там. Мы ищем его вовне, как потерянные очки, не замечая, что они у нас на носу. Но среди объектов мира счастья нет топологически.

Эта книга предлагает развернуть вектор поиска на 180 градусов — внутрь.

Психология согласия

живое путешествие в собственное сознание для психолога, который познаёт, какие усилия надо прилагать, чтобы быть человеком и целителем.

Предисловие

Перед вами не книга, а путешествие в таинственную и неизведанную Вселенную, бесконечно далекую и вместе с тем невероятно близкую; до непонятного реальную и в то же время очевидно иллюзорную. К ней не долететь, но в нее можно погрузиться. Вселенная называется сознание, единственная объективность, которая доступна нам непосредственно.

Современная психология достигла впечатляющих высот в описании функций психики, но где-то упустила целостного человека. Знание механизмов адаптации, умение корректировать поведение и навык интерпретации травм не совсем помогли людям обрести подлинное счастье.

Психология согласия предлагает синтез современной науки, мудрости древних учений и практики живого знания. Сознание определяется как система различных состояний, таких как ум (пространство реактив селенной. Это особенно важно для психологов и педагогов, так как сознание в согласии становится для них терапевтическим инструментом.

Работая над этой книгой, я ставил перед собой единственную задачу — направить читателя на самоисследование. Поэтому книга скорее вдохновляет, чем обучает, в ней нет готовых рецептов и она больше напоминает карту. Но карта не местность. Психология согласия становится реальностью только для идущего.

Хочу выразить сердечную благодарность Шалве Александровичу и Тамрико, вдохновившим меня на размышления, представленные на этих страницах.

Спасибо членам нашей семьи за помощь и поддержку в работе. И особая признательность — студентам программы «Педагог-психолог» нашей академии. Вы терпеливо выслу-

шивали идеи, вошедшие в эту книгу, и стали ее первыми ценителями.

Надеюсь, этот труд послужит многим.

В добрый путь к живому познанию собственного сознания!

Вот как выстроилась структура книги:

- Глава 1. Познать свое сознание. Закладываем фундамент и определяем ключевые понятия.
- Глава 2. И найти согласие со Вселенной. Рассматриваем ритмы Вселенной.
- Глава 3. Но только живое знание. Думаем, как сделать знания живыми и действенными.
- Глава 4. Через путешествие к осознанности. Обсуждаем трансформационную силу боли.
- Глава 5. В чем же главная задача человека? Предполагаем трансцендентные устремления человека.
- Глава 6. Открыть смысл. Открываем истину свободы.
- Глава 7. Отношения превыше всего. Ищем главные проявления души.
- Глава 8. Путешествие по сознанию. Выходим за пределы человеческого опыта.
- Глава 9. Ключи от счастья в доме. Закладываем условия для своего счастья.
- Глава 10. Терапия души. Обращаемся к мудрости духовных традиций.
- Глава 11. Согласие возможно только в настоящем. Переосмысливаем иллюзорность времени.

- Глава 12. Практика согласия. Находим способ очищения сознания.
- Глава 13. Согласие с ребенком. Примеряем согласие к детям.
- Глава 14. Согласие в делах. Представляем предпринимательство Сверхдуши.

Литература для дальнейшего погружения

Психология согласия объединяет науку, философию и духовность. Это кросс-культурный союз древних учений и современных открытий, где квантовая физика протягивает руку неоплатонизму, а гуманистическая психология обретает полноту в практике исихазма.

Представленная ниже библиография — не просто архив, а живая традиция. Я приглашаю каждого прикоснуться к ней, чтобы глубже познать природу собственного сознания.

С любовью к вам!

Научные источники

Амонашвили Ш. А. Школа Жизни. — Издательский Дом Шалвы Амонашвили, 1996.

Амонашвили Ш. А. Основы гуманной педагогики. Книга 7. Легко быть садовником, трудно быть уроком семени. — Издательство Свет, 2020.

Амонашвили П. Ш. Родительский инсайт. Ребенок тоже человек. — Издательский Дом Шалвы Амонашвили, 2025.

Амонашвили П. Ш. Больной врач. — Издательский Дом Шалвы Амонашвили, 2015.

Варела Ф., Томпсон Э., Рош Э. Отелесненный ум. Когнитивная наука и человеческий опыт (The Embodied Mind). — Либроком, 2023.

Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии (Beyond the Brain). — Институт трансперсональной психологии, 2000.

Гадецкий О. Г. Ценностно-ориентированная психология — 2019.

Гроф С. Путешествие в поисках себя (The Adventure of Self-Discovery). — АСТ, 2008.

Гроф С. За пределами мозга. Рождение, смерть и трансценденция в психотерапии. — Ганга, 2022.

Маслоу А. Мотивация и личность (Motivation and Personality). — Питер, 2019.

Монтессори М. Впитывающий разум ребенка (The Absorbent Mind). — Благотворительный фонд «Волонтеры», 2009.

Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию (On Becoming a Person). — Эксмо-Пресс, 2001.

Роджерс К. A Way of Being — 1980.

Стернберг Р. A Triangular Theory of Love // Psychological Review. — 1986. — Vol. 93, № 2.

Уилер Дж. А. Information, physics, quantum: The search for links // Proceedings of the 3rd International Symposium on Foundations of Quantum Mechanics, 1989.

Франкл В. Сказать жизни «Да!»: Психолог в концлагере (Trotzdem Ja zum Leben sagen). — Альпина Нон-фикшн, 2021.

Франкл В. Человек в поисках смысла. — Прогресс, 1990.

Фрейд З. Я и Оно (Das Ich und das Es). — Эксмо, 2015.

Фромм Э. Искусство любить (The Art of Loving). — АСТ, 2017.

Юнг К. Г. Архетипы и коллективное бессознательное — АСТ, 2020.

Философские источники

Аврелий М. Наедине с собой. Размышления — АСТ, 2020.

Аристотель. Никомахова этика. — АСТ, 2021.

Кант И. Критика чистого разума. — Эксмо, 2018.

Ницше Ф. Сумерки идолов. — Азбука, 2015.

Платон. Государство. Пир. Федр.

Плотин. Эннеады.

Рассел Б. Проблемы философии. — Наука, 2001.

Эпиктет. Энхиридион (Краткое руководство к нравственной жизни).

Духовные и религиозные источники

Ауробиндо Шри. Жизнь Божественная (The Life Divine). — СПб.: Адити, 2016.

Библия. Новый Завет.

Бхагавад-гита как она есть. — ББТ, 2013.

Влахос И. (Митрополит). Православная психотерапия: Святоотеческий курс врачевания души. — Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 2004.

Добротолюбие (в 5 томах). — Свято-Троицкая Сергиева Лавра, 1993.

Ибн Араби. Геммы мудрости (Fusus al-Hikam). — Садра, 2016.

Коран. Перевод смыслов и комментарии Иман Валерии Пороховой.

Лао-цзы. Дао Дэ Цзин: Книга пути и достоинства. — АСТ, 2019.

Руми Д. Сокровища воспоминания. Маснави.

Толле Э. Новая Земля. Пробуждение к своей жизненной цели. — Рипол-Классик, 2018.

Толле Э. Сила Настоящего (The Power of Now). — София, 2017.

Упанишады (Мундака, Шветашватара). — Наука, 1991.

1

ПОЗНАТЬ СВОЕ СОЗНАНИЕ



1. Научные убеждения в психологии

В психологии, как и в любой другой дисциплине, есть некая общая система убеждений, принятая в научном сообществе. Такую опору называют парадигмой.

Современная парадигма пришла в психологию из естествознания и связана с именами Ньютона и Декарта. Она заключается в убеждении, что ученый должен объективно изучать явления, происходящие вне его самого.

Скажем, Ньютон смотрит в телескоп и непредвзято измеряет взаимное притяжение планет Солнечной системы. Так были открыты законы физики, химии, других наук. Эти открытия имели также прикладное значение. На их основе были построены двигатели, средства передвижения, электроника, техника. Несмотря на многие достижения, эта парадигма имеет свои ограничения и не все может объяснить. Сам Ньютон признавал, что гравитация сама по себе не может объяснить, почему планеты вращаются по своим орбитам так аккуратно и не сталкиваются. Он писал, что такая точность требует вмешательства «разумного существа», которое «подправляет» механизм Вселенной. Вместе с тем он прямо говорил, что гравитация не врожденное свойство материи, а некая сила, которую Бог постоянно прикладывает к телам. Другими словами, очевидно, что без духовного измерения глубинное познание на уровне чистой механики невозможно.

Такую парадигму называют механистической. Зигмунд Фрейд использовал ее для изучения психических феноменов. Он допустил, что психолог тоже может быть объективным наблюдателем и непредвзято описывать явления, имеющие место внутри сознания человека. Так, Фрейд описал причинно-следственную связь между психическими феноменами, которые определил как ид, эго и суперэго.

Он считал, что их взаимодействие приводит к различным неврозам и, если на них воздействовать, можно вылечить психические отклонения так же, как врач лечит тело. В какой-то степени это действительно работает.

Но с развитием психологии многие ученые задавались вопросом: может ли психолог по-настоящему объективно изучать сознание или бессознательное, когда сам факт наблюдения преобразует психическое явление? Каждый, кто попробует наблюдать за своим раздражением, заметит, что оно начинает меняться.

Квантовая физика обнаружила, что нейтрального наблюдения не существует. Чтобы увидеть элементарную частицу, мы должны коснуться ее фотоном света, и это касание неизбежно меняет ее путь. Это значит, что нельзя измерить систему, не став ее частью. Тем более в общении не получается оставаться эмоционально отстраненным. Наше состояние, интонация, близость, ожидание влияют на состояние собеседника и вносят изменения в его сознание. Невозможно быть просто зрителем, когда на сцене играет сознание другого человека. Наше присутствие уже меняет драматургию.

Критика объективного наблюдателя в психологии находит мощную поддержку в работах физика Джона Арчибальда Уилера. Уилер утверждал, что Вселенная не является механизмом, работающим независимо от нас, а представляет собой самовозбуждающийся контур, где наблюдатель-участник играет фундаментальную роль в придании реальности конкретной формы. Это выходит за рамки простого влияния присутствия психолога на клиента. Это означает, что акт вопрошания создает реальность ответа. Уилер предложил термин «соучаствующая Вселенная». Он утверждал, что мы не просто наблюдаем реальность через стекло, а самым актом своего вопроса создаем ответ ми-

рождения. В психологии это подтверждается открытием интерсубъективности. Исследования в области нейронауки второго лица показывают, что при эмпатическом контакте происходит синхронизация мозговой активности. Другими словами, нельзя измерить систему, не став ее частью. Нервные системы учителя и ученика образуют единую функциональную сеть. Когда терапевт и клиент находятся в глубоком контакте, их нейронные сети начинают работать в едином ритме, буквально создавая общую реальность. Поэтому мы не диагностируем человека как объект, а вместе с ним творим его состояние своим присутствием.

В современной философии сознания есть идея о том, что познание не отражение готового мира, как в зеркале, а энакирование, или созидание мира через живое действие. Это показал Франсиско Варела в своей программе нейрофеноменологии, пытаясь развеять миф о данности.

Хочется здесь же уточнить, что механистическая психология изучает психику (психические функции) как объект, тогда как психология согласия предлагает изучать сознание как процесс жизни. Получается другой предмет исследования.

Гуманистическая психология ввела такое понятие, как «любящее восприятие», которое противопоставляется классическому научному, объективному наблюдению. Беспристрастный взгляд, эффективный для изучения неживой материи, не подходит для познания живого человека. «Любовное созерцание», восприятие другого как ценность саму по себе, создает условия для его самоисцеления и роста. Эта новая объективность, основанная на любви, порождает истину, которая недоступна без любви. Так человек раскрывается и становится постижимым, сбрасывая свои защиты.

В психологии объективного наблюдателя просто не существует. Факт присутствия психотерапевта меняет созна-

ние клиента. Это означает, что механистическая идея независимого наблюдателя в психологии неосуществима.

Надо отметить, что психотерапия, основанная на механистической парадигме, не помогает многим психотерапевтам быть психически здоровыми самим.

Представьте кабинет психотерапевта. Перед доктором истощенный клиент с потухшим взглядом. Он говорит:

— Помогите. Меня мучает постоянная тревога и чувство бессмысленности моей жалкой жизни.

Доктор думает и отвечает:

— Да, ваш случай и правда тяжелый. Но я знаю, кто вам точно поможет! Это профессор по травмаакустике. Я читал его бестселлер «Заглуши боль правильной нотой». Гениальная вещь! Там доказано, что выкрики в тональности ля-минор разрушают тревогу и дают смысл. Сходите к нему, он разбирается во всех секретах сознания.

Клиент горько усмехается, опускает глаза и тихо отвечает:

— Не получится, доктор. Профессор по травмаакустике и автор бестселлера — это я.

Зигмунд Фрейд, безусловно, является самым узнаваемым и влиятельным психологом в истории. Он отец современной психотерапии и самый цитируемый автор. Надо думать, что его метод психоанализа помог ему оставаться здоровым и счастливым на протяжении всей своей жизни. Однако реальность трагична. Фрейд выкуривал до 20 сигар в день и в молодости был увлечен кокаином. В возрасте 67 лет у него диагностировали рак ротовой полости, спровоцированный многолетним курением. В течение последних 16 лет жизни он перенес 33 тяжелейшие операции. Ему удалили значительную часть верхней челюсти и мягких тканей рта. Из-за

этого он был вынужден носить огромный и крайне болезненный протез, который мешал ему говорить и есть. После долгих мучительных лет он ушел из жизни через эвтаназию, после того как уговорил врача ввести ему смертельную дозу морфия.

В психологии согласия личность терапевта — главный инструмент. Он должен быть настроен. Другими словами, психотерапевт обязан сам воплощать то состояние целостности и психофизического здоровья, к которому он намерен привести клиента. Он не просто носитель знаний, а живой пример исцеленной души в здоровом теле.

Невозможно провести другого туда, где ты не был сам.

Фрейд дал нам карту человеческих неврозов и травм. Где искать карту душевного здоровья? Вместо врача, который исследует болезнь, хотелось бы найти мудреца, который воплощает собой исцеление. Это позволило бы нам построить психологию не на анализе и интерпретации темных глубин бессознательного, а на светлой осознанности.

Такой новый ориентир, как ни странно, можно найти в древности.

2. Истина внутри



Есть известная картина Жака-Луи Давида «Смерть Сократа» (1787), на которой автор отобразил день казни великого философа.

Что мы видим? В центре Сократ, приговоренный к смерти. Он сидит на ложе, левой рукой указывает вверх, напоминая о приоритете высшего мира идей над земным миром форм, а правой — готов принять чашу с ядом, которую ему подает палач в красной накидке. Палач мучается от происходящей несправедливости, ученики плачут от горя, кто-то уговаривает учителя сбежать. У ног Сократа сидит погруженный в себя Платон. Возможно, только он чувствует, что сейчас время искренней молитвы.

Что говорит сам Сократ? Может быть, следующее:

— Друзья мои, к чему эти слезы? Вы словно забыли все, о чем мы беседовали. Я верил в истину всю жизнь. Как могу бояться теперь? Я не исчезну. Я не уйду в небытие. Я лишь

сброшу оковы тела, которые всю жизнь мешали мне ясно видеть истину, и отправлюсь туда, где разум чист, где нет болезней и суесть. Там, в обществе великих мудрецов, начнется мое настоящее познание. Будьте же мужественны. Вы хороните не Сократа, а лишь его земную оболочку. Радуйтесь за меня, ведь я иду к свету, к которому стремился всю жизнь.

Я предполагаю, что Сократ дает образ внутренне свободного мудреца, который не цепляется за жизнь любой ценой и продолжает учить даже в последний день своей жизни.

Что же он проповедовал? Истинное познание не приходит из внешнего мира, как приобретение чего-то чуждого. Высшие смыслы (истина, благо, красота) уже изначально запечатлены в бессмертной природе человеческой души. Подобно тому как путник узнаёт знакомые черты родного дома после долгого странствия, человек в процессе учения не принимает новые знания в пустую голову, но лишь припоминает то, что созерцал некогда в мире идей, но забыл в момент земного рождения. Соответственно, задача наставника сводится к искусству духовного акушерства. Он не вкладывает мудрость в ученика, а помогает душе, отягощенной сомнением, разрешиться от бремени и вынести собственное, сокрытое в ее глубинах знание на свет осознанности. Обучение здесь — процесс пробуждения живого духа к узнаванию самого себя.

Будучи сыном повитухи, Сократ осознавал, что как акушерка не может родить за роженицу, так и наставник не может вложить истину в того, кто к ней не готов. Это процесс создания особого пространства содействия, где рождение смысла становится общим делом учителя и ученика.

В процессе консультирования психолог выступает не как сторонний аналитик, который может объективно интерпретировать процессы в сознании клиента, а как свидетель

сакрального акта самопознания, помогая человеку пробиться сквозь пелену забвения к своей подлинной, совершенной природе.

Здесь важно различить два типа знания, о которых говорили древние греки. Есть дианойя (Dianoia), знание-описание, логическое и рассудочное, которое можно заучить. И есть ноэзис (Noesis), живое, интуитивное постижение сути, когда ты не просто знаешь о любви, а становишься самой любовью. Психология согласия стремится перевести человека от мертвого груза дианойи к живому свету ноэзиса.

Этот метод превращает диалог в форму духовной практики, где мастер способен услышать тихий «голос вечности» внутри другого и помочь ему обрести силу. Ради этого учитель создает условия для эффективного припоминания (анамнезис) доэмпирического опыта души. Таким образом, наставник лишь держит светильник, давая ученику возможность созерцать чистую истину и совершить главное открытие своей жизни — познать самого себя.

Все это закладывает основу для живого знания, которое рождается из глубины сознания человека и дальше определяет его жизнь.

Этот принцип созвучен с системой Марии Монтессори. Ребенок обладает абсорбирующим разумом и внутренним психологическим планом развития, который является божественным даром природы. Воспитатель не должен выступать в роли гончара, лепящего форму из пассивной глины, или наставника, вкладывающего знания силой. Его истинная миссия — стать смиренным служителем и наблюдателем, который устраняет препятствия на пути спонтанного развертывания жизненных сил. Развитие — процесс самостроительства, где учитель лишь подготавливает дидактический материал (пищу для духа), отвечающий сензитивным

периодам ребенка. Как и в сократовской майевтике, здесь знание не навязывается извне, а высвобождается благодаря активному взаимодействию личности с миром. Наставник, по словам Монтессори, должен уйти в тень, когда работа самопознания началась, признавая, что чудо человеческого становления совершается по законам, заложенным самим Творцом в виде зерен в человеческой душе.

Если мы поверим, что в каждом человеке уже есть истина, психическая сила и способность к исцелению, тогда роль психотерапевта резко меняется. Ему не надо быть мастером интерпретации, который знает, как правильно. Достаточно превратиться в садовника или повивальную бабку и создать пространство, в котором человек может безопасно прожить свою боль, честно увидеть свои противоречия, услышать собственный внутренний голос, дойти до своего инсайта. Если человек пришел с душевной болью, то лекарство лежит там же, где возникла боль, и вместо интерпретации надо лишь создать условия и быть рядом при рождении истины.

Подводя итог, мы оказываемся на развилке двух онтологических путей. Первый, механистический (картезианский), нашел отражение в классическом психоанализе. Здесь психика человека — объект воздействия, а терапевт — эксперт, который диагностирует проблему, квалифицированно интерпретирует бессознательное и пытается починить поврежденную психику. Второй путь — экзистенциально-феноменологический, восходящий к Сократу. В этой парадигме истина не привносится извне, а открывается через анамнезис (припоминание). Мастер не лечит, но владеет искусством майевтики, создавая резонансное пространство, в котором человек сам обретает целостность и исцеление.

Психология согласия безоговорочно выбирает второй путь. Нам ближе не кабинетный теоретик, который борется

с невротами, а живой образ Сократа, мыслителя, который демонстрирует действенность своей философии возвышенным образом собственной жизни, показывает пример духовной стойкости, сохранив ясность и мужество в любых обстоятельствах. Именно из этой веры в изначальную мудрость души и единства слова и дела прорастает наша истина.

Самое время определить психологию и согласие.

3. Как понимать психологию?

В мои школьные годы на полках отцовского кабинета появились четыре тома с названием «Бессознательное». Это были материалы международной конференции, собравшей в Тбилиси ученых со всего мира. Само понятие звучало для меня парадоксально: как исследователи могут знать и писать о том, что скрыто от сознательного понимания? Вероятно, именно эти книги вдохновили меня выбрать профессию. Я окончил факультет психологии, но академические знания не приблизили меня к разгадке. Граница между ясным сознанием и таинственным бессознательным стала для меня еще более неуловимой.

Зато я выучил, что слово «психология» состоит из двух частей: «психе» и «логия». Первое означает душу на древнегреческом, второе — науку. Получалось красиво: психология — наука о душе. Но это определение не указывает на суть души и смысл истинной науки. Можно допускать самые разные интерпретации, которые определяют, что конкретно изучать и как.

Лишь много позже я осознал иллюзию языка. Нам свойственно путать название вещи с ее пониманием. Представьте отца, гуляющего с маленьким сыном. Он указывает на липу и учит: «Смотри, это дерево». Ребенок схватывает новое слово, радуется своей эрудиции и вскоре уже сам объясняет другим: «Я знаю, это дерево». Но что на самом деле произошло? Мальчик получил лишь ярлык, условную наклейку, слово, которое указывает на предмет, но не помогает познать явление. Любой может произнести слово «Вселенная», но кто скажет, что бесконечность Вселенной можно познать через эти девять букв?

Ровно так же надо уточнять академическое определение «наука о душе». Если мы откроем современный учебник, то,

скорее всего, обнаружим, что душа оттуда исчезла. Вместо нее предлагается изучать психику, которую понимают как сложный набор когнитивных процессов, нейронных связей и поведенческих реакций. Наука, стремясь стать точной и объективной, делит живую душу на измеряемые функции: память, внимание, мышление. Это похоже на попытку изучить музыку, разбирая рояль на винтики и струны. Мы отлично узнаем устройство инструмента, но ускользнет то неувидимое в музыке, что заставляет нас плакать и любить. Так психология накопила огромный объем более или менее точных знаний о механизмах работы психических феноменов, но где-то потеряла субъект, саму душу.

Именно поэтому, приступая к изучению психологии согласия, нам надо договориться о базовых понятиях. Именно договориться, потому что в любой науке для определения какого-то понятия мы вынуждены использовать более простые понятия (например, квадрат — это прямоугольник с равными сторонами). Если мы будем спускаться так все ниже и ниже, мы неизбежно упрямся в понятия, для которых не существует более простых категорий. Даже в рамках самой точной науки ученые-математики договариваются принять первичные понятия на основе интуитивно понятного смысла, а их свойства описывают через недоказуемые аксиомы. Одно из таких базовых понятий — точка (другие базовые понятия: прямая, плоскость и множество). Невозможно точно определить точку. Это нечто неделимое, неизмеряемое, нульмерный объект, имеющий только координаты. Другими словами, точка — это абстракция, указывающая на местоположение, хотя места не занимает. Точка где-то находится, но непонятно, что конкретно мы там находим. Об этом просто надо договориться в рамках сообщества ученых-математиков.

Предлагаю и нам в начале пути договориться о терминах: что именно мы будем вкладывать в понятия «психология» и «согласие».

Начнем с «психо», с души. Что мы реально можем изучать? Что дано нам в опыте непосредственно? Я бы ответил так: единственная доступная нам реальность — наше собственное сознание. Почему бы не сделать именно его главным объектом нашего исследования?

Как мы воспринимаем мир? Мы видим предметы, слышим звуки, чувствуем запахи, но конечная картина складывается в уме, где внешние сигналы встречаются с нашей памятью, окрашиваются эмоциями и превращаются в ментальные конструкции. Все это происходит в нашем сознании. Один и тот же предмет два человека опишут по-разному. Один и тот же поступок ребенка вызовет у разных родителей противоположные чувства. Всё возникает и проживается внутри индивидуального сознания. Нам доступны не вещи сами по себе, а лишь их отражения в зеркале нашего восприятия.

Поэтому я предлагаю нам исследовать свое собственное сознание. При этом каждый исследует только свое.

Что мы знаем о сознании другого? Напрямую ничего. Чужая душа для нас потемки. Мы не можем забраться в голову к плачущему ребенку и точно узнать причину слез. Мы не слышим мысли любимого человека, когда он молчит. Даже обладая сильнейшей эмпатией (или открыв в себе телепатию), мы все же вынуждены лишь предполагать: «наверное, он рад», «кажется, ей грустно», «возможно, им тяжело». Но наши догадки — не прямое знание.

Мама из анекдота кричит с балкона: «Изя, немедленно домой!» Мальчик поднимает голову и спрашивает: «Мама, я замерз?» — «Нет, — отвечает мама, — ты хочешь кушать!»

Мама может чувствовать сильную связь с Изей, но знает ли она наверняка, он проголодался или ему холодно? Ее уверенность — лишь ее ментальный конструкт, который она накладывает на реальность ребенка, но сознание Изи, как бы она его ни любила, всегда останется за гранью непосредственного опыта мамы.

Истина о сознании доступна нам только изнутри. Другого человека мы постигаем лишь через призму собственных интерпретаций. А раз так, то давайте договоримся изучать то, что находится в зоне нашего прямого доступа каждую секунду. Только так мы сможем быть предельно точными.

Конечно, мы будем делиться открытиями, соизмерять свой опыт с опытом других. Через этот честный обмен мы станем ближе друг к другу. Но мы всегда будем помнить: прямой доступ у нас есть только к одному источнику истины — к нашему собственному сознанию.

Теперь перейдем ко второй части слова «психология». Давайте договоримся о том, как мы будем понимать «логос», знание. Что это, вообще, значит — знать свое сознание? Предлагаю отличить живое знание от мертвого.

Мертвое знание — это информация, которая лежит в памяти, но никак не проявляется в жизни. Представим курильщика, который прекрасно знает, что табак убивает. Несмотря на это, его рука привычно тянется за очередной сигаретой, хотя он не считает себя самоубийцей. Его действия противоречат его же осведомленности. Он может находить тысячи оправданий своей слабости, но диагноз очевиден: его знание мертво. Оно оживет лишь в тот миг, когда реально изменит его образ жизни.

Мертвое знание можно сравнить с простым обладанием информацией (неявное знание), тогда как живое знание является трансформирующим (воплощенное познание).

Бертран Рассел ввел фундаментальное различие между описательным знанием о фактах (*knowledge by description*) и знанием, которое проживается непосредственным опытом (*knowledge by acquaintance*). Человек намного больше того, что он может сказать. Живое знание психолога не сводится к сумме прочитанных книг. Фрейд с сигарой имел энциклопедические знания, но не имел мудрости здоровья. Истинное знание отражается в *соматическом состоянии* и встроено в нейробиологию. Аристотель отличал теоретическую мудрость (*Sophia*) от мудрости, проявляющейся в действии и принятии решений в конкретных ситуациях (*Phronesis*). *Психология согласия* стремится именно к такой, практической мудрости, которая приводит к способности жить в истине, а не просто знать о ней.

Представьте мудрую книгу на полке. Великие истины заключены под ее обложкой, но остаются мертвыми до тех пор, пока не придет человек, который пропустит знание через свое сердце и начнет осознанно действовать в соответствии с тем, что познал. Так истина оживает только в настоящем.

Знание остается мертвым у врача, страдающего от тех же недугов, которые лечит в пациентах. Знание мертво у учителя, чьи собственные дети воспитываются грубыми. Знание бесполезно для предпринимателя, который, несмотря на огромные капиталы, глубоко несчастен. Профессор по психоакустике из первой части этой главы написал бестселлер о лечении тревожности, но его знание мертво, ибо сам он изводится тревогой и теряет смыслы.

Фрейд консультировал многих, но сам страдал от внутренних психических конфликтов, которые привели его к физическим патологиям.

В противоположность этому Сократ не просто знает истину, но сливается с ней настолько, что живая истина делает его бесстрашным даже перед лицом смерти.

Поэтому предлагаю понятие живого знания. Для психолога живое знание означает, что он сам является доказательством своих теорий, целостным, здоровым человеком как телом, так и духом. Для этого не нужно быть идеальным, но нужно иметь сильное устремление к целостности и гармонии сознания на всех уровнях: ума, разума, души и Сверхдуши.

Пусть же психология станет для нас живым познанием своего сознания. Одним словом, это осознанность. Лучший психолог не тот, кто знает много умных терминов и глубокую теорию о психике, а тот, кто живет осознанно и на собственном примере показывает, как превратить прописные истины в живой свет и к чему это приводит.

Живое знание о сознании — не доказанная в диссертации истина, а практика жизни в истине. В центре этого знания стоит целостная система о сознании, где разные аспекты сознания: ум, разум, душа и дух — находятся в согласии с законами Вселенной. Эта истинная психология открывается только в настоящем, через личный жизненный опыт, через общение с близкими, с детьми, со взрослыми.

Я буду рад, если мы станем попутчиками в познании нашего сознания.

4. Картография сознания

Каждый путешественник знает: идти без карты трудно.

В незнакомом городе мы открываем навигатор, видим названия улиц, значки кафе и ресторанов. Конечно, экран телефона не город, но без карты мы легко можем потеряться.

Однако одной карты мало. Нам еще нужно знать свои собственные координаты и пункт назначения. Даже самая точная карта станет бесполезной, если мы не можем определить, где находимся, и не знаем, куда хотим попасть.

Эта глава — попытка создать навигационную схему нашего внутреннего мира. Но мы будем помнить, что карта — не территория. Она лишь указывает на то, что мы можем обнаружить внутри своего сознания. Там же нам нужно определиться, где мы находимся, и решить, куда нам хочется попасть. Если не идти, карта никуда не приведет. Так что изучение карты ради самой карты не приведет нас к познанию своего сознания. Но если сначала свериться с картой, чтобы определить свое состояние, затем решить, куда хотим попасть, и, наконец, начать движение, карта станет очень ценным инструментом. Если же мы никуда не идем, то карта останется для нас лишь источником мертвого знания.

Также надо убедиться, что мы можем доверять карте. Если она неточная, мы опять заблудимся или окажемся не там.

Для составления карты сознания я предлагаю использовать несколько источников. В первую очередь это древние ведические знания, христианская и мусульманская мудрость, философия (древняя или более поздняя), а также наш здравый смысл и то, что нам подскажет интуиция.

В базовой архитектуре сознания самый нижний этаж — это чувства и ум. Чувства (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус) сравниваются с лошадьми, запряженными в колесницу тела. Они входные ворота восприятия, и их задача — сбор информации. Но чувства чисто механистичны. Глаз просто отражает картину, ухо улавливает звук, и у них нет ни морали, ни логики. Они просто тянутся к объектам наслаждения, как лошадь тянется к траве. Если их не контролировать, они понесут колесницу в кювет.

Чувствам нужен центральный пункт обработки данных, некий менеджер. Таковым является ум. Его главная функция — принятие или отвержение. Для выполнения этой функции ум сортирует все входящее по одному критерию: приятно или неприятно. Исходя из этого он направляет чувства к приятному и отвергает неприятное.

В Ведах это *Manas*, сенсорный ум, диспетчер, который принимает входящие сигналы, но лишен способности к суждению. В платоновской колеснице это соответствует черному коню (вождеющему начало) и отчасти сбивчивым командам. В суфизме это *Nafs al-Ammara*, импульсивная природа, приказывающая делать зло.

В христианстве, а конкретно в православии, есть аналогичное понимание. Ум взаимодействует с внешним миром, и он изначально задуман как страж, который не просто должен обслуживать чувства, а обязан строго контролировать то, что через них входит в душу. В здоровом состоянии ум хранит чувства, используя практику трезвения, и досматривает каждый импульс, приходящий от всех органов чувств. Он задает вопрос: «Откуда ты? От Бога, от естества или от демонов?» Если же ум теряет бдительность, развиваются помыслы. В этом случае безгрешная картинка в реальности может захватить ум, и он больше не хозяин, его ведут на поводке желания. Если же такое пленение повторяется

многократно, образуется пагубная привычка. Ум, который цепляется за приятное, описывается как падший ум. Он перестает быть стражем, рассыпается через органы чувств во внешний мир и вытекает через глаза и уши. Питаясь приятными впечатлениями, он, становясь зависимым от внешней информации, засыпает, бросает поводья, и чувства (кони) разбредаются по лугу.

В этом болезненном состоянии рассеяния, когда энергия сознания бесконтрольно утекает через органы чувств наружу, внутренний мир остается пустым.

Ум нужно свести в сердце, вернуть блудного менеджера домой и оторвать его от хаотичного потока чувственной информации, чтобы он нашел центр личности. В этом состоянии ум перестает быть просто аналитиком или потребителем контента, а становится органом духовного восприятия. Он обретает целостность и опять стоит на входе, не допуская вредных образов.

Это больше чем поэтическая метафора. Нейрокардиология доказала, что сердце имеет свою собственную сложную нервную систему, маленький мозг из 40 000 нейронов. Так? сердце способно помнить, чувствовать, обрабатывать информацию и отправлять сигналы в головной мозг (институт HeartMath). Состояние согласия можно определить физиологически как **когерентность** сердечного ритма. Когда человек испытывает искреннюю благодарность или любовь (основа живого знания), спектр variability сердечного ритма становится упорядоченным, что синхронизирует работу коры головного мозга и буквально открывает доступ к высшим функциям интуиции и разума. Живое знание приводит к высокой психофизиологической когерентности, при которой головной мозг и сердце (сердечный мозг) работают в резонансе. Фрейд, страдающий от рака и зави-

симостей, демонстрировал высокий интеллект при низкой физиологической когерентности.

В исламе есть такое понятие, как нафс, — аналог беспокойного ума, который хочет немедленного удовлетворения, и цель работы с умом — достичь состояния души успокоившейся (Нафс аль-Мутмаинна). В этот момент ум перестает бунтовать, полностью соглашается с волей Бога, и внутренний конфликт исчезает.

Буддийская модель предлагает восьмиуровневую структуру сознания, где сознание пяти чувств соответствует пяти невинным органам восприятия, а шестое сознание обрабатывает данные от чувств и вешает ярлыки: «это стул», «это враг», «это вкусно». Именно здесь живет обезьяна, которая постоянно болтает, судит и сравнивает.

Современная нейронаука нашла физический адрес этой обезьяны, сеть пассивного режима работы мозга, или DMN (Default Mode Network). Когда мы ничем не заняты, DMN включается и начинает пережевывать прошлое или тревожиться о будущем, создавая то, что ученые называют нарративным «я» (Narrative Self). Исследования подтверждают: чем активнее эта сеть, тем несчастнее человек. Практики осознанности, по сути, способ успокоить гиперактивную DMN.

В своем известном мифе Платон описывает узников в пещере, которые видят только тени истинных вещей. Тени — продукты ума, а узники — люди, которые принимают тени за реальность и в этой иллюзии уходят от реальности.

Кант считал, что мы никогда не видим реальность (вещь в себе). У человека есть искажающие действительность очки, которые всё переводят в категории пространства и времени.

Все традиции сходятся в одном. Ум — великий комбинатор и иллюзионист. Он дорисовывает реальность, смешивает сигналы от чувств с памятью и создает ментальные конструкции, после чего влюбляется в них, а не в реальность. Но если его обуздать, он являет собой великолепный инструмент сбора данных. Не надо назначать его хозяином, так как его функция — сомневаться и предлагать, а не принимать решения. Трагедия современного человека в том, что он делегировал исполнительную власть той силе, которая создана лишь служить.

Для обуздания и переключения ума есть технология. Когда кони понеслись к пропасти, возница натягивает поводья. Во всех традициях процесс умирения ума описывается не как война на уничтожение, а как дрессировка или исцеление. Менеджера убить невозможно, его просто надо поставить на свое рабочее место. Для этого существует второе состояние сознания — разум.

Неустойчивый, неутомонный ум похож на пьяную и покусанную обезьяну, которая нуждается в строгом управлении через волю, которой обладает разум. Он же способен дисциплинировать ум и твердо возвращать его в состояние «здесь и сейчас» каждый раз, как только ум убежит в мысли о прошлых или будущих удовольствиях. Также помогает повторение мантры, что переключает ум с хаотичного внутреннего диалога на звуковую вибрацию, очищающую зеркало ума. Кроме того, можно развить отрешенность, способность смотреть на объекты чувств без жадности, включив состояние свидетеля. Тогда мы спокойно смотрим на свои желания (торт, гнев, покупка) как бы со стороны, понимая, что это не наши желания, они просто возникли в уме. Это создает зазор между импульсом и действием.

Тормозить бешеную обезьяну можно и успокаивая дыхание.

В православной традиции работа с умом похожа на военную стратегию, где главная задача — не допустить проникновения вражеского «шпиона» (помысла) в штаб (сердце). Это достигается трезвением (неусыпной бдительностью), при котором нужно уничтожать греховные помыслы, пока они еще маленькие и слабые. Также помогает повторение Иисусовой молитвы, которая является не просто словами, а мечом, отсекающим привязанность ума к мирским образам. Ум, занятый молитвой, не может быть занят глупостями. Важна также исповедь. Как только мы озвучиваем навязчивую мысль духовнику или психологу, мы обезвреживаем помысел. Ум теряет власть, как только его тайные схемы становятся явными.

В исламской традиции практика обуздания нафса (животной души / эго) называется Джихад аль-Акбар (великая битва). Это битва внутри себя. Кроме того, необходимо поминание Аллаха, что успокаивает сердце и вытесняет хаотичные мысли одной главной мыслью об источнике всего. Также нужно осознавать, что Аллах видит тебя каждое мгновение. Человек наблюдает за своим нафсом, как охотник за зверем, осознавая всевидящее око, что мгновенно дисциплинирует ум. Наконец, каждый вечер перед сном верующий должен задавать себе вопросы: «Что мой ум сегодня заставил меня сделать? Где я потерял контроль?» В этом тренировка разума (акль).

Буддизм предлагает самые технологичные алгоритмы работы с обезьяньим умом. Это успокоение, осознанность дыхания и привязывание ума к точке под носом. Когда ум отвлекается, мы не злимся, а просто возвращаем его к ощущению воздуха. Это тренировка концентрации. Также используется прозрение, или ясное видение. Для этого надо вешать ярлыки на процессы ума. Вместо того, чтобы думать: «Я ненавижу соседа», вы отмечаете: «Гнев. Гнев. Гнев», и вместо «Я хочу съесть это» вы отмечаете: «Желание. Жела-

ние». Это разрушает отождествление. Вы видите, что ум — это просто безличный поток событий.

Есть методы и в философской традиции, особенно в стоицизме. Стоики (Марк Аврелий, Эпиктет) были мастерами управления внутренним дискурсом. Через внимание они постоянно напрягали сознание и жили так, как будто за ними наблюдает наставник. Вместе с этим силой разума они жестко отсекали желания («Это от меня не зависит. Значит, для меня это безразлично»), тем самым перенаправляя энергию ума только на собственные действия.

Все эти пути ведут к одной вершине — согласию. Этапы очень похожи: остановка (пауза между стимулом и реакцией), наблюдение (выход в позицию свидетеля), переключение (возвращение управления высшему центру — разуму, сердцу или духу).

Можно сослаться на Виктора Франкла, который говорил, что между стимулом и нашей реакцией есть промежуток, где лежит наша свобода и сила выбирать свой ответ. Все описанные практики — это способы расширить этот промежуток.

Итак, разум — второе состояние сознания. Функция разума — определить, что полезно, что вредно, наметить цели, обнаружить смыслы, проявить волю. Разум — как «возничий», который должен удерживать ум. Без разума энергия ума разрушительна.

Если ум живет в режиме «стимул — реакция» (нравится / не нравится), то разум живет в режиме осознанного выбора (полезно/вредно). Разум — это возничий колесницы. Его руки лежат на поводьях, удерживают ум, а его глаза смотрят на дорогу и видят цель. Если возничий спит или пьян, кони везут повозку в кювет. Пробуждение возничего — на-

чало настоящей человеческой жизни, выход из состояния биоробота.

Разум в ведической традиции — главный инструмент принятия решений, меч, который отделяет реальность от иллюзии. Разум ищет благое, и в нем обитает воля. Слабый ум течет, как вода, вниз, а разум стремится вверх, как огонь. Только разум может остановить сиюминутные желания ради высшей цели.

Биологически разум опирается на префронтальную кору головного мозга (PFC). Это наш генеральный директор, отвечающий за волю, планирование и торможение импульсов лимбической системы (наших коней). В моменты стресса префронтальная кора отключается, и управление перехватывают древние инстинкты. Задача воспитания и терапии — натренировать этот тормозной путь, вернув власть возникшему.

В православной традиции разум, просветленный благодатью, становится инструментом совести. Высший разум соотносится с «умом Христовым». Дар рассуждения — одна из высших добродетелей. Разум способен видеть истинные мотивы своих поступков, отличать гордыню от ревности о вере, трусость — от смирения. В здоровом человеке устанавливается естественная иерархия, где разум служит сердцу (духу), но господствует над помыслами и чувствами (умом).

Согласно исламской традиции, разум (акль) происходит от слова «привязь» (икаль) и является удерживающей силой нафса (ума), которая не дает человеку впасть в состояние животного. Разум также есть орган смыслов. Он способен видеть за материальными явлениями знамения (аяты) Творца. Человек без разума может быть очень хитрым и эрудированным, но с точки зрения Корана он безумен,

так как не видит причинно-следственных связей между грехом и разрушением.

Для древних греков разум (логос или нус) был тем, что делает человека подобным богам. Платон описывает разум как возничего, которому приходится управлять двумя конями. Черный конь вождения тянет к наслаждениям, а белый конь ярости является волевым началом, чувством чести. Задача разума — заставить коней бежать синхронно к одной цели, к истине.

Немецкая классическая философия различает разум и рассудок. Рассудок анализирует, считает, строит логические цепочки и хорошо отвечает на вопрос «как» (Как заработать миллион? Как создать бомбу?), но сам по себе аморален. С другой стороны, разум способен к синтезу и осмыслению. Он отвечает на вопрос «зачем» (Зачем мне этот миллион? Стоит ли бросать бомбу?). Вся трагедия современности в том, что мы живем в эпоху гигантского рассудка (технологии) и карликового разума (этика и смыслы).

Если ум — менеджер среднего звена, то разум — топ-менеджер. В его обязанности входит целеполагание, волевое усилие, поиск смысла и анализ последствий.

Хотя у разума есть и темная сторона. Он может заболеть и впасть в невежество или в страсть. В обоих случаях разум отрывается от совести (души), и тогда сильный интеллект превращается в адвоката Дьявола. Такой разум блестяще объяснит, что воровать правильно, изменять естественно и жестокость необходима. Разум также может возгордиться и тогда будет считать себя вершиной эволюции, будет отвергать высшее начало (Бога/дух) и замкнется на себе. Такой человек может быть очень разумным, но с ним холодно и страшно.

Описанные состояния сознания (чувства/ум, разум) — инструменты, которыми пользуется душа, третье состояние сознания, тот самый «я», который всегда остается прежним, несмотря на то что тело стареет, а мысли меняются миллион раз.

Душа — молчаливый пассажир. Посмотрите на свою детскую фотографию. Тело полностью отличается от вашего нынешнего, ум того ребенка и его желания тоже исчезли, но вы точно знаете: «Это я». Что же осталось неизменным? Остался наблюдатель. В психологии согласия душа не абстрактная дымка, а самый твердый факт нашего существования. Именно она смотрит через наши глаза и слушает через наши уши.

В ведической традиции природа души описывается формулой из трех качеств. Во-первых, она является вечностью, она соткана из истины и по природе своей блаженна.

Человек не хочет умирать, потому что смерть противостественна для души, которая знает, что она бессмертна. Страх смерти — это конфликт между вечной природой души и временной природой тела. Мы вечные существа, запертые во временных оболочках.

Кроме того, мы проявляем любопытство. Невежество для души — тьма и мучение. Мы стремимся к познанию позову природы души.

Наконец, мы ищем счастья, потому что настоящая потребность души — безусловная любовь и связь с источником.

Христианство делает важное различие между «душой живой» (психикой) и «духом» (пневмой), хотя часто объединяет их в понятие бессмертной души. Это зеркало, в котором должен отражаться Бог. Грех — это грязь на зеркале. Грязь искажает отражение, но не уничтожает само зеркало.

Душа — это дыхание жизни, которое Бог вдохнул в человека. Душа также помнит вкус рая (блаженства) и пытается найти его в земных вещах, но не находит насыщения.

В исламской традиции душа — это посольство Бога в теле человека. Она принадлежит иному измерению (миру повелений), в то время как тело принадлежит миру Творения. Каждый ребенок рождается с чистой душой (фитра), которая интуитивно знает единого Бога, хотя жизнь в обществе приводит к суете, и задача человека — вспомнить свою фитру.

Согласно Платону, душа до рождения видела истину (мир идей), так что обучение в этом мире означает припоминание того, что душа уже знает, но забыла, упав в тело. Естественно, разрушиться может только то, что состоит из частей, а душа проста (несоставна), поэтому она неразрушима.

Трансперсональная психология показала, что точно есть что-то за пределами эго. Станислав Гроф в своих исследованиях подтвердил древние карты эмпирически. Люди в измененных состояниях сознания переживают выход за пределы тела и времени. Они описывают это как возвращение домой, как состояние насыщенной пустоты или чистого существования. Современная физиология доказывает, что сознание не производится мозгом. Мозг лишь приемник, который ограничивает космическое сознание души до узкого диапазона, необходимого для выживания.

Итак, у нас есть тело, есть разум, но мы — пилот. Все наши желания (жить долго, знать всё, быть счастливым) — это искаженный зов нашей души. В материальном мире эту жажду утолить невозможно, она ведет лишь к разочарованию. Душа — свидетель, наблюдатель. Она не вовлечена в драму жизни, она смотрит кино. Страдание возникает,

когда зритель забывает, что он в кинотеатре, и думает, что вымысел на экране происходит с ним реально.

Сверхдуша, или сверхсознание, завершает высший уровень вертикали. Душа — это «я», сверхсознание — «мы» (связь «я» с источником).

Вообразим, что человек — скрипка. Тело — деревянный корпус. Ум — струны. Разум — смычок. Душа — музыкант. Но есть еще пространство, откуда рождается музыка. Это пространство сверхсознания. В этом состоянии сознания человек чувствует, что действует не он, а через него. В светской психологии это называют потоком или инсайтом, в религии — благодатью или голосом Бога.

Веды предлагают красивую метафору двух птиц, сидящих на одном дереве (в сердце). Первая птица (душа) клюет плоды с дерева (проживает карму, радуется и страдает), а вторая птица (Сверхдуша) ничего не ест, просто наблюдает за первой птицей и ждет, когда та повернет к ней голову. Йога в переводе означает связь, процесс настройки души на частоту Сверхдуши.

В христианстве благодать описывается как дар свыше. Нетварная энергия, сила Бога, пронизывающая мир. Человек не может генерировать ее сам, но может стать проводником (как провод проводит ток). Ключевое понятие для Сверхдуши — сотворчество. Это когда воля человека полностью совпадает с волей Бога, исчезает сопротивление, наступает мир превыше всякого ума. Душа оживляет тело, но святой дух оживляет душу.

Ислам сравнивает сердце верующего с нишей, в которой горит светильник небес и земли — Аллах. В этом состоянии завеса (хиджаб) между рабом и Господом приподнимается, и сердце получает прямое знание (марифа) без участия логического ума.

Сократ говорил, что у него есть даймоний (внутренний голос, гений), дух-покровитель, дающий вдохновение. Творит не человек, творит гений через человека.

В современной научной модели в состоянии потока или холотропных состояниях мозг работает в режиме сверхкогерентности (синхронизации полушарий). Границы тела растворяются, человек чувствует себя единым с полем Вселенной. Это не галлюцинация, а доступ к более широкой информационной полосе.

Сверхдушу так же трудно определить, как квантовую запутанность на макроуровне. Психология Юнга называла это единым миром, где архетипы коллективного бессознательного структурируют реальность. Конечно, это не место, а поле резонанса. Молитва или медитация настраивает индивидуальный приемник, душу, на частоту вещания Сверхдуши.

В завершение можно сказать, что на карте сознания есть и подводные камни. Сознание может впадать в прелесть духовного самообмана, при котором человек принимает свои эмоциональные экзальтации, галлюцинации или гордыню за «голос Бога», считает себя избранным, думает, что только он знает истину, и утверждает, что ему Бог сказал. Люди с сильным разумом и харизмой, но без связи со Сверхдушой могут имитировать духовность, чтобы манипулировать другими. Наконец, человек может пытаться взломать двери в сверхсознание с помощью психodelиков. Если душа не готова (не очищена), это может разрушить психику.

Отличить истинное сверхсознание от глюка можно по плодам деятельности. Истинный контакт с высшим всегда ведет к смирению и желанию служить, а вдохновение используется на благо мира.

Подведем итог. В этой главе мы описали карту сознания. Она поможет определить свое собственное состояние сознания в любой момент жизни.

Каждый может сам понять, говорит ли в данный момент капризный ум, жаждущий сиюминутных удовольствий, или мы слышим голос мудрого разума, который знает цель и держит курс, и подчиняется ли разум душе, которая наблюдает за путешествием по жизни.

Так эта карта дает возможность познать состояние своего сознания. Это первый шаг истинной психологии согласия. После определения своих координат (я в состоянии ума/разума/души) можно определить вектор дальнейшего движения и определить цель. Второй шаг означает движение к этой цели.

Можно описать пункт назначения, конечную цель так: в этом состоянии кони чувств послушны уму, ум управляется волей разума, а разум исполняет желания души, после чего внутренний конфликт сменяется тишиной, которая открывает дверь для доступа к сверхсознанию, источнику вдохновения и интуиции. Так человек способен превратить свою жизнь из механического выживания в осознанное согласие со Вселенной.

Самое время поговорить о согласии.

2.

**И найти согласие
со Вселенной**



1. Гранд-отель с видом на вечность

Размышления о согласии предлагаю начать со слов великого персидского поэта, исламского богослова и выдающегося суфийского мистика Джалаладдина Руми.

*Все наше бытие — дом у большой дороги.
Заглядывают все кому не лень.
То радость, то тоска, то злость приносят ноги,
То мимолетных осознаний тень.
Приветлив будь ко всем у своего порога.
Пусть даже в дом придет толпа скорбей,
Что, как разбойники, забывшие про Бога,
Насильно тащат скарб твой из дверей.
Все ж окажи всем почести. Кто знает,
Зачем идут они, чего хотят?
Быть может, они место расчищают
Тебе для неизведанных усад.*

Что значит быть по-настоящему живым? В нескольких строках Руми переворачивает наше привычное восприятие себя, предлагая радикальный сдвиг сознания: от отождествления с болью к осознанию себя как места, где эта боль происходит. Человек — вместилище. Думая: «Я разгневан», сознание отождествляется с временным состоянием и превращает «гнев» в свою личность. Но человек может наблюдать за гневом. Человек — не переживания, а пространство, в котором случаются переживания. Мы — дом, а переживания — случайные и временные гости. Дом не рухнет от печали. Страх теряет пугающую силу, если встретить его у по-

рога смеясь и пригласить к столу вместе со злобой. Каждый гость имеет право на существование. Пусть даже всё выносят. В пустой дом можно внести новый диван. Так создается пространство для новой радости, которой не было места прежде.

Быть чистым и открытым гостевым домом — значит доверять жизни. Даже самый неприятный гость несет послание для роста. В каждом доме есть правила. В нашем сознании правила устанавливаем мы. Мы дом, но мы также гости в доме более обширном. Наше сознание — часть более обширного, великого сознания. Наши переживания — временные гости в нашем доме, а мы ведь тоже временные гости в беспредельном доме.

Какие же правила в том большом доме? Кто их установил? Представим, что мы заселяемся в гостиницу и хозяин объясняет, что здесь нельзя курить, нельзя шуметь после полуночи. Мы киваем, соглашаемся. Это значит, мы понимаем правила дома. В нашей Вселенной, в великом доме, тоже действуют законы, установленные не нами. Мы не можем увидеть хозяина Вселенной лично, свод правил не прописан на стене, но мы чувствуем, что этот мир не хаотичен, он упорядочен.

Из этих допущений я предлагаю определить согласие как стремление познать законы Вселенной и жить по правилам нашего великого дома. Психология согласия — это постижение законов Вселенной и искусство осознанной настройки с ними.

Из этого определения вытекает необходимость в первую очередь познать законы Вселенной. Задача с первого раза кажется невыполнимой, и это так. Все законы нам не познать. Но мы можем постичь самые важные и привести свое сознание в согласие с ними. Чаще всего ответ намного

ближе, чем мы могли бы себе представить. В этом случае так же. Мы дышим, и Вселенная тоже дышит.

Два очевидных потока бытия были систематизированы неоплатониками как нисхождение (Proodos) и возвращение (Epistrophe). Этот ключ позволяет интегрировать разрозненные данные физики, биологии, теологии и глубинной психологии в единую картину космологического дыхания Вселенной. В фундаменте человеческого восприятия реальности, от архаичных мифологий до передовых теорий квантовой космологии, лежит интуитивное ощущение пульсации, ритмического чередования состояний, которое можно охарактеризовать как космологическое дыхание. Во Вселенной не найти статичные монументы, она динамична, раскрывается и переходит в противоположные состояния. Расширение пространства-времени, смена сезонов, циркадные ритмы, психологические циклы вдохновения и апатии — во всем проявляется один фундаментальный закон, который утверждает наличие двух встречных потоков бытия: нисхождения (творчество и воплощение) и возвращения (растворение и развоплощение).

Какова же роль человеческого сознания в точке пересечения этих космических течений? Для ответа мы постараемся проанализировать понимание феномена космологического дыхания как в метафизической доктрине древности, так и в современных космологических теориях. Предлагаю проследить, как «выдох» Абсолюта порождает миры через механизмы симметрии и энтропии и как его «вдох» сворачивает проявленное бытие обратно в потенциальность через гравитационный коллапс, биологическую смерть и психологическую осознанность.

Неоплатоники Прокл и Плотин описали Вселенную, сформулировав триадическую структуру бытия как пребывание (Mone), нисхождение (Proodos) и возвращение

(Epistrophe). Тайна нисхождения заключается в том, что благо по своей природе распространяет себя и единое, абсолютная первопричина всего (Бог), переполняется и изливает себя вовне подобно тому, как солнце излучает свет и не может по-другому. Нисхождение означает движение от единства к множественности, от простоты к сложности, от бесконечного к конечному. Так порождается иерархия уровней реальности: первичная эманация из мира чистых идей и архетипов создает динамический принцип, связывающий идеи с материей, источник движения и времени вплоть до образования материальных форм. Высшее порождает, но само не уменьшается и не изменяется, продолжает пребывать в себе. Источник остается непостижимым, в то время как поток его творческой энергии формирует Вселенную.

С точки зрения нашего индивидуального сознания нисхождение соответствует творческому вдохновению. Когда человек создает произведение искусства, строит дом, воспитывает и созидает человека, он участвует в этом космическом акте нисхождения. Он берет невидимую идею из сферы Абсолюта и через усилие души воплощает ее в материи. Человек в этом потоке выступает как проводник небесной энергии.

Однако есть и неизбежное обратное движение возвращения, которое следует за каждым актом нисхождения. Это центристремительная сила, влекущая каждое следствие обратно к своей причине. Все сущее, от камня до ангела, испытывает врожденную тягу к Богу, к благу, к своему истоку, и это вовсе не простое уничтожение формы, а процесс смысловой интеграции и совершенствования. Неодушевленная материя стремится к форме, живые существа — к вечности, человек — к познанию через мистическое созерцание.

Психологически возвращение переживается как поиск смысла, ностальгия по «утраченному дому», кризис идентичности, ведущий к трансформации. Это движение от формы к идее. Нисхождение радуется созданию границ и индивидуальности, а возвращение стремится преодолеть эти границы, чтобы вернуться к единству. В жизни человека это движение проявляется как потребность в духовности во второй половине жизни. Смерть, соответственно, кульминация возвращения и полное освобождение смыслов из оков материи.

Нисхождение и возвращение неразделимы в замкнутом круге и обеспечивают динамическую стабильность Вселенной. Наше сознание существует в напряжении между этими двумя векторами. С одной стороны, мы желаем проявить себя, утвердить свое «я», самоактуализироваться (нисхождение), но также в нас есть стремление раствориться в чем-то большем (возвращение).

Характеристика	Поток Нисхождения (Proodos)	Поток Восхождения (Epistrophe)
Направление	От Единого к Многому	От Множества к Единому
Принцип	Творчество, Эманация, Дифференциация	Возвращение, Интеграция, Синтез
Проявление в человеке	Рождение, строительство, экспансия Эго	Духовный поиск, старение, сдача Эго
Символ	Выдох Бога (создание форм)	Вдох Бога (растворение форм)
Риск	Идолопоклонство (забвение Источника)	Нигилизм (отрицание Жизни)
Цель	Воплощение Идеи	Одухотворение Материи

Сознание в состоянии ума и разума, нацеленное на удовольствия и на достижение целей, всегда будет стремиться только к нисхождению и будет бояться восхождения.

Страшно потерять тело, которое воспринимается как инструмент удовольствия или средство достижения материальных целей. Если сознание сосредотачивается в состоянии души, тогда человек комфортно чувствует себя в обеих фазах, так как знает, что душа — дом, а не гость.

В восточной космологии также есть ритмы инволюции и эволюции. Время циклично и бесконечно. Фундаментальной единицей космического времени является калпа (4,32 миллиарда земных лет) — один день бодрствования Брахмы, творца Вселенной. В это время космического выдоха миры разворачиваются, существа рождаются и перерождаются, цивилизации сменяют друг друга. За днем следует ночь Брахмы (также 4,32 миллиарда лет), период пралайи (растворения), когда Брахма засыпает, материя теряет форму и Вселенная сворачивается в непроявленное состояние.

Жизнь самого Брахмы составляет 100 лет Брахмы (около 311 триллионов земных лет), что называется Маха-Кальпой, после чего происходит полное растворение, когда уничтожается не только физический мир, но и тонкие миры и сами боги, возвращаясь в тело Маха-Вишну. Он лежит в причинном океане, и бесчисленные вселенные, подобные пузырькам пены, выходят из пор его кожи с каждым выдохом и втягиваются обратно с каждым вдохом.

Этот образ радикально меняет перспективу человеческого существования. Наше сознание существует внутри ритмичного дыхания Бога как мгновенная вспышка.

Шри Ауробиндо синтезирует веданту и западный эволюционизм и утверждает, что Вселенная не просто повторение циклов, а процесс прогрессивного самораскрытия Божественного. При этом Абсолют должен скрыть свое сияние и ограничить себя, чтобы погрузиться в бессознательность материи. Материя становится спящим духом. Эволюция, с другой стороны, обратный процесс пробуждения духа

в материи. Из камня возникает жизнь, из жизни возникает разум, вплоть до проявления сверхразума. Космологическое дыхание — это драма сокрытия и открытия. Старые формы становятся тесными для растущего духа, который выстраивает более совершенные инструменты своего выражения.

На микрокосмическом уровне человеческого тела космические потоки проявляются через дыхание. Вдох (прана) связан с восприятием впечатлений, вдохновением, питанием жизненной силой. Выдох (апана) управляет выделением, очищением, родами, творческим выбросом и в конечном итоге выходом души из тела. Это сила, обеспечивающая освобождение от отработанного, необходимая для обновления. Йогическая практика (пранаяма) направлена на гармонизацию этих токов. Особое значение имеет пауза между вдохом и выдохом (кумбхака). Именно в этой паузе, в точке остановки дыхания, йог переживает состояние вне времени, соприкасаясь с вечностью Брахмана. Мантра *Soham* («Я есть Тот») или *Hamsa*, естественно звучащая в дыхании, напоминает человеку о его тождестве с космическим Абсолютом. Вдох (*So*) утверждает индивидуальное бытие, выдох (*Nam*) — растворение в универсальном.

В каббале творение начинается с акта самоограничения. Чтобы дать место Вселенной, Бог должен был «вдохнуть» Свой свет внутрь, образовав «пустое пространство». Творение (нисхождение) становится возможным только благодаря предварительному сжатию Бога (восхождение). Эта идея дает глубокий урок для осознанности: чтобы создать что-то новое, нужно сначала создать пустоту, а для этого надо ограничить свое эго. Тем более что душа возвращается в тело лишь для одухотворения материи через исполнение заповедей и добрых дел. Это идеальный баланс вдохновения и творения ради проявления Бога через себя.

Великий суфий Ибн Араби описывает творение как облегчение божественной печали. Божественные имена, находясь в непроявленном состоянии, испытывали страдание от невозможности быть познанными. Бог, движимый милосердием, совершил «выдох» (дыхание Милосердного), даровав им бытие. Каждое мгновение Вселенной — это ритмическая пульсация божественного присутствия.

В даосизме космическое дыхание представлено танцем инь и ян. Все вещи, достигнув расцвета (максимума ян), неизбежно возвращаются к своему корню (инь). Мудрец не сопротивляется этому циклу. Он знает, что за летом следует зима, а за жизнью — смерть и в этом нет трагедии, только трансформация. Дыхательные практики (цигун) направлены на синхронизацию личного дыхания с дыханием Неба и Земли, когда внешнее и внутреннее становятся единым.

Японская концепция ма (негативное пространство, пауза) добавляет важное измерение. Ма — пространство между событиями, пауза между нотами, интервал между вдохом и выдохом. Именно ма придает форму и смысл существу. Без паузы музыка превратилась бы в шум, а дыхание — в удушье. Осознание ма позволяет ценить моменты «недеяния», периоды ожидания и тишины как активные и необходимые части космического ритма.

Современные космологические теории говорят о том же фундаментальном процессе расширения и сжатия. Стандартная модель Большого взрыва описывает Вселенную как расширяющуюся из сингулярности (нисхождение). Теория Большого отскока и конформная циклическая космология предполагают, что Вселенная проходит через бесконечные эоны. В конце каждого эона вся материя распадается в черных дырах, испаряется и оставляет только свет (фотоны). В этом состоянии максимальной энтропии исчезают понятия времени и масштаба. Бесконечно расширенная Вселен-

ная математически становится тождественной сингулярности нового Большого взрыва.

На самом фундаментальном уровне реальности материя не существует как твердая субстанция. Квантовая теория поля описывает частицы как возбуждения полей. Частицы постоянно рождаются из вакуума и аннигилируют обратно. Вакуум не пуст, он «дышит» виртуальными частицами. Реальность — это постоянное мерцание бытия и небытия на субатомном уровне.

В биологии этот дуализм представлен метаболизмом. Анаболизм обеспечивает процесс синтеза, роста, строительства новых клеток и тканей, что требует энергии. Катаболизм обеспечивает процесс распада, окисления сложных веществ до простых и выделяет энергию. Жизнь невозможна без смерти на клеточном уровне. Апоптоз (программируемая клеточная смерть) необходим для формирования органов, а аутофагия (самопоедание) позволяет клетке переваривать свои старые компоненты для обновления. Здоровье — динамическое равновесие между созиданием и разрушением.

Карл Юнг проецирует космологический цикл на человеческую биографию. Утро жизни (первая половина) укрепляет эго, обеспечивает социальную адаптацию, достижения, размножение. Мы «вдыхаем» мир, расширяемся, захватываем территорию. Вечер жизни (вторая половина) приводит к индивидуации, к поиску истинного «я» и к подготовке к смерти. Попытка жить во второй половине по законам первой (цепляться за молодость, власть, внешние успехи) нарушает космический закон и ведет к неврозам. Мудрость заключается в том, чтобы согласиться на «убывание» (сжатие), которое на самом деле является возвращением к сути.

Трансперсональная психология Грофа показывает, что в течение жизни мы многократно проживаем циклы «смерти и возрождения». Кризисы, депрессии, панические атаки — это часто попытка психики освободиться от старой, тесной формы, чтобы родиться заново. Сопротивление этому процессу создает страдание; доверие к нему (согласие) ведет к исцелению и расширению сознания.

Сводная таблица. Архитектура космического дыхания

Уровень Реальности	Поток Нисхождения От Единого к Многому	Поток Восхождения От Многого к Единому
Метафизика (Неоплатонизм)	Эманация, Творение форм	Возвращение, Созерцание, Единение
Космология (Индия)	День Брахмы (Кальпа), Выдох Вишну	Ночь Брахмы (Праляйя), Вдох Вишну
Интегральная Йога	Инволюция (Сокрытие Духа в материи)	Эволюция (Раскрытие Духа в материи)
Каббала	Shov (Возвращение в мир), Tzimtzum (Создание места)	Ratzo (Бег к Богу), Shevirah (Разбиение)
Суфизм	Bast (Расширение), Nafas al-Rahman (Дыхание)	Qabd (Сжатие), Fana (Аннигиляция)
Физика	Большой Взрыв, Негэнтропия (жизнь)	Энтропия, Тепловая смерть, Сингулярность
Биология	Анаболизм, Рождение, Рост	Катаболизм, Апоптоз, Аутофагия
Психология (Юнг/Гроф)	Эго-строительство (1-я половина жизни)	Индивидуация, Геротрансценденция (2-я половина жизни)
Практика Жизни	Творчество, Привязанность, Действие	Горе, Отпускание, Мудрость
Дыхание	Вдох – Наполнение	Выдох – Опустошение / Пауза

2. Сознание в согласии

Итак, мы увидели два закона Вселенной. Согласие означает действовать с целью привести свое сознание в унисон с этими законами. Обсудим, как достичь этого на практике.

Первый закон указывает на нисходящее творческое движение во Вселенной от идеи к форме. Вселенная не статична, в ней происходит непрерывный творческий акт. Вначале не было ничего, было только слово. Это слово можно определить как логос, божественный замысел. Из этого смысла развернулась материя: свет, галактики, звезды, наша планета, птицы, цветы. Могло ли все это возникнуть случайно, в результате слепого взрыва? Один ученый говорил, что вероятность случайного возникновения жизни сравнима с вероятностью того, что ураган, пронесшийся над свалкой, соберет из мусора новый самолет. Если мы найдем в лесу часы, мы не подумаем, что они собрались сами собой, мы подумаем о мастере. Так и здесь. Мы видим гармонию сотворенной Вселенной и чувствуем присутствие Творца, высшего разума. Платон учит, что подлинная сущность в занебесной, неосязаемой и бесцветной области. Там, в вечном покое, пребывают идеи: совершенные чертежи всего сущего, по которым создается видимый мир. У Солнца есть свой первоисточник, идея блага, которая в мире идей играет ту же роль, что Солнце в нашем мире, — дает свет и жизнь. Наш видимый мир лишь копия. А подлинник находится в занебесной области. Постоянное нисходящее творчество, движение из невидимых занебесных идей в видимую материю происходит ежесекундно.

Второй закон указывает на встречное течение. Все, что рождено, рано или поздно увядает, материя распадается, жизнь переходит в иное качество. Форма временна. Она разрушается, чтобы освободить смыслы и вернуться к исто-

ку. Второй закон Вселенной — возвращение формы обратно в занебесье. Отпускание материи ради вечного смысла.

Практика согласия заключается в стремлении стать со-творцом, и это касается нас напрямую. Жить в согласии значит синхронизировать свое индивидуальное сознание с этими двумя великими потоками. В нас есть искра того же огня, что создал звезды. Мы способны считывать высшие идеи посредством вдохновения и озарений. Почувствовав их, мы можем пропускать через себя поток созидания и действовать: писать, рисовать, строить, воспитывать. Мы как сотворцы берем идею из занебесья и даем ей форму. В этот момент мы руки Бога. Кроме того, мы гости во Вселенной. Есть и другой поток, поток возвращения. Чтобы не возгордиться, нам нужно помнить о втором законе. Идеи, которые нас вдохновили, не наша собственность, и все, что мы создали, принадлежит не нам. Привяжемся к форме, к имуществу, к статусам, и это вытолкнет нас из состояния согласия. Человек согласия творит вдохновенно, ради служения и относится к плодам своего творчества без корысти.

Мы не можем выбрать только вдох или только лето. Жизнь — целостность обоих потоков. Утрата и возвращение исцеляют нас от страха смерти и наполняют каждое мгновение глубоким, космическим смыслом. С точки зрения психологии согласия творчество — это акт нисхождения, при котором творческий человек чувствует вдохновение, озаряется идеей из пространства чистых идей и придает идее форму. Процесс возвращения связан с потерей. Если сознание оторвать от привязанности к объекту (конечно, процесс может быть мучительным), тогда горе трансформирует нас, делая глубже и мудрее. Руми говорит: «Там, где была рана, будет свет».

Пространство нашего сознания — наш настоящий дом. Приходят разные гости. Если к нам зашли радость, вдохно-

вание, успех, мы переживаем фазу выдоха (нисхождение). Расширяемся, творим, становимся сотворцами. Если же в гости приходят печаль, боль, утрата, мы переживаем фазу вдоха (восхождение). Вселенная забирает формы, разрушает привязанности, очищает пространство. Психология согласия заключается в активной синхронизации с этим ритмом. При нисхождении действовать смело, воплощать идеи, любить формы, но помнить, что они временны, не привязываться, не отождествлять свое сознание с результатом нашей деятельности и не впадать в идолопоклонство. При восхождении отпускать легко, видеть в потере расчистку места для нового, более высокого уровня бытия и позволить боли делать свою работу по трансформации души. И главное, в паузе ценить моменты тишины и пустоты. Именно в них происходит встреча с источником. Человек, живущий в согласии, понимает, что он часть великого процесса дыхания Бога. Он не боится ни расширения, ни сжатия, ибо знает, что всё есть крылья, несущие к истине.

Однако на пути к согласию есть препятствие. Оно называется эго. Эго — это социальные роли, достижения и маски, с которыми сознание ошибочно отождествляется. Эта ошибка порождает иллюзию собственной важности, отделенности и приводит к страданию. Представим чемодан путешественника, который с годами обрел множество наклеек: «Париж», Лондон, VIP, хрупкий груз». Так и наше сознание обрастает наклейками: «Я отец, доктор наук, предприниматель, успешный человек». Совокупность этих наклеек мы называем эго. Они нужны для социума, но проблема начинается тогда, когда наше сознание отождествляется с наклейками и мы убеждены, что мы тело, мы собственность, мы статус. Но наклейки со временем выцветают, отклеиваются и рвутся. Тело стареет, бизнесы рушатся, диссертации забываются. Что останется от наших великих земных дости-

жений несколько столетий спустя? Отождествление с любой формой означает страх и страдание.

Представьте: на паспортном контроле пограничник спрашивает меня: «Кто вы?», а я отвечаю с просветленным видом: «Я чистая душа, странствующая от вечности к вечности». Выглядит смешно и совсем не адекватно. Для жизни в материальном мире нам нужен как паспорт, так и статус с именем. Но насколько разумно отождествляться с маской или приклеивать свое сознание к должности? Каждый из нас путник, но никто из нас не является удостоверением личности. Наша душа небесного происхождения.

Творчество, проявленное от эго, оторвано от сути и от основополагающего бытия. Сознание, которое укоренилось в материальной форме, рано или поздно страдает, потому что сама форма обречена на страдание. В мире материи нет покоя. Даже внутри камня мечутся атомы. Всё течет, всё меняется. День за днем, радость за грустью, расставание за встречами. В этих качелях двойственности есть хорошее, но есть и плохое, есть радость, но есть и печаль. В мире идей, наоборот, царит покой и вечность. Всё едино в одной любви. Нет никакого движения, потому что некуда идти, всё везде одновременно. С чем отождествить свое сознание, зависит только от нас. Достаточно взять ответственность за его состояние, сделать выбор и двигаться дальше. Мы сами выбираем страдание, когда отождествляемся с формой, и мы же выбираем блаженство, когда устремляем сознание к высшему.

Тогда появляется чувство, что для сознания в согласии есть только этот момент. И он всегда такой, каким и должен быть. Именно здесь рождается принятие. Для сознания же, которое держится за форму и тонет в материальности, принятие почти недостижимо. Ему всегда чего-то не хватает: ребенок не такой, люди не те, обстоятельства неправиль-

ные. Оно гонится за образом «как должно быть», но этот идеал всегда ускользает. Оторванное от основы, такое сознание обречено на страдание. Безусловно, страдание — часть мира форм. Тело неизбежно будет стареть и болеть. Но если сознание не прирастает к телу, а связывает себя с вечностью, исчезает сама причина душевных мук. Так каждый может освободить себя от страданий в любой момент. В этом и есть суть живого знания о сознании.

Сознание, приведенное в согласие, естественно переживает три ключевых состояния: принятие, благодарность и безусловную любовь. Это основа гуманного воспитания и общения. Трудно представить гуманно-личностный процесс без принятия учителя или воспитателя. В состоянии принятия человек ищет причинно-следственные связи происходящих явлений и действует ненасильственно, стараясь скорее создать благоприятную среду, чем принудить. Учитель в состоянии принятия будет искать причины мотивации в природе ребенка и, естественно, сделает все возможное, чтобы разобраться во внутренних, естественных психологических устремлениях ребенка. То же самое сделают родители в принятии. Психотерапевт в состоянии принятия постарается создать обстановку, в которой клиент сможет сам найти решение своих проблем. Если вспомнить Карла Роджерса, то эта психологическая обстановка требует искренности, тотального принятия клиента и эмпатии. Предприниматель в состоянии принятия сосредоточится на том, как среда могла бы способствовать большей продуктивности. В принятии мы предрасположены больше радоваться, чем напрягаться.

Противоположное принятию состояние сознания — неприятие. Это состояние можно свести к суждению: явление не должно быть таким. Если что-то неправильно, возникает желание поправить, и обычно это делается через принуждение. Учитель в неприятии будет искать разные фор-

мы поощрения и наказания для того, чтобы непонятливые дети подчинились и выполнили задания, которые им же на пользу. Психотерапевт в неприятии приложит все усилия, чтобы анализировать и интерпретировать сознательный и бессознательный мир клиента, чтобы затем повлиять на него. Предприниматель в неприятии, скорее всего, будет наказывать штрафами или награждать премиями, надеясь, что так повысит продуктивность. Чаще всего состояние неприятия будет переживаться в сознании, которое привязано к материальной форме, где выше вероятность возникновения чувства нехватки.

Второй аспект гуманного сознания — искренняя, чистая благодарность, не обусловленная ничем. Это очень приятное состояние, когда в сознании ежеминутно возникает радость от того, что просто происходит вокруг нас. Благодарность к людям (не обязательно только к близким), к природе, к обстоятельствам. Об этом чувстве и о практике повышения благодарности будет идти речь в главе «Ключи от счастья в доме». Учитель в состоянии благодарности увидит в ученике явление и будет исходить из допущения, что каждая душа небесного происхождения и несет с собой предназначение (соответственно, будет стремиться к самореализации), а также в ее основе лежит безграничная духовная энергия. Если же учитель не развил в себе это чувство, то скорее будет действовать исходя из того, что выгодно и что правильно для учеников сейчас. Если же они будут отказываться, учитель сделает всё, чтобы принудить их, понимая, что выгодно, конечно, в первую очередь им.

Третий аспект сознания, который находится в согласии, — безусловная любовь. Условная любовь — чувство, которое возникает, когда человек еще не привел свое сознание в согласие. О любви поговорим в следующей главе, которая называется «Но только живое знание».

На практике психология согласия означает действовать из состояния принятия, благодарности и безусловной любви (что приводит к внутреннему покою), предлагая живые творческие решения вместо борьбы с детьми, членами семьи, сотрудниками или ситуацией. Я помню, проходил вместе с толпой через контрольный пункт на вокзале в одном городе. Мы привыкли, что обычно там работают хмурые, недоверчивые и неприветливые проверяющие. Но там работала женщина, которая всем улыбалась, всех приветствовала, всех ободряла: «На улице плохая погода, но в душе у вас должно быть хорошо. У вас будет прекрасный день, отличное путешествие!» И она была спокойна. Я подумал, что она в состоянии осознанности. Все после нее улыбаются. Она поднимала настроение у целой толпы. Одно сознание в осознанности может творить чудеса. Не сомневаюсь, вы встречали людей, рядом с которыми почему-то хорошо.

Наша задача — стремиться стать истинными психологами, которые ищут, развивают живое знание в своем сознании и приходят к осознанности. Что же такое жизнь? Это нечто, что я имею обособленно от других? Или у нас у всех жизнь одна? Люди говорят: «Вот, у меня есть жизнь». Создается впечатление, что есть я отдельно, а отдельно от меня есть жизнь. И вот она у меня пока есть. У других тоже своя жизнь. И этих жизней как бы много. Но реально жизнь одна и проявляется через каждого. Из этого сознания оживает истина: «Обращайтесь со всеми людьми так, как хотите, чтобы обращались с вами». Я верю, что человек не отдельный обладатель «своей жизни», а крупинка одной общей жизни и единого сознания. Это приводит нас к определению гуманности от Шалвы Александровича Амонашвили: человек-смертный, который стремится к вечности. Это сознание, которое отождествляется с вечным, но в то же время проявляет творчество. Это сознание с устремлением как «внутри» (погружение в себя, возвращение к истоку), так и

«вовне» (творческая деятельность). Если использовать идею Платона, то мы лишь соединены с телом, как с узником, которого должны беречь, но не повиноваться ему.

Психология согласия не теория о сознании (еще одна из многих), а тренинг осознанности на всю жизнь. Я знаю только то, что могу проживать в своем собственном сознании прямо сейчас. Есть интуитивное чувство, что природа человека имеет как земную основу, так и небесную. Две сущности одновременно сосуществуют в каждом человеке. Согласие означает стремление познать законы Вселенной и привести свое сознание в соответствие с этими законами. Несогласие означает быть против законов этой Вселенной.

Достижение такой осознанности может казаться трудной или невыполнимой задачей. Человеку, который еще не умеет плавать, будет казаться, что плавающие делают что-то невозможное. Но каждый может приложить усилие, тогда и сам поплывет. Так же и с сознанием. Сознание не может быть статичным. Оно всегда в движении. Соответственно, гуманность не статус, не достижение какой-то вершины, а динамичный процесс, проявленный в ежедневной жизни. Святой, который легко ходит по воде, не нуждается в гуманности. Гуманное состояние нужно нам, и оно проявляется в движении. Первый шаг движения делается в сторону осознанности своего состояния сознания. Второй шаг — стремление действовать, чтобы изменить свое сознание, приблизившись к состоянию души. Люди иногда думают, что звание «гуманный» можно получить лишь после того, как ты взлетел и уже стоишь на пьедестале рядом с великими. Возможно, что мы опустим руки, говоря себе: «Где мы, а где они?»

Я предлагаю иной взгляд. Гуманность — вектор движения, но не точка назначения. Гуманный человек — смертный, который ищет бессмертие. Здесь ключевое слово

«ищет». Не нашел уже, а стремится. Сознание постоянно пульсирует, движется: временами впадает в состояние ума (хочу приятного), иногда сознание охвачено разумом (хочу победить), потом как-то появляются проблески души (интуиция подсказывает). Если мы осознаём, из какого состояния сознания действуем прямо сейчас, то мы сделали первый важный шаг к гуманности. Если после этого возникнет желание создать вокруг себя обстановку, где наше сознание будет почаще впадать в состояние души, и если мы с неизменным постоянством создаем такую среду, то это и есть истинная гуманность.

Духовная жизнь похожа на восхождение по скользкому склону. Мы карабкаемся, карабкаемся, потом сползаем, но, осознав состояние, карабкаемся дальше. Шаг первый, осознанность, — это честный ответ на вопрос: из какого состояния сознания возникла моя идея открыть бизнес, стать учителем, бороться за победу? Представьте: за торжественным ужином я внезапно осознаю, что съедаю десятый кусок пирожного, останавливаюсь и говорю себе: «Я не голоден, но ум требует приятного, и мое сознание прицепилось к уму». Признание без самобичевания и чувства вины. Сознание находится в состоянии ума, и всё. Простая осознанность уже включает свет в темной комнате, и появляется шанс, что я перестану быть автоматом. То же самое в делах. Я запускаю новый проект и поймал себя на мысли, что делаю это потому, чтобы утереть нос конкуренту. Мною движет эго, значит, сознание растворилось в состоянии разума. Простая осознанность уже победа. Дальше шаг второй — появилось устремление сделать шаг вверх. Оставить десятый кусок пирога на столе либо продолжить работу над новым проектом ради служения другим и не пропускать ежедневную гигиену души для настроя сознания. Гуманный тот, кто идет. Снимем с себя груз требования быть идеальными. Внешние обстоятельства могут быть любыми. Наша зада-

ча — остановиться, определить состояние своего сознания и, очистив душу, развернуть свой внутренний вектор к служению.

Итак, наше сознание — наш дом, куда в гости приходят разные переживания. Жизнь состоит из выдоха (творчество, расширение) и вдоха (потеря, смыслы, сжатие). Согласие — умение творить на выдохе и не привязываться к результату на вдохе, сохраняя связь с источником в паузе.

3.

Но только живое знание



1. Любовь, которую знаем

В современной культуре любовь превратилась в разменную монету массовой культуры, а качество межличностных отношений оставляет желать много лучшего. Думаю, фундаментальная проблема — в разрыве между мертвым и живым знанием.

Мертвое знание — простая аккумуляция фактов и определений в памяти, но лишенная трансформационной силы. Живое знание — стремление не просто знать о любви, но быть в состоянии любви, резонируя с фундаментальными законами Вселенной.

В этой главе предлагаю провести анализ феноменологии любви, опираясь на синтез академической психологии, нейробиологии, теорий личности и тысячелетнего опыта духовных традиций. Но это не всё. Наша задача выходит далеко за пределы интеллектуального понимания. Истину недостаточно просто знать; нам необходимо сделать все возможное, чтобы проявить ее в реальных отношениях. Высшая форма отношений — это любовь. Вряд ли кто-то станет спорить с тем, что именно любовь вдохновляет, возвышает и дарует подлинное счастье. На уровне слов каждый с этим согласится. Но является ли это знание живым внутри нас? Или оно остается лишь красивой, но «мертвой» прописной истиной? Исходя из этого, предлагаю совершить переход от слов к глубинному опыту. Обсудим, как оживить наше знание о любви, как очистить сознание от иллюзий и, самое главное, как проживать любовь в каждом мгновении.

Начнем с определений.

Есть два доминирующих подхода к пониманию природы любви, которые условно можно обозначить как западный и восточный. Нам нужно найти опору и принять один из них, чтобы затем определить практику оживления знаний.

Современная западная культура, пропитанная романтизмом и потребительской идеологией, культивирует концепцию любви как случайности или удачи. Мы выросли на сказках о случайности любви, и эта идея нам настолько близка, что стала само собой разумеющимся убеждением.

Вспомним классический сюжет: принц на белом коне, принцесса у окошка и вечное «ждем, когда случится чудо». На этих историях мы учим послание о том, что любовь приходит случайно, неожиданно, как подарок судьбы. Случилось — повезло, не случилось — не повезло.

Фильмы поддерживают эту идею. Представьте типичный кадр: уличная суета большого города, кофе навынос, случайный взгляд на перекрестке, и вот они страстно полюбили друг друга, и это произошло по воле случая. Если это происходит в начале фильма, в середине у них уже серьезные проблемы.

Английские выражения *falling in love* («впасть в любовь») или *I have a huge crush on her* («я в нее сильно втюрился») семантически закрепляют пассивную роль субъекта. Любовь в этом понимании «случается», как погода.

Ответственность за возникновение и поддержание чувства возлагается на объект любви, на «правильного» партнера или судьбу. Если эмоция быстро угасает, это объясняется как ошибка выбора, но не дефицит собственной способности любить. Мы верим в судьбу и убеждены, что партнеры либо «предназначены» друг для друга, либо нет. При возникновении конфликтов мы склонны к быстрому разрыву отношений, оправдываясь несовместимостью. Воля человека исключается, ответственности тоже нет, так просто вышло.

Неожиданная встреча, случайный взгляд, они этого не ждали, но «что-то произошло», «увидели и поняли», что

созданы друг для друга, дают клятву перед алтарем, но с вероятностью больше 50 процентов разводятся в течение нескольких лет.

Когда у одного друга были сложности в семье, он говорил примерно так: «Я больше не люблю свою жену и ничего не могу поделать с этим. Я же не виноват».

Эта идея глубоко зашита в нашу культуру. Три девицы под окном пряли поздно вечерком и ждали царя на белом коне, и, полагаясь на счастливый случай, они не отвечают за свои чувства. Их судьбой управляет внешняя сила — и никакой ответственности.

Перенесем это в современную жизнь, представим обычную студенческую вечеринку. Девушка красится перед зеркалом для того, чтобы повысить вероятность случая. Парень надевает кожаную куртку, старается выглядеть круто, и тоже повышает вероятность. При этом ни один из них не чувствует, что отвечает за саму способность любить.

Если мы добавим сюда еще тему состояний сознания, картинка становится еще понятнее. Любовь из состояния ума и разума, скорее всего, останется случайным явлением.

Я вспоминаю одну девушку, которая говорила мне, что будет счастливой, когда наконец выйдет замуж. Через пару лет она пришла снова и сказала, что будет счастливой, когда наконец разведется с негодяем, которого встретила.

Так западный взгляд формирует привычку: ждать любви, как удачи, надеяться на редкое совпадение обстоятельств и одновременно умыть руки, когда что-то в отношениях идет не так.

Можно анализировать составные элементы сложного чувства любви, моделировать компоненты и строить теории, но вопрос всегда будет сводиться к одному: готовы ли

мы брать ответственность за наше сознание и за свои чувства или предрасположены всё сваливать на случай?

Роберт Стернберг получил широкую известность, предложив трехкомпонентную модель любви. Первый компонент — интимность, теплая близость, в которой можно быть настоящим, говорить правду, плакать и не бояться. Второй компонент — страсть, энергия притяжения, которая включает жизнь, огонь тела и воображения, дает скорость, искру, азарт. Но если ее не кормить смыслом и бережностью, она либо выгорает, либо превращается в зависимость. Третий компонент — обязательство, зрелый выбор, решение держать курс, дисциплина любви, верность не только человеку, но и тому смыслу, что превращает отношения из романа в дом с ремонтом, порядком и заботой. Комбинация этих трех компонентов (интимность, страсть, обязательство) дает восемь типов отношений, таких как симпатия, влюбленность, пустая, романтическая, товарищеская, импульсивная и, наконец, совершенная любовь, в которой соединяются все три компонента. Отсюда следует важный вывод: совершенная любовь требует поддержки, так как это не состояние, а практика.

В гуманистической психологии акцент сместился на созидательную сторону любви. Абрахам Маслоу различал дефицитарную любовь — зависимую, ревнивую и обусловленную, а также бытийную любовь — бескорыстную, принимающую другого целиком. Первая любовь — это стремление заполнить внутреннюю нехватку, цепляясь за другого, вторая — заинтересованность в самом существовании другого, без ожидания выгод. Маслоу считал, что, только поднявшись над эгоистическими потребностями, человек способен любить по-настоящему, любить ради самого другого, а не ради себя.

Роджерс ввел понятие «безусловного положительного принятия», полной поддержки и принятия человека без всяких условий. Такая безоценочная, неэгоистичная забота не для удовлетворения собственных нужд отражает квинт-эссенцию зрелой любви.

Эрих Фромм подчеркивает экзистенциальную потребность человека преодолеть свою отделенность, которая приводит к тревоге. Он выделяет четыре фундаментальных элемента любви — заботу, ответственность, уважение и знание. Знание здесь не поверхностное знание фактов, а эмпатическое понимание глубинных переживаний. Без такого знания забота и ответственность слепы. Но эмпатическое понимание также требует навыков и представляется нереальным при состоянии сознания ума или разума. В этих состояниях объект любви выбирается почти как товар: приятен, подойдет или нет? По Фромму, любовь — это активная сила души, деятельное стремление к благу любимого. Она не ограничивается одним объектом, истинно любящий человек излучает любовь ко всем. «Если я действительно люблю одного, я люблю всех, люблю мир, люблю жизнь. „Я люблю тебя“ означает, что я люблю в тебе все человечество, люблю через тебя весь мир и люблю в тебе самого себя». Фромм подчеркивал, что любовь — это не вспышка чувства, а искусство, требующее знаний и усилий.

Есть известная притча. К мастеру приходит ученик и говорит:

— Учитель, я люблю рыбу.

Мастер кивает:

— Давай разберемся, что это значит. Ты берешь удочку, причиняешь своему «любимому существу» боль, убиваешь мучительной смертью, потом жарить на сковородке, ешь и говоришь, что любишь рыбу. Это больше похоже на лю-

бовь к своим вкусовым ощущениям. Ты любишь не рыбу, ты любишь тот вкус, который доставляет тебе жареная рыба. Что бы ты делал, если бы по-настоящему любил рыбу?

Ученик замолкает и отвечает тихо:

— Наверное, я бы ее подкармливал и создавал ей хорошие условия, чтобы она росла, размножалась, жила и умирала не на сковороде.

Большая разница — любовь к своим чувствам и любовь ради другого.

Муж может сказать жене:

— Я тебя люблю, потому что ты так вкусно готовишь, не ворчишь, смотришь за детьми и даже за свекровью ухаживаешь.

За словами — послание: «Я люблю тебя, потому что ты удобна и делаешь мою жизнь приятной».

Так фраза «я тебя люблю» превращается в расширенную версию эгоизма: «Я люблю то, насколько мне хорошо с тобой».

Религиозные и мистические учения предлагают не просто теоретические определения, а конкретные психотехнические системы для культивации любви как онтологического состояния. Почти во всех традициях любовь не эмоция, а фундаментальная сила, связывающая человека с Абсолютом.

Христианская традиция подчеркивает различие между любовью как желанием обладать и жертвенной, дарующей любовью. Высшая форма любви — в полном согласии воли человека с волей Бога, проявляющемся в служении ближнему. Чтобы достичь такого состояния божественной любви, душа должна освободиться от привязанности к чувственным удовольствиям и эгоистическим утешениям. Тог-

да Бог наполнит душу. Бог есть любовь, и любовь исходит от божественной природы. Иисус заповедует любить даже врагов и прощать обиды. «Гимн любви» апостола Павла можно читать как прекрасное и мудрое определение любви. Любовь долготерпит, милосердствует, не ищет своего, не мыслит зла, не превозносится, всё покрывает, всему верит, всё переносит.

В исламе одним из имен Аллаха называется Аль-Вадуд, Любящий, и Ар-Рахман, Милостивый, подчеркивая, что милосердие и любовь — божественные качества, проявляющиеся и в людях. Пророк Мухаммад учил любить ближнего, как самого себя: «Никто из вас не уверует по-настоящему, пока не будет желать брату своему того же, чего желает себе». В суфизме любовь вообще ставится в центр мироздания: через любовь к Творцу человек постигает Бога, а через любовь к людям проявляет любовь к Аллаху. Это активная милость, прощение, служение другим, единственная реальность. Руми учит искать не любовь, а барьеры, которые человек строит внутри себя против любви. Тогда любовь приобретает целительную силу, трансформирующую гордыню и жадность в добродетели, делает горькое сладким, а медь — золотом.

Буддизм предлагает систему развития любви через четыре безмерных состояния. Первое — метта (любящая доброта), как активное желание счастья всем существам. Это противостояние от гнева и ненависти. Второе состояние — каруна (сострадание), как желание избавить других от страданий. Противоядие от жестокости. Третье — мудита (сорадование), как способность радоваться успехам других. Противоядие от зависти и ревности. И четвертое состояние — упеккха (равностность), как невозмутимость и сбалансированность ума, позволяющая любить без привязанности и избирательности. «Ненависть никогда не прекращается ненавистью, только любовью прекращается

она. Это вечный закон». Таким образом, любовь — сознательное состояние доброй воли, противоположное вражде. Медитация любящей доброты направлена на воспитание искреннего желания счастья для всех существ. Эта мысль лежит в основе буддийской этики любви.

В ведической традиции бхакти — преданная любовь к Богу — считается одним из прямых путей к освобождению. В основе всякой любви лежит любовь к Божественному «Я» во всех существах. Таким образом, высшая любовь — это осознание единства. Когда душа постигает свою единость с Брахманом, она пребывает в бесконечной любви-блаженстве ко всему сущему.

Платон описал иерархию любви от телесного влечения к красоте одного тела: человек, развивая душу, поднимается к любви ко всем прекрасным телам, затем к красоте душ (то есть добродетели), затем к красоте знаний и, наконец, достигает созерцания самой идеи красоты, чистого прекрасного. Этот путь известен как платоновская лестница любви, от земной к божественной. Для этого любовь очищается от плотского и становится всеобъемлющей любовью к истине и благу.

Во всех духовных традициях древности подчеркивается, что истинная любовь постигается только через проживание и поддержание гармонии с землей и сообществом.

Условно восточный взгляд предлагает другое: что я готов делать из любви, ради блага другого? Любовь проверяется тем, сколько во мне желания заботиться, поддерживать, создавать лучшие условия для другого человека. Это первый шаг к пониманию любви как искусства, а не как случайно удавшегося набора ощущений. Так у нас появляется шанс выйти из режима «люблю вкус» и войти в пространство зрелой любви.

Восточный взгляд предлагает относиться к любви как к искусству, за которое мы берем ответственность и которое можем в себе развивать.

Согласно этому мировоззрению любовь не лотерейный билет, а мастерство, путь расширения сознания, который мы выбираем осознанно. Это ответственность за совершенствование своего искусства любить. Искусство можно развивать и совершенствовать. Я плохо рисую, но я уверен: если начиная с сегодняшнего дня каждый день буду заниматься рисованием, найду учителя, изучу теорию, буду постоянно оттачивать мастерство, через несколько лет мои рисунки будут намного лучше, чем сейчас.

Если переносить эту мысль на любовь, формула получается простой: любовь как искусство означает, что я готов развивать в себе способность любить.

Здесь разница с западным взглядом становится особенно заметной.

Западная логика говорит: «Мне нужен правильный объект любви, подходящий человек».

Восточная логика отвечает: «Мне нужно стать человеком, который умеет любить. Мое состояние сознания важнее объекта».

Восточный взгляд предлагает выйти из роли пассивного участника истории «случайной любви» и войти в позицию мастера, который берет на себя труд развивать в себе любовь.

Там, где есть искусство, появляется живое знание о любви.

Любовь не предмет, который можно один раз найти и положить на полку, и не состояние, которое послушно должно держаться всю жизнь. Это постоянное движение

к живому знанию и большей осознанности. Вот и вся психология согласия: осознанно действовать, прилагать усилия ради постоянного пребывания в состоянии любви.

Западный подход можно условно свести к фразе: «Если ты меня любишь, ты должен...».

Восточный — к другой фразе: «Если я люблю, я хочу послужить...».

Любовь как искусство — это активная сила, которую человек постоянно генерирует внутри себя через расширение сознания. Так человек несет ответственность за свою способность любить независимо от внешних стимулов. Любовь рассматривается как результат духовной работы и дисциплины, которая приводит к глубинной связи. Отношения воспринимаются как динамическая система, требующая усилий. Конфликты интерпретируются как возможность для развития. Исследования показывают, что именно этот подход коррелирует с устойчивостью браков.

Таким образом, переход от «мертвого знания» к «живому» подразумевает смену парадигмы, от поиска идеального объекта (потребительская модель) к становлению субъектом, способным на акт любви (творческая модель).

2. Глубина любви

Сознание человека многослойно, и опыт любви напрямую зависит от того, на каком уровне сознания мы находимся. Любовь может переживаться как инстинктивная страсть, как осознанное чувство или как духовное единение.

Предлагаю проследить, как преломляется любовь в разных состояниях сознания.

Сознание ума сосредоточено на желаниях и импульсах. Любовь ума эгоистична и склонна к зависимости. Это любовь-страсть: «мне хорошо с тобой». В этом состоянии человек любит главным образом свои приятные ощущения, которые дарит ему объект. Партнер ценен постольку, поскольку приносит удовольствие, радость, удовлетворение потребностей. Такая любовь легко превращается в привязанность: «люблю, потому что нуждаюсь в тебе».

Когда потребности перестают удовлетворяться, чувство может смениться разочарованием или ненавистью. Сознание ума нестабильно: оно сегодня пылает, завтра охлаждается. Любовь здесь во многом случайность, подарок судьбы. Именно в такую любовь «впадают» внезапно, неосознанно, под влиянием влечения. Главное, что ум любит брать, а не отдавать. Отсюда возникают ревность, страх потерять любовь, попытки контролировать любимого, это боится лишиться источника приятных переживаний. Ненависть легко зарождается на этом же уровне, и вчерашняя любовь превращается в ярость. Тревога здесь также сильна, ведь эго-ум всегда беспокоится: будет ли он любим, не уйдет ли партнер к другому, достоин ли он любви.

Сознание разума определяет цели, задачи и прокладывает дорогу к желанному через интеллект, знания и принципы. В этом состоянии человек любит не просто внешность или удобство другого, а личность, характер, общие ценно-

сти. Разумная любовь — это союз умов и целей: «я люблю тебя, потому что мы единомышленники, у нас общее дело, ты мне близок». Партнер видится не объектом удовлетворения желаний, а субъектом, другом, соратником, достойной личностью. Такая любовь часто рождается из дружбы или общих убеждений. Она менее эгоистична: разум умеет уважать свободу другого, ставить долг и честь выше сиюминутной страсти.

Если же у одного из партнеров меняются взгляды или появляются новые цели, то возникает ненависть как принципиальное неприятие другого из-за конфликта взглядов или ценностей. Это уже не слепая ярость, а идеологическая вражда. Человек может ненавидеть того, кто, по его мнению, несет зло (например, противника его веры или идеологии). Тревога на уровне разума связана с нравственными и экзистенциальными вопросами: страх измены принципам, страх потери смысла или бессмысленности любви, тревога за будущее отношений.

Однако разум также стремится преодолеть страх знанием и планированием. Если любовью ума правит чувство, то любовью разума правит воля и выбор. Здесь любовь уже не только «случай», но и «решение быть вместе», готовность идти одним путем. Ум любит чувствами, разум — идеалами. Однако и на уровне разума любовь еще двойственна: сохраняется разделение «я и ты», партнерство ради взаимной выгоды или цели. Полностью преодолеть эго-разделение возможно на следующих уровнях.

Сознание души устремляется к познанию вечности. Только здесь возникает безусловная любовь, сострадание, жертва, служение. Тут «я люблю тебя не за что-то, а просто потому, что ты есть». Человек ощущает глубокое единство с любимым, видит в нем родственную душу, частицу Бога. Исчезает торговля («ты мне, я тебе»), любовь становится са-

моотдачей: «Мне радостно отдавать тебе, рад видеть тебя счастливым». Это любовь родителей к детям в идеале, любовь святых к человечеству, любовь-дружба на всю жизнь. Здесь зарождается опыт настоящего единения, когда двое чувствуют себя одним целым и при этом ценят неповторимость друг друга.

Сострадание — естественное проявление любви души: боль другого переживается как своя, и сердце стремится помочь, исцелить. На этом уровне любовь не может перетекать в ненависть. Человек видит шире. Видит боль и заблуждение даже в том, кто творит зло, и жалеет его. Душевная любовь несет глубокое доверие — к любимому, к миру, к Богу. Даже если возникают страхи потери, человек способен трансформировать их в смирение и веру: «Что бы ни случилось, любовь останется во мне». На уровне души человек впускает в любовь божью благодать, поэтому переживание любви выходит за пределы узкого «я». Это любовь-состояние, любовь как образ жизни. Именно такой, бескорыстной и всеобъемлющей, видит любовь восточная философия: любовь как искусство души, которое нужно развивать и культивировать ежедневной практикой отдачи и милосердия.

Сознание Сверхдуши — высший уровень трансцендентального сознания, единства со Вселенной или Богом. Любовь в состоянии Сверхдуши не видит дуальности, а видит Бога во всем. Здесь уместно говорить о божественной любви, протекающей через человека. Мистики всех традиций, достигавшие единения с Абсолютом, описывали это состояние как океан любви, в котором тонет всякое разделение. Например, христианские святые говорили о «слиянии с Божественной любовью, наполняющей все существование»; суфии — о «вине любви», от которого «я» исчезает, остается только возлюбленный Бог; в индуизме божественная любовь — высшая цель бхакти. На уровне Сверхдуши человек

отождествляет себя с чистым духом, искрой Бога внутри. Он любит всех, как самого себя, потому что видит во всех отражение Единого. Здесь исполняется евангельская заповедь «возлюби ближнего, как самого себя» буквально: границы между «я» и «ты» растворяются в духовном единстве. Такая любовь беспредельна, она «льет дождь на праведных и неправедных» без предпочтений.

Ненависти и страха в духе нет вовсе, ибо нет ощущения отдельного эго, которому что-то угрожает. Духовно пробужденный человек видит в каждом враге заблудшую душу и любит врагов своих, как себя, что в других состояниях сознания почти недостижимо.

Конечно, трудно пребывать в состоянии Сверхдуши постоянно. Но моменты такого состояния знакомы многим. Минуты всеобъемлющего счастья, когда «люблю весь мир», или экстатической молитвы, когда чувствуешь себя частью бесконечной любви. Эти проблески Сверхдуши вдохновляют нас работать над собой, очищая ум и сердце.

Задача психологии согласия — в практике поиска состояния сознания души и Сверхдуши. Расширять свое сознание до уровня души — значит учиться любить всё более бескорыстно и широко, пока индивидуальная любовь не превратится в универсальную.

Но конечно, в человеке присутствуют все уровни сразу. В повседневной жизни мы «скачем» между ними: то действуем из эго-ума (обижаясь или ревнуя), то поднимаемся к сердечной щедрости, то вдруг соприкасаемся с духом в медитации или молитве.

Задача психологии согласия — быть в движении, в практике делать любовь более осознанной и глубокой, все чаще переходя с низших уровней на высшие.

Осознанный психолог не тот, кто просветлел. Святому психология согласия не нужна. Осознанный психолог тот, кто способен наблюдать за своим сознанием и определять свое состояние сознания в любой момент.

Когда я замечаю, что люблю из эгоизма, я уже делаю шаг в сторону души, потому что включаю осознанность. А спрашивая себя: «Из какого состояния я сейчас люблю: из ума, разума или души?», я обретаю выбор и свободу. И постепенно любовь из хаотичного чувства превращается в живое знание, в мудрость сердца, которую можно применять каждый миг.

Психология согласия означает стремление познать законы Вселенной и привести свое сознание в соответствие. Если мы уже достигли пункта назначения, нам уже некуда стремиться.

«Любовь-случайность» чаще всего происходит в состоянии сознания ума, максимум — разума. Как ум, так и разум делают любовь условной. Опыт истинного единения постигается в состояниях души и Сверхдуши. Наша задача — стать искусными мастерами нашего сознания, стать осознанными, и тогда безусловная любовь становится дополнительным эффектом расширенного сознания.

Это в таком состоянии не исчезает волшебным образом, но явно отступает. Оно перестает быть центром сцены. И тогда любовь может проявляться во всей своей силе.

Сократ сказал бы, что душа знает, что такое истинная любовь. Но мы позабыли об этом, и в шуме мыслей ума и разума внутренний голос до нас почти не доходит.

Внутренний диалог, бесконечные мысли, пережевывание обид, тревог, планов, сравнений — все это шумит, как громкое радио, которое не выключается ни днем, ни ночью. Тихий голос души уже не воспринимается. Как только мы

приглушаем этот шум через практику осознанности, любовь начинает проявляться сама как естественное состояние.

Думаю, так у нас появляется практичный инструмент самодиагностики. В любой момент можно спросить себя: «Из какого состояния я сейчас люблю? Из ума, из разума или из души?» И уже один этот вопрос начинает слегка расширять сознание.

Но одни лишь теории о любви сами по себе мертвы, пока не превращаются в живой опыт, который проявляется в наших ежедневных действиях.

Однажды я прожил неделю в отдаленном горном монастыре. Три монаха, четвертый — наставник, лес, тишина, исторически значимый храм. Потом наступила суббота, и приехали молодые люди на пикник. Видимо, студенты. Они включили музыку на полную, разожгли костры, жарили шашлыки. Девушки в коротких юбках, мальчики шумят. Они внесли хаос в умиротворенную монастырскую жизнь.

Трое монахов смотрели на молодых издалека и возмущались:

— На что это похоже?

— Где у них нравственность?

— Кто их вообще воспитывал?

— Как они могут не ценить святыню?

Подождал настоятель и спокойно сказал:

— Кто из вас читал Святое Писание?

Все удивились. Конечно, они читали!

Тогда настоятель сказал:

— Там же ясно написано: «Не суди» и «Врага люби». А это даже не враги. Да, в них плохо воспитали нравственность. Но не наше дело — судить их за это. Наше дело — любить их, несмотря ни на что.

Трое монахов явно были шокированы. Но настоятель не дал им возможности прийти в себя и очень строго приказал:

— Ну-ка, все по кельям и молитесь за спасение душ этих молодых людей до утра!

Я тогда подумал: вот живой пример разницы между чтением Святого Писания ради знания и истинным знанием, когда заветы оживают через действенный опыт.

Любовь легко ломается, если она всего лишь ментальная конструкция нашего сознания. Мы много раз читали гимн о любви. Это удивительный текст. Его полезно перечитывать каждое утро, каждый час. Но даже если мы знаем гимн о любви наизусть, это все равно только слова, которые лишь указывают на определенное состояние. Они показывают направление, но не заменяют путь.

Даже самый мудрый и божественный текст не делает нас любящими автоматически. Сколько бы мы ни цитировали его, ни пересказывали, ни обсуждали, знание останется мертвым, пока мы не начнем оживлять его практикой.

Так же знание теории вождения автомобиля не сделает нас водителем. Нам нужна практика, серия упражнений, ошибки и удачи, десятки повторений.

Только так «оживает» знание.

Мы можем прекрасно рассказать, что любовь — это искусство, что нужно расширять сознание, что важно служить, а не потреблять. Но пока это не проявляется в нашей жизни прямо сейчас, это все еще мертвая теория.

Психология согласия — поиск живого знания, когда любовь перестает быть красивым словом и становится тем, что действительно двигает нашу жизнь.

Но это движение, а не пребывание.

3. Как совершенствовать искусство осознанности

Представьте кабинет опытного психолога. Заходит состоятельный мужчина: хорошо одет, дорогие часы, серьезный вид. Садится и говорит психологу:

— Помогите, пожалуйста. Я, извините за выражение, воняю.

Психолог водит носом:

— Да, правда, от вас несет.

— Так вот, решите эту проблему. Что мне делать?

Психолог чешет затылок, перебирает все свои суперпсихологические методы и говорит самое простое:

— Вам надо помыться.

Клиент возмущается:

— Как?

Психолог объясняет:

— Берите мыло и шампунь, идите в ванну, включите душ, встаньте под струей теплой воды и почистите свое тело. Тогда оно уже не будет вонять.

Клиент злится:

— Вы что, профессор, в своем уме? Я встаю в пять утра, иду спать в час ночи. У меня же бизнес, встречи, звонки. Нет, нет... У меня нет времени на ваши глупые советы, и я не хочу терять время на ванну.

Психолог снова думает, пожимает плечами и спокойно отвечает:

— Ну тогда... воняйте.

Всё. Консультация закончена.

20 минут в день на гигиену тела для нас не роскошь, это норма. Установим же вторую норму — 20 минут в день на гигиену нашего сознания. Если не очиститься от смердящей обиды, сознание будет вонять. Но если очистить, появится пространство для любви, а она благоухает.

Если мы берем ответственность за состояние своего сознания, очевидно, что за садом надо ухаживать регулярно, каждый день, а не от случая к случаю.

Подарим же 20 минут в день себе для настроя своего сознания. Отмоем накопившееся раздражение, проверим сердце, вспомним, что для нас важно по-настоящему, и настроимся на состояние души. Тогда любовь приложится.

С гигиеной тела всё понятно: это навсегда. Пусть будет так же и для гигиены сознания. Чтобы внутренний мир не «зацвёл болотом» обид и злости, нужна привычка, встроенная в жизнь. Когда привычка закрепится, напоминания уже не понадобятся. Мы же не ставим будильник на чистку зубов. Но в начале пути приходится прилагать усилия. При желании эти 20 минут найти можно. Хотя бы за счет просмотра шортсов или очередного эпизода сериала. Вопрос только в приоритете.

Итак, ежедневная гигиена сознания — это наш минимум. 20 минут в день мы посвятим очищению и настройке внутреннего мира.

Если мы договариваемся об этом, тогда обсудим: что именно делать в эти 20 минут?

Сочетание психологических и духовных практик помогает открыть сердце, исцелить травмы, убрать преграды, обиды, эгоизм, страх и проявить нашу врожденную способность любить.

Мы уже изучили теорию, читали гимн о любви, ознакомились с мудрыми книгами, вдохновились стихами, прослушали лекции. Все это — карта. Она помогает понять, куда вообще двигаться, дает язык, на котором мы можем примерно описать свое состояние сознания. Но карта лишь указывает на местность, не являясь местностью. Надо идти в постоянную практику, чтобы оживить знания. Для успешной практики нужны дисциплина, сосредоточенность, терпение и смысл, зачем это делать.

Всё то же самое нужно любому, кто совершенствует в себе любое искусство. Скажем, пианисту нужно знать ноты (теория), садиться за клавиши каждый день (дисциплина), не отвлекаться на посторонние вещи (сосредоточенность), пережить долгий период «пока мало что получается» (терпение) и ответить на главный вопрос: ради чего мне вообще нужно совершенствовать свое искусство (смысл).

Нам также нужно знать теорию своего сознания, дисциплинированно заняться практикой гигиены сознания 20 минут в день, сосредоточиться и на протяжении выделенных 20 минут не отвлекаться на другое, набраться терпения и осознать, что быстрых результатов мы не ожидаем (вообще к результату не привязываемся), и обнаружить смысл, ради чего нам гигиена сознания.

Если же мы готовы, тогда надо выбрать свою индивидуальную активность, которая поможет совершенствоваться именно нам.

Дальше нам надо найти спокойное место, где мы будем проводить 20 выделенных на гигиену сознания минут. В это время мы по возможности создаем тишину и садимся рядом с собой для важной встречи.

Дальше формируем осознанное намерение. Перед началом напоминаем себе, что мы выделили 20 минут для

очищения нашего сознания. На протяжении практики мы будем делать все, что можем, ради достижения желаемого состояния сознания. Оно должно проявиться в повышении принятия, благодарности и безусловной любви.

Если мы сформировали осознанное намерение, можно уже выбрать индивидуальную активность.

Ниже перечислим некоторые конкретные способы, которые помогали людям.

Молитва. Для многих это естественный способ настроить сердце. Кто-то скажет: «Я и так молюсь». Ничего не меняем. Но для нашей практики гигиены сознания нужно другое: мы выделяем 20 минут, ежедневно находим тишину, садимся, формулируем намерение: «Сейчас эта молитва посвящается расширению моего сознания, поиску любви в себе, искусству любить других» — и молимся с этим внутренним настроем. Особенно для верующих в моменты искренней молитвы сердце смягчается, уходит злоба, приходит прощение. Лучшая форма молитвы, возможно, внутренняя, с повторением святых имен. Но это все очень индивидуально. Процесс гигиены сознания должен быть приятным.

Медитативные практики. Если мы и так занимались медитацией, то оставляем всё как есть, но дополняем еще одной медитацией с осознанным намерением: 20 минут сосредоточиться на привычном с целью изменить состояние своего сознания, найдя желаемое. Регулярная практика медитации может стать мощным методом для проблесков состояния сознания души или Сверхдуши.

Техника медитации может быть разной. Выбираем то, что нам наиболее приятно. Приятная практика — залог того, что наш ум станет нам хорошим слугой и будет напоминать нам заниматься тем, что приятно.

Чтение книг. Кому-то больше подходит этот метод. Если мы и так много читаем, то продолжаем, но добавляем 20 минут чтения специально выбранных книг, предварительно сформировав намерение, что эти 20 минут чтения посвящаются гигиене нашего сознания. Тогда количество прочитанных страниц не имеет значения, и мы не ищем информацию, а книга помогает нам настроить свое сознание. Так чтение может превратиться в практику по гигиене сознания и совершенствованию искусства любви.

Музыка. Еще один мощнейший способ настроить сердце. Но это сильно отличается от музыки, которую мы слушаем фоном, занимаясь своими делами. Для эффекта нужна та же схема: выделяем 20 минут, находим тишину, садимся или ложимся так, чтобы можно было только слушать, и формулируем осознанное намерение: «Сейчас я слушаю эту музыку, чтобы настроить свое сознание на волну души, проявить в себе принятие, благодарность и любовь» — и после этого включаем ту музыку, которая нам приятна и помогает.

Во время прослушивания позволяем себе просто быть в этих звуках, замечая, как меняется состояние.

Движение. Для кого-то лучший способ настроить сознание — быстро ходить, совершать пробежки, плавать, гулять по лесу или просто идти по улице. Перед тем как начать движение в выделенные 20 минут, формируем осознанное намерение: «Сейчас я иду (бегу или плыву) и посвящаю это время расширению сознания, настраиваюсь на принятие, благодарность и любовь». Во время движения стараемся следить за дыханием, чувствовать тело, наблюдать мысли и возвращаться к намерению: «Я иду, и это моя гигиена сознания».

По такому же принципу в выделенные 20 минут после формирования намерения можно прослушивать лекции,

погружаться в нейрографику, беседовать с единомышленниками, тихо созерцать природу и т. д.

Можно даже менять эти формы, но не намерение и не постоянство. Осознанность и духовная гигиена очищают сознание. Ежедневные 20 минут тишины ума позволяют успокоить ментальный шум, избавиться от обид, вновь настроить свое сердце на любовь.

Гигиена сознания — путь всей жизни. Мы ничего не достигаем. Просто практикуем. Дисциплина и постоянство — наши союзники. Так постепенно истина будет оживать через нас.

Психология согласия — живая мудрость человечества. Она объединяет знание о собственном состоянии сознания и знание законов Вселенной. Пусть же наше знание не останется красивой теорией, а опустится из головы в сердце и воплотится в каждом мгновении жизни, превращаясь в ту самую всепобеждающую силу, о которой мечтали святые, поэты и мудрецы.

Психология согласия — это устремление быть в гармонии с законами Вселенной. А Вселенная движима божественной любовью, нисходит и творчески создает формы из идей, а также возвращает все формы обратно в идеи. Оба движения наполнены энергией любви.

Эрих Фромм писал: «Тот велик, кто, любя себя, любит всех остальных с той же силой».

Остается только лишь ответить на вопрос: а кто же «я», которого надо любить?

Самый верный ответ звучит так: я то, с чем отождествлено мое сознание. А оно может зацепиться за удовольствия от ума или зависнуть, выполняя задачи от разума, оно также может возвыситься к состоянию души и Сверхдуши. С чем я себя отождествляю, тем я и являюсь в данный мо-

мент. И тогда «любить себя» в разных состояниях будет означать разное: я люблю либо свои чувства и тех, кто делает мне приятно, либо свои цели и тех, кто идет тем же путем; а возможно, появляется чувство истинного единения, безусловной любви, сострадания, служения.

В этом суть психологии согласия. Без всяких ожиданий, ежедневно, дисциплинированно повышать уровень мастерства осознанности.

4.

Через путешествие к осознанности



1. Истоки согласия

На протяжении большей части XX века психология стремилась утвердиться в статусе объективной науки, заимствуя методологический аппарат у классической физики. Это привело к доминированию подходов, рассматривающих человека либо как набор условных рефлексов (бихевиоризм), либо как поле битвы вытесненных биологических инстинктов (классический психоанализ). Этот подход достиг определенных успехов в описании частных психических функций, но оказался несостоятельным перед лицом экзистенциальных запросов человека.

Возникновение гуманистической психологии в середине XX века стало первой попыткой вернуть в научный дискурс понятия воли, смысла и самоактуализации. Маслоу впервые заговорил о ее светлой стороне, о «здоровом бессознательном», являющемся источником доброты, нравственности, творчества и радости.

В терапевтической практике гуманисты делают акцент на принятии и эмпатии. Карл Роджерс, один из лидеров направления, указывал, что каждый человек подобен зернышку: если обеспечить ему плодородную почву безусловного принятия, оно прорастет и даст плоды. Поэтому консультант выступает не как строгий судья, а как внимательный садовник души, создающий атмосферу теплоты, уважения и безусловного позитивного принятия клиента.

Гуманистический подход доказал свою эффективность на практике. Современные исследования свидетельствуют, что клиентоцентрированная терапия успешно помогает при различных проблемах: депрессии, тревоге, травматическом опыте, сложностях в отношениях.

Экзистенциальный подход вырос на стыке психологии и философии существования. Это направление учит

смотреть в лицо неизбежности: осознать смертность, принять возможность одиночества, утвердить свободу выбора и взять ответственность за свою жизнь, обнаружить личный смысл перед лицом боли — первого учителя, который приглашает к пробуждению.

Этот процесс можно сравнить с путем ученика: клиент учится у жизни, а психолог — наставник, который указывает на ключевые уроки на этом пути. Нет внешнего авторитета, который даст готовый ответ, каждый сам отвечает за свою жизнь, а психолог лишь сопровождает его в этих поисках, иногда предлагая направления для размышлений или упражнения, помогающие прояснить ценности.

Боль не враг, а первый учитель. Принятие боли — начальная точка, с которой осознанность начинает подниматься от формы к идее. То есть, приняв страдание, человек поднимается на новый уровень понимания — к осмыслению идеи своей жизни, своего призвания, скрытого за внешними обстоятельствами. Это приносит чувство целостности: разрозненные кусочки опыта складываются в картину судьбы, которую человек готов принять и ценить.

Трансперсональная психология направляет взгляд к высотам духовного опыта. Ее название буквально означает «за пределами личности». Она стала четвертой силой в дополнение к трем предшествующим (психоанализ, бихевиоризм, гуманистическая психология). Главные идеи трансперсонального подхода — это недвойственность (ощущение единства всего сущего) и расширение сознания за пределы привычных границ «я». Если в обычном состоянии человек отождествляет себя только со своим телом, мыслями, биографией, то трансперсональные практики позволяют ему пережить выход за эти пределы и ощутить связь с чем-то большим, перейти на новый уровень осознанности, где он ощущает гармонию с самим собой и мирозданием.

Особого внимания заслуживает ценностно-ориентированный подход. Согласно этому направлению, любая психологическая проблема — не помеха, которую нужно устранить, а позитивная обратная связь от жизни, указывающая на зону развития. Иными словами, если в жизни возникло страдание или препятствие, значит, жизнь пытается чему-то нас научить.

Консультант здесь направляет клиента к тому, чтобы задать себе конструктивные вопросы: «Для чего мне дана эта ситуация? Чему она меня учит? Какие качества во мне хочет развить жизнь через это испытание?». Таким образом, психологическая практика превращается в учебный процесс, где клиент — ученик жизни, а консультант — наставник, помогающий интерпретировать уроки правильно. Это прямо соответствует принципу: «Осознанность возможна лишь тогда, когда человек принимает позицию ученика, видит в каждом обстоятельстве урок и приводит свое сознание в согласие с закономерностями Вселенной».

В ходе ценностно-ориентированного консультирования клиент шаг за шагом учится принимать боль и трудности с благодарностью, а не с озлоблением. Это, конечно, не означает пассивности или отказа от действий, скорее смену внутренней позиции с сопротивления на сотрудничество с реальностью. Проблема перестает давить на человека, как только он усваивает ее урок и корректирует свое мировоззрение в соответствии с ним.

Понять личный урок — значит начать осознанную работу над собой, освоить качества высшей природы через отказ от качеств низшей природы. Парадоксальным образом не только решается та трудность, с которой человек изначально пришел, но и улучшается его жизнь в целом.

Отдельно подчеркнем педагогическую и духовную роль консультанта в этой модели. Психолог здесь делится уни-

версальными принципами, помогающими гармонично выстраивать отношения с реальностью. Это своего рода наставничество в искусстве жизни. Консультант поддерживает в клиенте веру в то, что «все, что происходит, во благо и с любовью». Он помогает вырабатывать доверие к внутренним законам бытия, понимание того, что у Вселенной есть замысел. Это доверие рождает смирение и благодарность, ключевые духовные качества, о которых также упоминает психология согласия.

Ценностно-ориентированный подход можно рассматривать как объединяющий стержень для всех ранее обсуждавшихся. Он связывает воедино принятие боли, поиск смысла, устремление к духовной цельности и пересказ истории жизни.

Всё для того, чтобы привести сознание человека к согласию с самим собой, с людьми и с Вселенной, сделав его целостным и мудрым участником жизни, а не ее жертвой. Каждый кризис тут рассматривается как шаг на пути к целостности сознания. И задача психолога — пройти этот путь вместе с клиентом, поддерживая, объясняя и любя.

Согласие в этом контексте означает гармонию, сонастроенность с собой и миром. Именно к этому ведут ценностно-ориентированные принципы: через уроки страдания к гармонии души.

Роль психолога-консультанта возвышается до степени учителя и проводника. Он помогает клиенту выучить те уроки, которые необходимы для роста, и разглядеть те ценности, которые сделают жизнь осмысленнее. Не ломает личность, а пробуждает ее лучшие силы.

Вооруженный эмпатией (гуманизм), мудростью (экзистенциализм), духовным видением (трансперсональность), творческим подходом (нарратив) и универсальными прин-

циями (ЦОП), хороший консультант создает для клиента пространство, где тот сам растет и развивается. И тогда процесс консультирования становится не односторонним лечением, а обоюдным путешествием двух людей к истине и цели. В этом путешествии консультант иногда идет впереди с фонарем, иногда рядом, а иногда чуть позади, подстраховывая, но всегда он уважает автономию и уникальность пути клиента.

Можно сказать, что все эти подходы вместе прокладывают дорогу к тому, что можно назвать психологией согласия, — к состоянию, когда человек пребывает в мире с самим собой, несмотря на шрамы опыта, и в мире с окружающей реальностью, несмотря на ее неопределенность. Согласие здесь означает глубокое принятие жизни во всех ее проявлениях, активное соучастие в ней, а не сопротивление. Достигнув такого согласия, личность обретает целостность, сливаются разум и чувство, эго и дух, прошлое и настоящее. Боли прошлого превращаются в драгоценные уроки, а будущие испытания уже не пугают, ибо человек знает: в каждом из них скрыт смысл и возможность роста. Это и есть та самая целостность сознания, к которой призывали мудрецы всех времен и к которой, как мы видим, ведут современные альтернативные методы консультирования.

Разнообразие подходов можно рассматривать как богатый инструментальный арсенал, обслуживающий единую задачу — помочь человеку стать самим собой в самом полном, высоком смысле: осознанным, цельным, живущим не по чужим сценариям, а в согласии со своим глубинным «я» и с вселенским замыслом.

Достижение такой цельности не мгновенный акт, а процесс, требующий упорства ученика, готовности смотреть вглубь боли и терпеливо постигать уроки. Но награда — трансформация страдания в мудрость, разрозненности —

в единство, а страха — в любовь. Психолог-консультант, вооруженный лучшими практиками разных подходов, становится спутником и наставником в этом возрождающем путешествии к осознанности.

И когда клиент на этом пути наконец переживает тот самый инсайт, будь то тихое прозрение на сеансе у эмпатичного терапевта, или внезапное духовное озарение в глубокой медитации, или радость узнавания своего настоящего «я» в новом рассказе о себе, мы можем сказать, что свершилось маленькое чудо. Сознание сделало еще один шаг к своей цельности. Человек сказал жизни «да». И это и есть высшая цель психологического консультирования в философском ключе — привести личность к согласию с собой и миром, чтобы она могла продолжить свой путь уже самостоятельно, с открытым сердцем и ясным пониманием, что всё в этом пути во благо и с любовью.

Таким образом, альтернативные подходы, каждый своими средствами, ведут к общей точке согласия, где боль трансформируется в понимание, ученичество — в мастерство, а разрозненное сознание — в интегрированную душу. Это точка, в которой психология встречается с мудростью духовности и поэзией человеческого опыта. Это точка, где человек обретает себя. И в этом величайшая ценность как для самого путника, так и для его проводника, психолога, чье призвание состоит в том, чтобы вершить подобные чудеса преображения души.

2. Путешествие сознания

Биологи говорят, что молекула ДНК — информационная основа жизни. Сверхсложный код — трехмерная упаковка данных в пространстве меньше песчинки. Молекулярное руководство к действию, написанное на очень сложном и неизвестном нам языке. В этой книге жизни текст читается слева направо и одновременно справа налево, как будто два автора писали друг другу навстречу, и оба направления равноправны; вперед — одна история, назад — другая, но не менее важная. Однако текст также имеет вертикальный смысл — сверху вниз и снизу вверх. А также он спрятан в объеме. Смысл проступает сквозь страницы. Но это еще не всё. В книге смысловые мосты, которые связывают начало книги с серединой, последнюю страницу — с первой, случайную фразу на одной странице — с абзацем где-то в другом месте. Это живой организм. Ученые читают обрывки и ничего не понимают.

Но как книга возникла из хаоса? Только случайными мутациями и отбором книгу жизни не объяснить. Эволюция «живой жизни» — предположение, которое никогда не воспроизводилось в эксперименте.

Есть и второе предположение. Книга жизни написана вовсе не случайно. У нее есть невидимый автор или группа невидимых авторов. Их смыслы недостижимы, но каждый человек может расширять свое сознание и, познавая себя, познать Вселенную. Это путь осознанности.

Человек живет сразу в двух взаимопроникающих мирах — духовном (мир идей) и земном (мир форм). Они действуют как два измерения одной реальности: идеи стремятся воплотиться в форму, а формы — вернуться к идее, к первоисточнику.

Без этого исходного допущения невозможна психология согласия: если есть проявленная Вселенная, есть и источник Вселенной, и закономерности проявления.

Отсюда вытекает идея о том, что осознанность возможна лишь тогда, когда человек принимает позицию ученика, видит в каждом обстоятельстве урок, готов учиться у жизни, а также стремится привести свое сознание в согласие с закономерностями Вселенной.

Путь к осознанности начинается с устремления учиться. В этой позиции происходит главный разворот сознания: жизнь перестает быть чередой случайностей или препятствий и становится школой, где каждое событие — урок.

Ученичество — это состояние сознания, которое выбирает смотреть на жизнь как на обучение ради расширения сознания. Для человека в состоянии ученичества боль и страдание такие же уроки, как удача и радость.

Такой взгляд не облегчает жизнь, а добавляет осмысленность. Это начало внутреннего диалога с жизнью и познания истинных смыслов.

Также путь становится понятным, если удерживать мысль о возможных состояниях сознания человека.

Чувства напрямую соприкасаются с формой, дают самый нижний уровень восприятия, и всё интерпретируется в состоянии сознания ума. Ум — это активный, быстрый, беспокойный внутренний «менеджер» с простой задачей — искать приятное, избегать неприятного. Если человек отождествляется в своем сознании только с умом, то жизнь становится простыми реакциями.

В состоянии сознания разума человек видит цель, находит смысл в достижении и движется. В то же время разум — своеобразный мост между умом и душой.

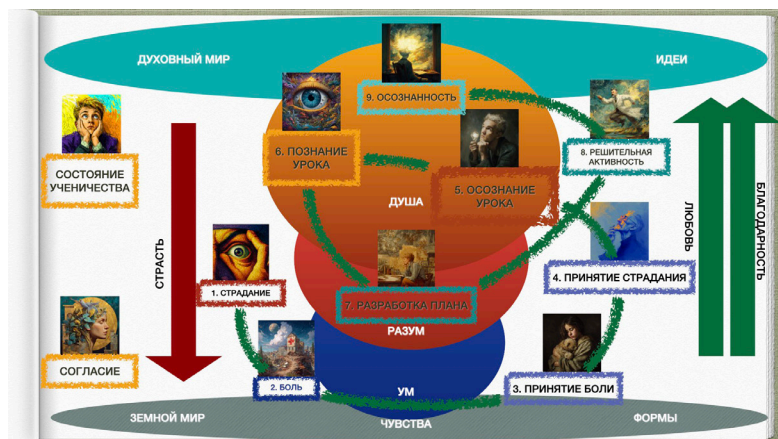
В сознании души человек ищет связь с духовным миром. Душа ищет вечное, стремится к духовному миру. Здесь закладывается гуманность. Можно было бы выделить высшую часть души — дух. В сознании духа человек чувствует абсолютное единение со всем.

Попробуем посмотреть, какой путь проходит личность, которая движется к осознанности. На этом пути человек проходит этапы роста, преображения и встречи с глубиной. Этот путь также требует последовательности шагов, испытаний, встреч и открытий.

Путешествие к осознанности можно описать как путь от привычного к неизвестному, от автоматических реакций к внутренней свободе, от земного взгляда к духовному измерению. Шаг за шагом, не всегда понимая, куда приведет дорога, но доверяя тому, что путь формирует героя.

Поможет карта местности.

Попробуем нарисовать ее, хотя каждая карта условна и лишь указывает на ландшафт. Два условных пространства, «наверху» и «внизу», взаимно проникают друг в друга, образуя ту самую ткань бытия, в которой существует человеческое сознание.



И именно сознание становится полем, где возможно путешествие к осознанности. И это увлекательное, но в то же время трудное приключение, потому что сознание двигают две разнонаправленные силы. Одна — сила страсти, желание иметь, обладать, владеть, физически наслаждаться. Иногда внутреннее «хочу» раздувается до такой степени, что начинает управлять человеком. Эта страсть всегда направлена к земному, к форме, к чувственному миру. Страсть втягивает человека в плотность, в реактивность, в зависимость и рано или поздно приводит к страданию: разочарование, раздражение, обиды, злость, агрессия — все это следствия земных страстей. Возможно, они вызывают психосоматические заболевания и приводят к физической боли.

1. Форма обязательно страдает: рождается, разрушается, несет в себе элемент боли.

2. Для многих путь осознанности начинается с боли.

В этой точке возникает первая внутренняя пауза: «Так дальше нельзя. Что-то должно измениться». Ученичество и стремление к согласию могут развернуть сознание. Принятие говорит: «Это уже случилось, дано как урок. Вместо сопротивления начинаю смотреть глубже».

После этого разворота для дальнейшего движения нужна сила благодарности и любви. Если страсть тянет вниз, то любовь и благодарность дают восходящее движение от формы к идеям, от земного к духовному. Любовь в этом контексте не чувство привязанности, а состояние связи: с жизнью, с людьми, с духовным источником. Благодарность — способность видеть благо даже там, где ум видит неприятность. Она превращает обстоятельства из врага в учителя.

Любовь и благодарность требуют внутренней работы, устремления и присутствия, становясь двигателем осознанности.

«Всё от Бога. Всё на благо. Всё с любовью».

Эти убеждения возникают в состоянии доверия и позволяют душе возвысить сознание над болью.

3. Страдание и боль — вынужденный толчок для начала движения к осознанности. Форма по природе своей уязвима, и боль — ее постоянная спутница. И вот здесь может начинаться путь. Боль поднимает человека из привычного сна. Раздражение, нескончаемые обиды, эмоциональные всплески, тревога и другие виды страдания могут однажды заговорить языком болезни.

Боль не враг, а первый учитель, который приглашает к пробуждению: «Остановись. Что-то в твоей жизни требует внимания».

Принятие боли может стать входом в состояние ученичества. Это первый сознательный жест ученика, открывающий возможность превратить страдание в урок.

Многие оказывались перед такой развилкой: либо продолжаем бороться, сопротивляться, требовать от мира облегчения и злиться, либо делаем все возможное, чтобы принять боль, которая чему-то учит.

Это вовсе не отказ от лечения, а изменение отношения, переход от сопротивления к вниманию. Пока человек воюет с болью, он занят битвой: таблетка вместо вопроса, укол вместо взгляда внутрь. Когда человек принимает боль, энергия борьбы высвобождается, и внутреннее пространство становится доступным для осмысления. Из страдающего можно превратиться в ученика.

Принятие боли — начальная точка, рубеж, с которого осознанность впервые начинает подниматься от формы к идее. Это тихое внутреннее «да» тому, что уже случилось. Это момент, когда человек перестает спрашивать: «Почему со мной это случилось и как это победить?» — и впервые

спрашивает: «Для чего мне это и чему это хочет меня научить?»

4. Но боль не бывает без причин. Можно допустить, что в большинстве случаев боль — результат эмоционального страдания, которое, в свою очередь, связано с неприятием: «Этого не должно быть», «Со мной поступили неправильно», «Я недостоин этого». Пока звучат подобные внутренние фразы, разум занят борьбой, а не ростом. Принятие страданий означает воспринять все причины страдания как уроки. Когда это происходит, страдание ослабевает. И, возможно, случится переход к душе.

Принятие страданий и боли — выход из замкнутого круга ума и разума к душе, где может появиться пространство для инсайта, для осознания урока.

5. Осознание и познание урока — не ментальный акт, а подобие «просветления» души.

При глубоком принятии, в состоянии ученичества, в поисках согласия открывается пространство души для озарений. Эти глубокие переживания невозможно вызвать усилием разума.

Интеллект может описать это словами: «Значит, это был урок».

Но слова лишь указатели. Настоящее переживание возникает глубже, и человек чувствует, что боль не враг, что страдание не случайность, что в происходящем есть замысел и его надо распознать. Здесь логики мало, но есть убеждение истинности прозрения. Озарение трудно передается словами. Оно переживается как мягкий внутренний свет.

Озарение нельзя также навязать. Оно появляется только в том пространстве, где ум и эмоции больше не сопротивляются, где воспринимается сознание души.

Многие психологи знают, что при консультировании важно не прерывать молчание, когда оно вдруг возникает. В покое, где исчезает внешняя суета, душа человека получает возможность проявиться.

Без такого озарения человек снова и снова возвращается к страданиям и боли и всем рассказывает о своих проблемах, о том, как ему трудно. Чем громче говорят ум и разум человека, тем тише звучит душа.

6. Первое озарение, «осознание урока», может привести ко второму, главному озарению: к познанию урока, когда человек уже ясно понимает, чему именно его учат обстоятельства.

Познание урока — это мгновение, когда в душе открывается смысл происходящего, и страдание впервые обретает форму конкретного урока.

Первый инсайт дает направление, второй — конкретное содержание.

Озарения не приходят по заказу, не возникают от стараний ума или разума. Это внезапная вспышка смыслов и потому ближе к духовному переживанию, которое невозможно пересказать без утраты смысла. Это состояние можно лишь узнать. После него обычно уходит напряжение, исчезает сопротивление, вместо тяжести появляется светлая ясность. Внутренняя борьба останавливается, потому что нашла свое объяснение.

Смыслы озарения могут быть очень простыми. Мама однажды понимает: «Дети меня бесят, чтобы мне научиться не беситься». Простая мысль, большой смысл.

Это ясное «для чего», которое меняет отношение, восприятие, направление жизни. После него исчезают вопросы «кто виноват?» и «почему так со мной?». Остается одно:

«Вот чему меня конкретно учат обстоятельства, и я принимаю этот урок».

Страдание становится источником смысла.

Никто не может подсказать человеку его смысл. Но можно подготовить почву: поговорить, поддержать, создать тишину.

На фоне духовных озарений может начаться работа, необходимая для оживления знаний.

7. Далее нужно приложить усилия, настроить сознание, выработать навыки. После двух озарений — осознания и познания урока — человек оказывается на высокой точке внутреннего пути, но дальше надо еще оживить знание. Для этого разумно сделать шаг к разуму, определить свою новую задачу и продумать конкретные шаги достижения.

Разум, как мост, возвышает к душе, а также может превратить духовный смысл в конкретные шаги.

8. После того как мама испытала озарение: «дети учат меня быть спокойной», ее разум может составить дорожную карту: как же прийти к устойчивому спокойствию? Какая ежедневная практика поможет? Что ей делать, если снова появится раздражительность?

Так духовное становится практикой.

Мастер своего дела ежедневно будет совершенствовать свое мастерство, и здесь нет предела. Переходя от инсайта к действию, ученик становится творческим мастером своей жизни.

Истинная осознанность невозможна без регулярной и решительной практики. Познание истины подобно рождению, а каждодневная практика — возвращению.

Конечно, практика должна быть приятной. Так ум скорее станет союзником осознанности.

Мы ежедневно прилагаем усилия для поддержки личной гигиены. Чистим зубы, принимаем душ, поддерживаем тело. Ничего из этого не вызывает сопротивления. Наверное, можно принять понятие «духовной гигиены», которая станет не менее приятной, чем душ, и будет очищать душу.

Истинная осознанность, живое знание о собственном сознании, приходит тогда, когда действуем целенаправленно.

Ум не враг. Любое новое действие для ума — угроза привычному укладу. Никому не нужно подавлять ум. Тем более что его можно вдохновлять.

«Дай уму то, что приятно».

Если утреннее чтение, тишина, прогулка, бег уму кажутся приятными, он сам будет напоминать об этом, и усилие перестает быть усилием.

Так формируются привычки. Через повторение приятных действий сознание укрепляет свой выбор, а ум перестает воспринимать этот выбор как угрозу.

Это важнейший принцип гуманной педагогики и психологии согласия: не ломать личность, а пробуждать ее лучшие силы.

Решительная активность — момент рывка, но важно также постоянство.

Осознанность закрепляется тихо, незаметно, как мускул, который формируется от ежедневных тренировочных движений.

Нас часто тянет вниз, к старым реакциям, к автоматизмам, и многим известно это чувство: карабкаешься по отвесной скале, поднимаешься, держишься, находишь точку

опоры и вдруг неожиданно скатываешься вниз. Откат — нормальная динамика живого сознания, а постоянство — искусство возвращения, где каждый новый маленький шаг восстанавливает связь с духовным миром.

Постоянство легче достигается при маленьких ежедневных ритуалах. Пятнадцать минут тишины. Страница книги. Слово благодарности. Простая молитва. Скромное действие, повторенное сотни раз, дает сознанию опору, которую не даст ни один великий эмоциональный всплеск.

В устойчивом, теплом человеческом постоянстве кроется главный механизм роста.

Что же конкретно делать?

Вот пошаговая инструкция:

- Выделить для осознанности (гигиена сознания) ежедневно по 20 минут.
- Выбрать приятную активность. Людям помогают: молитва, медитация, чтение, прослушивание музыки или вдохновляющих бесед, ходьба, бег и т. д. Можно чередовать активности. Главное, чтобы активность была приятной.
- В выделенное время выбираем спокойное место, формируем четкое намерение, что активность сейчас посвящается осознанности, и молимся, читаем и т. д.

Делаем эту практику регулярной.

9. Сам успех повышения осознанности можно измерить по таким показателям, как уменьшение страдания и боли, устойчивое спокойствие, отсутствие злости и внутреннего сопротивления, естественное принятие обстоятельств, освобождение от обид и т. д.

Если коротко, осознанность узнаётся по качеству присутствия человека в жизни.

И последнее: осознанность скорее непрерывное движение к состоянию сознания души, чем достижение и статус. Осознанный человек тот, кто идет, путник, а не прибывший в пункт назначения.

5.

Главная задача человека



1. Любовь – способ познания

Психологию согласия можно описать как отрасль познания, которая требует живого участия человека. Маслоу в этом смысле наш прямой собеседник. Его мысли и дела очень перекликаются с тем, о чем мы говорим и будем продолжать говорить.

Все знают пирамиду Маслоу, но в действительности он говорил про смысл и духовный рост человека.

Если совсем коротко, Маслоу дает оригинальный взгляд на человека как на целую вселенную, которая стремится к более совершенному сознанию. Он верит, что каждый человек рожден для достижения самоактуализации через творчество, раскрытия внутреннего мира, а дальше, что самое главное, человек должен выйти за грань физического через самотрансцендентность. И он призывает нас к этому стремлению.

Можно, наверное, сказать, что Маслоу был первым, кто развернул психологию в сторону человека.

Он вырос в Нью-Йорке, в семье еврейских эмигрантов из Украины. Тяжелое детство, напряжение и конфликты в семье, строгие учителя и враждебные одноклассники в школе. Мальчик находит укрытие в библиотеке. Там намного спокойнее и можно читать интересные книги. Без такого чтения в отрочестве Маслоу, возможно, не сложился бы столь выдающимся психологом позже.

Дальше Маслоу выбирает психологию, углубляется в психоанализ и бихевиоризм, но вскоре чувствует, что в этих учениях что-то не так. Как можно объективно наблюдать психические феномены внутри человека, когда факт наблюдения уже меняет их? И почему психология изучает только больных? Возможно, рациональное мышление ра-

ботает для неживого мира, но для изучения человека нужен другой подход, который Маслоу определяет как «новую объективность». Любовное созерцание позволяет познать объект, а также изменить его. «Любовное созерцание психотерапевта уже наполовину решает проблему клиента». Кто-то возразит, что невозможно смотреть на каждого клиента с любовью. Это действительно так, если сознание отождествлено только с умом и разумом. Но как только сознание делает шаг к душе, невозможным становится не любить. Получается, идеальный психотерапевт тот, кто развивает в себе состояние души и пребывает в нем. Тогда «любовное созерцание» становится терапией.

Это совершенно не похожая на психоанализ стратегия терапии. Она не чинит, не управляет и не старается внести изменения в психику человека, а взамен, не навязывая свою волю, помогает пациенту понять, чего он на самом деле хочет. Для реализации этого надо с любовью смотреть на клиента. Когда человек уверен, что его любят, он открывается, сбрасывает защиту и позволяет увидеть себя. Это недоступно при холодной объективности.

Измерить не значит познать. Цветок можно изучать объективно, и, конечно, кое-что мы о цветке узнаем, но для истинного познания цветка надо созерцать его с любовью, и это восприятие породит форму знания, которая недоступна для понимания другими способами.

Идея о познавательной силе любви вовсе не нова и не ограничивается психологией. Маслоу, будучи глубоко гуманистичным мыслителем, по сути, заново открыл то, о чем издавна говорили духовные традиции. В ведических текстах говорится, что истина раскрывается лишь тому, кто строит с ней правильное отношение. Чтобы познать божественную истину, недостаточно быть наблюдателем — необходима преданность и любовь к божественному. В «Бхагавад-гите»

Господь прямо говорит: «Только через любящую преданность можно узнать Меня таким, каков Я есть». Любовь здесь понимается не как пассивное чувство, а как активное состояние сердечной устремленности и служения истине. Любовь порождает знание как побочный эффект: стоит человеку всем сердцем устремиться к истине, как знание само начинает раскрываться изнутри.

В христианстве связь познания с любовью выражена предельно ясно: «Всякий любящий рожден от Бога и знает Бога; кто не любит, тот не познал Бога». Речь идет, конечно, не об абстрактном интеллекте, а о созерцательном знании, которое оживает только в любящем сердце. Главная познавательная сила человека с христианской точки зрения заключена в душе, движимой деятельной любовью. Лишь став любящим и служащим, человек обретает подлинное понимание — разум и логика лишь следуют за этим внутренним озарением, но не рождают его. Как метко заметил священник и философ Павел Флоренский, «если люблю, то знаю; если не люблю, то не знаю».

И в суфийской мудрости мы находим ту же мысль: любовь не украшение духовного пути, а его движущая сила и способ постижения истины. Без любви взгляд человека скатывается к плоскому, одномерному видению мира. Только в состоянии деятельной любви мир проявляется как есть, многогранный, живой, проникнутый смыслом. Древняя мудрость гласит: невозможно познать жизнь, оставаясь внешним, равнодушным наблюдателем, стремящимся лишь к контролю. Истина открывается тому, кто входит с ней в отношения, смотрит не объектом, а субъектом, то есть сердце к сердцу. Маслоу вписал эту мудрость любви в основы психологии, вернув науке о душе ее сердечное измерение.

Без любви взгляд скатывается в одномерные проекции и только в состоянии действенной любви мир проявляется как есть.

Древняя мудрость гласит, что знание невозможно достичь из состояния стороннего объективного наблюдателя, который превращает живое в вещь и ищет контроль вместо участия. Истина может проявиться при действенной любви и необъективирующем созерцании.

В традиционной медицине и психологии здоровье долгое время определялось лишь как отсутствие болезней. Когда я заинтересовался темой здоровья, я спрашивал знакомых врачей: «Что значит быть здоровым?» Многие затруднялись ответить, в мединститутах ведь не изучают здоровье, изучают болезни. Абрахам Маслоу, разочаровавшись в одностороннем подходе к психике, задался смелым вопросом, каков человек в наилучшем своем проявлении? Вместо того чтобы анализировать только невроты и травмы, он стал искать и психологически здоровых, гармоничных людей. Проанализировав несколько сотен биографий и реальных личностей, Маслоу сделал важное открытие. Оказалось, таких людей роднит одно: они сумели реализовать себя, раскрыть заложенные способности и быть верными своему призванию. И более того, достигнув этой самоактуализации, они не останавливаются, а устремляются еще выше, к духовным вершинам, к тому, что Маслоу назвал самотрансцендентностью, то есть выходом за рамки узкого «я» ради служения чему-то большему.

Это открытие переворачивало привычные представления о мотивации. Люди, достигшие высот развития, живут не только ради удовлетворения своих личных потребностей, их движет что-то большее, глубинное. Маслоу показал, что человек по природе стремится к росту и смыслу, а не является ленивым эгоистом, каким его иногда рисовали. Во-

преки пессимизму психоанализа и механистичности бихевиоризма, он утверждал: в человеке заложено изначально доброе зерно, тяга к росту, творчеству, любви. В этом Маслоу необычайно близок нам и нашей философии согласия. Мы тоже исходим из вопроса, как вернуть свое сознание в здоровое, целостное состояние. Ведь здоровье — это не просто норма, это еще и устремленность к высшему, к согласованности с душой.

Но что именно означает расплывчатое слово «самоактуализация»? Каким становится человек, который действительно реализовал себя? Исследования Маслоу позволили очертить довольно ясный образ самоактуализировавшейся личности. Признаки ее можно перечислить почти как портрет, и каждый может попробовать примерить его на себя. Во-первых, это внутренняя цельность и сосредоточенность вокруг смысла. Такие люди знают, зачем они живут, у них есть миссия или призвание, которое придает стройность всей их жизни. Во-вторых, это более точное и честное восприятие реальности: самоактуализированный человек видит мир без искажений, принимает факты и людей такими, какие они есть, принимает себя, других и природу, не пытаясь всё подгонять под свои ожидания. Отсюда естественность и спонтанность в поведении, простота, близость к своей подлинной сути без масок. В-третьих, опора на внутренние критерии и ценности, такие личности руководствуются прежде всего своим внутренним чувством правильного и неправильного, совестью и интуицией, а не мнением толпы. Они как бы черпают из собственного источника, поэтому менее зависимы от внешнего одобрения или конъюнктуры.

Далее Маслоу отметил способность к особым, пиковым переживаниям, моментам экстаза, озарения, глубокой включенности, когда человек ощущает единство с миром, мощный вдохновляющий подъем. В эти мгновения будто

приоткрывается занавес и жизнь переживается как осмысленное целое, полное красоты и благоговения. Своеобразным продолжением этого является чувство сопричастности человечеству в целом, самоактуализированные натуры ощущают связь с другими людьми, с большим человеческим семейством, им свойственно искреннее сочувствие и ощущение ответственности перед миром. Из этого вытекает желание приносить пользу, внести свой вклад. Их собственное благополучие уже не единственная цель, они хотят служить чему-то важному вне себя. Отношения с близкими у них отличаются глубиной и подлинностью — это не поверхностное общение, а глубокие отношения, основанные на взаимопонимании и душевной близости. Интересно, что таким людям присущ особый, философский юмор, тонкое чувство, позволяющее с улыбкой смотреть на парадоксы жизни, не впадая в цинизм. И наконец, почти все самоактуализированные личности необычайно креативны. Причем их креативность — творческий подход к самому процессу жизни. Они гибки, открыты новому, умеют видеть необычное в обыденном и находить свежие решения, играючи относясь к трудностям.

Маслоу заметил, что таких людей ведет особый тип мотивации, бытийный (метамотивация). Проще говоря, самоактуализированные люди движимы необходимостью реализовать бытийные ценности, которые стали для них жизненно важными. Они стремятся к истине, красоте, добру, единству, справедливости, полноте жизни, ко всем тем высшим ценностям, которые Маслоу называл метапотребностями или В-ценностями (от англ. being — бытие). Эти высшие потребности нельзя удовлетворить материально или раз и навсегда — они бесконечны, как горизонт. Чем больше человек живет согласно им, тем более наполненным смыслом становится его существование. Но если предать эти ценности, жить лишь из расчета или страха, у такого

человека возникает «метапатология»: внутренняя пустота, ощущение бессмысленности, цинизм, чувство, что упускаешь главное. Таким образом, следование своим высшим ценностям — не роскошь, а условие психического здоровья и обретения смысла жизни.

Конечно, все перечисленные качества и ценности не падают с неба в готовом виде. Стать самоактуализированным — это выбор и волевой труд. Маслоу подчеркивал, что человек почти ежедневно стоит перед выбором между комфортом (остаться в привычных безопасных рамках) и развитием (рискнуть, превзойти себя). И только много раз выбрав развитие, мы постепенно взбираемся на вершину своих возможностей. Зато, оказавшись на этой вершине, мы обнаруживаем удивительную вещь. То, что мы раньше называли работой или обязанностями, превращается в призвание и миссию. Человек, реализующий свое дело жизни, черпает в нем вдохновение и силы, а не устает от него. Работа на уровне самоактуализации означает выражать смысл, ради которого ты живешь.

Есть одна поучительная история, которую любил приводить сам Маслоу. Однажды у Далай-ламы спросили, что делать с выгоранием учителей. Может, давать им больше выходных, отпусков? Далай-лама в ответ рассмеялся: «Будда, который берет отпуск? Христос, уходящий на каникулы?» Трудно представить себе, чтобы великие духовные учителя перестали и попросили перерыва от своей миссии. Когда дело действительно наполнено высоким смыслом, оно питает человека, а не опустошает. Конечно, это не значит, что нам не нужен отдых, но смысл притчи в том, что, найдя свое высокое предназначение, человек получает внутренний источник энергии. Жизнь на уровне миссии не ломает, а укрепляет. В этом и состоит один из секретов счастья: его достигают не те, кто ищет покоя любой ценой, а те, кто нашел дело по душе и отдается ему полностью. Как гово-

рил сам Маслоу, «единственные по-настоящему счастливые люди, которых я знаю, — те, кто усердно трудится над делом, которое считают важным для себя».

Но даже самоактуализация еще не предел человеческого роста в понимании Маслоу. Выше вершины пирамиды потребностей он поместил новое, еще более высокое измерение — самотрансцендентность. Что скрывается за этим сложным словом? Трансценденция означает «выход за пределы», и на личностном уровне это переживается как выход за границы своего отдельного эго. После того как человек нашел и реализовал себя, его душа жаждет соединиться с чем-то большим, чем он сам. Маслоу описывал состояние самотрансцендентности так: это ощущение, что ты часть некоего большего целого. Человек поглощен своим делом или служением не из чувства недостатка, а из переливающей через край полноты. Он часто пребывает в состоянии тихого созерцания и благоговения перед жизнью. Его взгляд на мир пронизан любовью и восхищением красотой бытия. Творчество становится естественным выражением его сущности, а поиск истины — неотъемлемой частью жизни. В такие моменты границы между «я» и миром как будто стираются: человек чувствует глубинное родство со всеми людьми, с природой, с космосом. Можно сказать, он идентифицируется уже не только со своим малым «я», а с самой истиной, с универсальными ценностями.

При этом самотрансцендентный человек вовсе не выпадает из общества и не улетает в облака. Он продолжает жить среди людей, в своей культуре, но внутренне поднимается над узкими условностями. Его можно сравнить с деревом: корнями он в земле своей родной культуры, а кроной тянется к небу, соединяя земное и небесное. Такой человек свободен от слепого следования толпе: он смотрит на свою культуру как бы со стороны, не высокомерно, а мудро, умея видеть и ее условность, и ее ценности. Он не воюет с миром

из-за обид или эгоизма, он вышел из игр эго, перестал делить людей на «своих» и «чужих». Его энергия уходит не на конфликты, а на творение и поиск смысла на более высоком уровне. По сути, это то состояние, которое в нашей практике мы называем живым знанием и устремленностью души к духу, когда человек живет из глубины духовного опыта, а не по указке сиюминутных инстинктов или внешнего давления.

Разумеется, достичь такого состояния — задача нелегкая. Это тоже путь, требующий сознательной воли и постоянного самопревосхождения. Но награда величественна: в состоянии самотрансцендентности человек обретает подлинную внутреннюю свободу и мир, потому что перестает быть заложником собственных страхов, амбиций и желаний. Он живет в ладу с собой, с людьми и с высшей реальностью.

Маслоу не ограничился индивидуальным уровнем, он даже попытался вообразить, каким было бы общество, состоящее из преимущественно самоактуализированных и трансцендентных личностей. Это своеобразная утопия, которую он назвал странным словом «эвпсихия» (добродушие). В мире эвпсихии люди не утнедают и не поучают друг друга, не навязывают силой свои мнения, религию или вкусы. Там царят искренность и уважение к индивидуальности каждого. Каждый занят своим призванием и одновременно понимает ценность другого. Свобода выбора сочетается с естественной ответственностью перед сообществом. Нет озлобленности, высокомерия и жажды власти, ведь эти качества рождаются из неудовлетворенных низших потребностей и страхов. А в обществе зрелых людей они уступают место сотрудничеству, эмпатии и творческой игре. Конечно, это идеал, к которому нам как человечеству еще предстоит стремиться. Но сам факт, что психолог задумался об образе гармоничного сообщества, говорит о его вере в человеческую природу. Маслоу был убежден: если создать усло-

вия, в которых будут удовлетворены основные потребности людей и будет поощряться их рост, то большинство способны стать гораздо добрее, творческое и счастливее, чем мы привыкли думать. Значит, преобразуя общество и воспитание, мы можем приблизить осуществление высшей задачи каждого человека.

2. Тихое слушание и вершины духа

Чтобы понять уток, надо слушать, как они крикают.

Чтобы Вселенную, нужно умолкнуть и услышать, как она звучит.

В тишине внутреннего согласия рождаются высшие прозрения и жизнь приобретает духовный смысл. Постигание смысла жизни требует умения слушать, как природу, так и свое собственное сердце. В суете и шуме повседневности мы теряем связь с собой. Чтобы услышать голос своей души, нужно обрести внутреннюю тишину ума. Когда ум успокаивается и мы перестаем бесконечно проецировать на мир свои беспокойства, происходит удивительное: реальность начинает шептать нам свои откровения. Именно в состояниях покоя и сосредоточенного созерцания случаются настоящие инсайты, озарения смысла.

Недаром великие научные открытия часто происходили не в перегруженных лабораториях, а в моменты уединенного размышления или даже сна. Это всегда похоже на «внезапное экстатическое проникновение в истину», как описывал Маслоу пики творческого вдохновения. Можно вспомнить, как Менделеев во сне увидел таблицу элементов, Ньютону падение яблока подсказало закон тяготения, а Эйнштейна глубокая визуализация света привела к теории относительности. Каждое такое открытие сопровождалось моментом благоговейного восторга, настоящим пиковым переживанием, когда понимание вспыхивает вместе с ощущением красоты и единства мироздания. Разумеется, аналитический разум тоже играл свою роль, ученые долго работали над задачами. Но решающий шаг нередко совершался как будто извне, из более глубокого слоя сознания, когда логика замолкала и уступала место интуитивному прозрению. Маслоу интересовало именно это состояние,

он видел в нем проявление высших возможностей психики, доступных каждому человеку. Из глубины нашего существа время от времени может взойти «озаряющий свет», и он несет не только знание, но и чувство осмысленности жизни.

Как же приблизиться к таким высотам переживания? Здесь Маслоу вновь указывает на роль любви и веры в потенциал, особенно в области воспитания и обучения. Он сравнивал два подхода к образованию. Первый, к сожалению, достаточно распространенный, — когда учитель видит свою цель в том, чтобы вбить в ученика побольше знаний. Задают программы, даты, формулы, и редко кто из педагогов спрашивает себя или ребенка, зачем все это знание. Главное — успеваемость и тесты. Но во втором подходе цель совсем иная — помочь ученику раскрыться, пройти путь самопознания, найти свое призвание и выйти на уровень самоактуализации, а там, глядишь, и самотрансценденции. Учитель здесь не надсмотрщик, а наставник, друг, вдохновитель. Его задача — зажечь огонь в душе учащегося, а не заполнить его голову. Знания важны, но не сами по себе, а как инструменты роста личности. Маслоу убежден, что воспитывать нужно, глядя в будущее высших возможностей ребенка.

Для такого воспитания кроме любви необходим особый взгляд на ребенка. Надо увидеть в каждом маленьком человеке героя, поверить в его великие возможности. Маслоу говорит: фактически любой ребенок потенциально способен стать кем угодно, мудрецом, гением, святым, в пределах заложенных данных, если создать благоприятные условия. Это напоминает призыв древнеримского педагога Марка Фабия Квинтилиана: «Возьмите о ребенке самую добрую надежду». Иными словами, верьте в лучшее, на что он способен. Такая вера, подкрепленная любовью, творит чудеса: она самым фактом своего присутствия дает ребенку опору для роста. Ведь кто-то уже видит в нем зерно будущего дуба,

кто-то ждет и не сомневается, что оно взойдет. Под таким взглядом и в атмосфере доверия дети учатся слушать свой внутренний голос, осмеливаются мечтать и идти к высоким целям, а не просто соответствовать минимуму требований.

Подведем итог трем опорным идеям, которые принес в психологию Абрахам Маслоу и которые раскрывают, в чем он видел главную цель и смысл жизни человека.

Человек — не случайный продукт мертвой материи, а дитя одухотворенной Вселенной. Материальный мир, по Маслоу, не есть хаос бездушных объектов. В каждом из нас искрит духовное начало, и наша природа сама направлена к высшему. Можно сказать, материя пронизана духом, а потому жизнь имеет высший замысел. Отсюда следует, что существуют как материальные, так и духовные законы, которым подчинена наша жизнь. Главная задача мыслящего человека — познать эти законы, открыть для себя духовные принципы мироздания и сделать их живым знанием, руководством к действию. Когда мы живем в ладу с высшими законами совести, любви, справедливости, наша жизнь наполняется подлинным смыслом.

Любовь — необходимое условие познания истины и обретения смысла. Объективной, сухой рациональности недостаточно, чтобы понять ни человека, ни Бога, ни самих себя. Любящее восприятие — вот ключ к реальности. Если мы хотим постичь истину о жизни, мы должны развивать в себе любовь, причем любовь как активную силу души. Это и энергия,двигающая нас к цели, и в то же время особое зрение сердца, позволяющее увидеть скрытое. Только став любящим, человек начинает видеть мир ясно. Именно любовь, к истине, к людям, к Богу, к своему делу, дает нам силы подниматься к нашему предназначению. Без любви же любовью путь превращается в исполнение чужих приказов, теряет краски и рано или поздно ведет к разочарованию.

У человека есть врожденная ценностная природа, и жить «нейтрально» невозможно. Мы не робот и не чистый лист. Каждый из нас от рождения обладает глубинной совестью и стремлением к ценностям, к добру, истине, красоте. Можно заглушить эти стремления или исказить их, но нельзя их уничтожить. Поэтому человек не может жить вовсе без ценностей, он всегда что-то выбирает, либо высшее, либо низшее. Смысл жизни рождается, когда мы сознательно выбираем высшие ценности и стараемся воплотить их в своей судьбе. Именно это мы называем в психологии согласием состоянием согласия: когда душа, разум и поступки человека согласованы вокруг высшего смысла, высшей цели. Нельзя жить и оставаться совершенно нейтральным, попытка «жить просто так, без всякого смысла» сама по себе есть выбор в пользу духовной пассивности, который ведет к ощущению пустоты. Маслоу учит, что каждый миг мы либо поднимаемся вверх, к ценностям бытия, либо опускаемся вниз, к животному существованию. И главный вызов жизни — научиться подниматься, делать выбор в сторону своего духа.

Все эти идеи Маслоу очень созвучны нашей психологии согласия. Они объединяют науку о душе с вечной мудростью духовных учений. Главная задача человека, по Маслоу, стать тем, кем он способен быть по своему высшему замыслу, раскрыть свой потенциал в любви и творчестве, а затем превзойти рамки эго и слиться с более высоким смыслом. Эта же задача, обрести свое предназначение и жить в согласии с высшими ценностями, лежит в основе любого подлинно духовного пути, будь то ведический, христианский или суфийский. Значит, и на языке психологии, и на языке религии можно говорить об одном: смысл жизни человека — в восхождении от животного к божественному, от эгоизма к любви, от незнания к мудрости. Абрахам Маслоу своим наследием напомнил нам об этом великом предна-

значении. Он показал, что стремление к вершинам не прихоть немногих, а заложенная в каждом из нас главная движущая сила. И если прислушаться к себе, если взглянуть на мир с любовью, эта сила выведет нас к подлинной радости, к ощущению наполненности и единства с жизнью. Именно в этом, в непрерывном росте души и служении высшим ценностям, и заключается главная цель и высший смысл человеческой жизни.

6.

Открыть смысл



1. Испытание логотерапии

Виктор Франкл родился в Вене, городе Фрейда и Адлера, где господствовал психоанализ. Молодой доктор видел, как пациенты часами разбирают детские травмы и подавленные желания, и спрашивал себя, почему, даже удовлетворив основные потребности, человек все равно задает вопрос о смысле? Ведь именно поиском смысла человек отличается от животных. Собаке не свойственны экзистенциальные муки, она не впадает в невроз от размышлений о предназначении. А человек может и страдает, когда не находит ответа. Франкл предположил, что у человека есть фундаментальная воля к смыслу, не менее мощная, чем стремление к удовольствию или властию.

Опираясь на эту идею, Франкл развивал новую терапевтическую концепцию — логотерапию, лечение смыслом. Он практиковал как психотерапевт и замечал, что иногда исцеление наступает не столько от анализа симптомов, сколько от того, что человек находит смысл своей жизни. В тот миг, когда внутренний голос находит ответ на вопрос «зачем?», душевная боль отступает, страдания и кризисы обретают значение. Проблемы отступают, когда человек открывает для себя смысл происходящего, смысл своих страданий, работы, отношений или в целом жизни. Приходит облегчение, появляется внутренняя опора, и начинается настоящая терапия смыслом. Недаром Франкл называл логотерапию своего рода «медицинским душепопечением», лечением, обращенным к душе.

Но навязать смысл, сообщить приказом или внушением невозможно. Каждый открывает только сам. Задача логотерапевта — создать среду доверия, особый диалог, в котором пациент сам переживает момент озарения. Это всегда личный инсайт. После него внешние обстоятельства жизни, конечно, остаются теми же. Терапевт не в силах вернуть утра-

ченного близкого, отменить прошлое или изменить мир. Но если найден ответ на «зачем это было дано мне?», происходит перелом сознания, человек видит, что испытания выпадают ему не просто так, не во зло, а для чего-то. Жизнь как будто начинает говорить с ним, показывать свое скрытое намерение. Так обнаруживается новый смысл, ради которого можно жить дальше.

Франкл сравнивал свой подход с подходами предшественников. Если психоанализ был похож на светскую исповедь, где пациент изливает душу и ищет скрытые мотивы, то логотерапия стала поиском смысла, лечением через обретение цели и значения. В отличие от фрейдовского стремления снять напряжение или адлеровского стремления к превосходству, логотерапия возвращает человеку ответственность за поиск смысла в происходящем. Франкл прямо указывал, что многие душевные недуги современности проистекают не из конфликтов ид и эго, а из экзистенциальной фрустрации, потери смысла и чувства пустоты. Он ввел понятие ноогенных неврозов, при которых человек страдает от отсутствия целей и ценностей. В сытом современном обществе нередко возникает экзистенциальный вакуум, внутренняя пустота, скука, ощущение бессмысленности жизни. Человек больше не ведом ни инстинктом, как зверь, ни традицией, как в прежние эпохи. Не зная, зачем жить, люди пробуют заполнить пустоту погоней за удовольствиями или властью, но материальный достаток не дает удовлетворения душе. Франкл видел пациентов, которые приходили к психологу не с классическими неврозами, а с глубоким разочарованием и вопросом о смысле своего существования.

К этим искателям смысла он относился не как к больным, а как к вполне нормальным людям, переживающим естественный духовный кризис. Он убежденно утверждал, что сомнения в смысле жизни вовсе не признак заболева-

ния, а верный признак человеческой природы. Стремление понять свое предназначение не патология, а свидетельство самого человеческого в человеке. Такое переживание может даже говорить о наличии той самой воли к смыслу. Задача логотерапевта — поддержать эту волю, помочь человеку найти уникальный ответ для своей жизни. Если удастся прояснить, ради чего жить, пробуждается и сила жить. Смысл действительно лечит, и даже глубже, чем просто снятие симптомов. Как отмечал сам Франкл, внутреннее исцеление наступает порой само собой, когда человек обретает цель и задачу, достойную его усилий. Психологические проблемы уходят на второй план, когда появляется то, ради чего стоит их преодолеть.

Эта идея роднит заключение Франкла с мудростью духовных традиций. Древние философы и святые говорили о целительной силе осмысленной жизни.

В ведической культуре есть близкое понятие дхармы, предназначения, выполнения своего долга согласно высшему закону. Пока человек не встанет на путь своей дхармы, он ощущает внутреннюю пустоту, но стоит найти свое дело по душе, жизнь наполняется значением и радостью. Франкл, конечно, оставался светским ученым, но в его теории звучит эта переключка с духовными идеями, полноценная жизнь возможна лишь там, где человек служит чему-то большему, нежели собственное эго, следуя зову совести, идеалу, любви. Именно это движение души и лечит самые глубокие раны. В логотерапии, как и в религии, происходит «коперниканский переворот»: не мы спрашиваем у жизни о смысле, а жизнь спрашивает нас. Каждый день она задает новые вопросы, бросает новые вызовы, и только человек может ответить, приняв на себя ответственность выполнить свое уникальное предназначение.

Впереди Франкла и его логотерапию ждало очень тяжелое испытание. Он верил, что смысл может стать последней опорой даже в самых тяжелых обстоятельствах. И такие обстоятельства наступили.

Началась Вторая мировая война. За еврейское происхождение Франкла вместе с семьей отправили в концлагерь. Все, чему он учил, внезапно пришлось проверить на себе в условиях, где человеческая жизнь обесценена, а страдание стало нормой. На пороге лагеря у него отняли рукопись его книги, труд всей жизни. Впереди были годы невыносимых испытаний.

Мы, живущие в мирное время, едва ли способны представить себе те ужасы. Однако именно там, во тьме отчаяния, идея логотерапии нашла свое блестящее подтверждение. Франкл заметил, что выживали не самые физически сильные и не те, кто бессмысленно цеплялся за жизнь любой ценой. Выживали те, кто жил ради чего-то, у кого в душе горел огонь смысла.

Лагерь отнял у людей все внешние опоры — дом, имущество, здоровье, семью. Казалось, человек там превращен в существо, думающее лишь о корке хлеба и лишенное высоких устремлений. Но Франкл своими глазами увидел обратное: именно внутренний смысл становился решающим фактором выживания. Он сам, страдая от холода и голода, мысленно переносясь в будущее, представлял, как читает лекции о пережитом, как снова пишет книгу. Эти воображаемые картины давали ему цель — дожить, чтобы исполнить свое предназначение. Он думал о любимой жене, тоскуя по ней, и понимал, что его любовь и надежда увидеть ее снова это тоже смысл, который поддерживает дух. Впоследствии Франкл писал, что в бараке, наполненном отчаянием, тихо произносил утешительные слова своим товарищам по несчастью, помогал им не падать духом. Таким

образом, даже в аду лагеря он продолжал выполнять свою миссию врача — предотвращать самоубийства, дарить надежду, искать слова ободрения.

Концлагерь показал предельную границу человеческих возможностей. Всё внешнее там было отнято. Но открылась удивительная вещь: у человека остается последнее средство — изменить свое отношение к происходящему, найти в страдании смысл. Позднее Франкл сформулировал знаменитую мысль: «У человека можно отнять все, кроме одного — последней человеческой свободы, свободы выбирать свое отношение к любым обстоятельствам». И тех, кто пользовался этой внутренней свободой, лагерный ад не смог сломить. Одни вспоминали, что их ждет любимое дело, другие — что должны воспитать детей, третьи поддерживали веру в Бога. Каждый находил свой смысл, и этот внутренний ответ становился непоколебимой опорой. Франкл часто цитировал слова философа Ницше: «Тот, кто знает, зачем жить, выдержит почти любое как». Сам Франкл своей жизнью доказал истинность этого афоризма. Он пережил несколько концлагерей, потерял почти всех близких (его молодая жена, родители и брат погибли), прошел через тяжелейшие испытания и не утратил человеческого достоинства. Все это время его согревала невидимая искра смысла. Значит, даже когда «почему» нашей боли непостижимо, у нас всегда есть «зачем». От каждого из нас зависит, будет ли страдание иметь смысл или же превратится в беспросветную муку. Франкл подчеркивал, что страдание не обязательно нужно искать, но если оно пришло по независимым от нас причинам, ему можно придать значение, превратить в внутреннее достижение.

После освобождения Франкл узнал о гибели жены и родных, жизнь проверяла его смысл на прочность вновь и вновь. Нужно было начинать все заново, буквально с нуля. В эти послевоенные годы он пишет книгу «Сказать жизни „Да!“:

психолог в концлагере», ту самую, которая принесет ему мировую славу. Книга потрясла читателей, ведь Франкл рассказывал не только историю ужаса, но и историю духа, который победил ужас. Он показал на собственном примере, что человек способен к самотрансценденции, выходу за пределы себя, даже там, где, казалось, царят лишь боль и смерть. То, что Абрахам Маслоу называл высшим пиком духовного развития, Франкл пережил в лагере, он сумел подняться сознанием в сферу души, несмотря на нечеловеческие условия. Иными словами, оказавшись лишен всего, человек все же может найти опору в самом себе, вернее, над собой, в сфере духа. Франкл доказал, что смысл способен существовать и поддерживать нас даже тогда, когда базовые потребности не удовлетворены. Воды и хлеба может не быть, но идея, ради которой ты страдаешь, может питать.

Эти выводы Франкла созвучны духовному опыту человечества. Многие религии учат, что страдание не бессмысленно, если принять его как жертву или урок. Христианство предлагает «нести свой крест», то есть достойно терпеть испытания, видя в них высший замысел. Скажем, для верующего страдание обретает смысл, если оно переживается ради любви или правды, как подвиг духа. Подобно этому, Франкл советовал находить в каждой трудной ситуации тот единственный смысл, который обращен к нам. Он даже писал, что смысл есть всегда, в любой ситуации, жизнь никогда не перестает чего-то от нас ждать. А раз так, то и в страдании заключен вопрос, что-то через него требует от меня ответного действия. Как мудро заметил суфийский поэт Руми, рана — это то место, через которое в тебя входит свет. Лагерные раны Франкла залили его душу светом понимания, которым он потом щедро делился с другими. После войны он не озлобился, не отчаялся, а посвятил жизнь тому, чтобы учить людей искусству говорить жизни «да», несмотря ни на что. Именно в этом он видел подлинную

свободу духа, которая делает человека неуязвимым перед лицом судьбы.

Пример Франкла вдохновляет и нас: никогда нельзя откладывать поиск смысла на потом. Нам хочется, чтобы жизнь была удобной, и тогда, думаем мы, появится ощущение осмысленности. Но на деле работает обратное: пока не появится смысл, никакое благополучие не принесет радости. А если смысл найден, человек выстоит даже в тяжелейших условиях. Жизнь может быть несправедливой, трудной, непредсказуемой, однако именно тогда нам особенно нужна внутренняя опора. Когда знаешь, ради чего переносишь испытание, появляются силы терпеть и продолжать путь. Смысл придает стойкость и мужество, он сильнее боли. Если у человека есть «зачем», он выдержит любое «как». В мирной жизни нам, к счастью, не доводится переживать лагерных ужасов, но у каждого свои трудности. И в моменты, когда опускаются руки, мысль о Франкле напоминает: спроси себя зачем — и ты услышишь ответ. Пусть тихий, едва уловимый, но он изменит всё. Тогда жизнь уже не ломает тебя, а разговаривает с тобой.

Причем у каждого этот ответ будет уникальным. Нельзя найти «смысл вообще» или дать рецепт смысла для всех людей. Мы все разные, и каждое мгновение жизни неповторимо. Поэтому и смысл, который мы можем внести в жизнь, всегда исключительно свой. Как писал Франкл, смысл относителен, поскольку относится к конкретному человеку в конкретной ситуации. Более того, он меняется со временем, сегодня один, завтра другой, в соответствии с новым этапом и ростом души. Это живой ответ на живую жизнь. Невозможно ответить на вопрос о смысле жизни абстрактно, раз и навсегда. Мы отвечаем на него постоянно, своими решениями, своим отношением к тому, что происходит. Сегодня судьба испытывает тебя болезнью, и ты должен найти смысл в этой болезни. Завтра одарит любовью, и смысл от-

кроется уже в любви и заботе о близком. Жизнь динамична, и смысл — тоже процесс, путь, а не фиксированная цель. Но именно следуя по этому пути, человек «оживляет» свое знание и веру. Он уже не просто существует, а по-настоящему живо проживает каждую минуту, наполняя ее осознанностью.

2. Свобода и ответственность

Осознанная внутренняя свобода делает возможным выбор, а значит, рождает ответственность.

Попробуем ответить на вопрос, где мы живем. Это дом или квартира? Город или село? Планета или Вселенная?

Что, если мы допустим, что наш единственный адрес проживания — это наше сознание. Там же мы строим свой настоящий дом.

Здесь, в нашем истинном доме, возможно то, что Франкл называет последней свободой, которую нельзя отобрать у человека.

Франкл писал, что духовная свобода человека, которую у него нельзя отнять до последнего вздоха, дает ему возможность до самого конца наполнять свою жизнь смыслом. В концлагере у Франкла отняли всё, кроме этой свободы, и она-то позволила ему остаться человеком.

Но свобода — это только половина дела. За ней следует вторая половина, имя которой — ответственность. Франкл любил повторять, что статуе Свободы на одном побережье США должна соответствовать статуя Ответственности на другом. Свобода ценна не сама по себе (это не просто свобода от чего-то), она важна как свобода для чего-то, для реализации смысла и ценностей. По Франклу, быть свободным — значит быть ответственным за то, кем ты становишься и как распорядишься своей жизнью. Ведь если жизнь — это вопрос, обращенный к нам, то отвечать на него можем только мы сами. Английское слово *responsibility* звучит символично, это *response-ability*, способность отвечать. В этом и состоит человеческая судьба — отвечать жизни.

Ответственность в логотерапии — внутренний выбор. «Будь ответственным» не работает без понимания «зачем».

Если подросток не видит смысла в учебе, никакие призывы к ответственности не помогут, он будет считать уроки пустой тратой времени. Но стоит появиться мечте, цели, ради которой нужны знания, и юноша сам скажет, что уже понимает, зачем ему учиться. Появился смысл, а с ним выросла и ответственность, но уже не перед чужими требованиями, а перед собой, перед своим будущим. Так, человек берет на себя труд и дисциплину не потому, что надо и должен, а потому что хочет идти к значимой цели. Его уже не надо заставлять, он внутренне мотивирован. Логотерапевтический поворот совершился, обстоятельства остаются прежними (школа та же, задачи те же), но трансформировалось отношение к ним. Прежнее сопротивление сменилось осознанным принятием через открытие личного смысла.

Так работает связка свободы и ответственности. Свобода позволяет нам подняться над ситуацией, взглянуть на нее с высоты духа и выбрать, какой ответ дать жизни. А ответственность придает этому ответу вес и действенность, мы беремся выполнить свое предназначение. Внутри нашего сознания лежит пространство свободы, и в нем рождается решение, каким ценностям служить, на что направить усилия. Франкл развивал даже особую концепцию «измерений бытия». Он указывал, что человек существует на нескольких уровнях — телесном, психическом и духовном. На уровне тела мы подчинены биологии, на уровне психики — эмоциям и обстоятельствам. Но на уровне духа мы находим подлинную свободу. Духовное измерение позволяет нам сказать «да» или «нет» внешнему диктату. Мы выше своей биологии и психологии, можем выйти за пределы к тому, что в нас от вечности. Это высшее «я», наш неизменный стержень. В священной «Бхагавад-гите» (древнем ведическом тексте) есть слова о душе: она неуязвима, ее не может рассечь меч, сжечь огонь или смыть вода. Иными словами, в каждом из нас есть внутренняя сущность, которую мир не

властен поработить. Она и есть источник нашей свободы. Именно к ней апеллирует Франкл, говоря о независимости от судьбы.

Однако свобода духа не эгоистичная прихоть делать что вздумается. Это свобода следовать своему высшему призванию. Франкл подчеркивал, что ответственность не уничтожает индивидуальность, а, напротив, требует полной включенности личности. Каждый человек получает от жизни свои особые задачи и, реализуя их, раскрывает свою уникальность. Экзистенциальные философы называли это философией призыва. Жизнь как бы призывает нас осуществить то неповторимое, что только мы и можем осуществить. Никто не снимет с нас этой ответственности, но и никто не отнимет той радости и значимости, которая приходит, когда мы отвечаем призванию. Таков зрелый смысл свободы по Франклу, это не свобода от обязанностей, а свобода взять на себя ту единственную, свою обязанность, которую тебе предназначила жизнь.

В повседневности это означает простые вещи. Ответственный человек тот, кто понял, зачем это делать. Поэтому логотерапия уделяет столько внимания ценностям и смыслам. Франкл фактически привнес в психологию понятие совести как внутреннего органа смысла. Он называл совесть органом ноэтического измерения, с помощью которого мы обнаруживаем единственно правильные шаги. Совесть говорит тихо, но настойчиво, указывая, какой шаг осмыслен именно для тебя. Прислушиваясь к ней, человек реализует свое высшее предназначение и тем самым наполняет жизнь смыслом. А в противном случае, если жить беспечно, бездумно, свобода вырождается в хаос, а там и до отчаяния недалеко. Ведь ответ на вызов жизни может дать только сам человек, и если он уклоняется, то остается один на один с пустотой. Франкл предупреждал: общество, где у человека есть свобода развлечений, выбора образа жизни, но нет

понимания, для чего жить, обречено тонуть в экзистенциальном вакууме. Сейчас, как никогда прежде, воспитание должно быть воспитанием ответственности, учил он. И прежде всего ответственности перед собственной жизнью, перед тем смыслом, который она предлагает осуществить.

В конечном счете Франкл совершил очень важный шаг для всей психологии. Он вернул науку о душе к ее изначальному смыслу — заботе о душе — и вдохнул в клиническую практику дух философии и духовности. Он показывал, что человеку мало убрать симптомы, ему нужна цель, ради которой жить, нужна вера и надежда. Логотерапия предлагает увидеть в каждом переживании смысл, урок, ценность, шанс сделать выбор. И тогда страдания осмысляются, достижения радуют не пустой гордостью, а пониманием своего предназначения, а ежедневный быт превращается в поле для значимых действий. Можно сказать, Франкл вернул человеку объемность, мы не просто набор биохимических реакций, не просто совокупность комплексов, мы личность, состоящая из тела, души и духа. И исцеление на самом деле происходит, когда затронут духовный уровень, когда включается наша внутренняя вера и воля к смыслу.

Так может ли смысл лечить? Опыт и Франкла, и множества его последователей отвечает: да, и еще как! Смысл творит подлинные чудеса трансформации личности. Человек, нашедший свое «зачем», способен вынести почти любое «как». Более того, обретший смысл часто исцеляется и телесно, и психически, ведь восстанавливается цельность его личности. Конечно, поиск смысла не легкая прогулка. Это порой непростая работа души, требующая искренности и мужества. Но это самая благодарная работа из всех. Франкл оставил нам не только психологическую методику, но и вдохновляющий философский взгляд: жизнь в любом случае имеет смысл, до самого последнего дыхания, всегда есть возможность сделать ее значимой. А раз так, то и стра-

дать, и радоваться, и любить — всё приобретает ценность, если мы видим в этом замысел. Эта мысль роднит Франкла с религиозными учениями, хотя выражена светским языком. Его идеи легко находят параллели в Ведах, в Библии, в суфийской мудрости, ведь в центре всех этих традиций вера в особое предназначение человека, в его богообразную свободу творить добро. И логотерапия учит нас именно этому: каким бы мрачным ни было сегодня, у жизни есть для нас смысл, уникальный, неповторимый, наш. От нас зависит, услышим ли мы его. Если услышим, никакие бури не уничтожат наш внутренний компас. Свобода духа и ответственность перед жизнью ведут нас через тьму к свету смысла. Франкл как бы обращается к каждому читателю: скажите жизни «да» — и тогда исцелится и ваша душа, и, быть может, этот больной мир вокруг.

3. Иерархия смыслов

Истинный смысл обретаётся за пределами эго, которое ищет, где взять удовольствие и успех.

У Франкла есть такое понятие, как «димензиональная онтология». Это понятие можно определить как многомерную карту строения сознания человека. Можно использовать следующую метафору. Красивый дом — целостное строение. У дома хороший дизайн интерьера, но есть также основа, на котором он выстроен, и внешняя архитектура. Разумно ли заниматься одним лишь дизайном гостиной со спальней и не учитывать гнилой фундамент и пыльный бардак на чердаке? Человек — сложное строение, и в нем разные уровни, разные измерения. Жить приходится на всех этажах одновременно. А главная часть дома вообще скрыта под землей, но она определяет устойчивость и долговечность.

Многомерная онтология — это способ смотреть на сознание человека с разных сторон, не теряя целого.

Человек одновременно является набором клеток, сложной психикой и свободным духом.

Что мы увидим, если смотреть на человека из сознания, которое сосредоточено полностью в состоянии одного лишь ума? Скорее мы признаем, что человек высокоразвитое животное, биологическая машина, набор рефлексов, организм, который управляется простой программой: «Хочу приятное, избегаю боли». Это рот, который хочет вкусного; тело, которое хочет мягкого; кожа, которая хочет поглаживаний. В этом измерении ценность измеряется физическими удовольствиями, нет понятий долга, служения, миссии. Должен только тем, кто сделает человеку приятное. Партнер превращается в объект наслаждения и теряет интерес, как только чувства пресыщаются. Ребенок — милая игруш-

ка, которого приятно тискать, пока он улыбается, но если плачет — появляется раздражение, хочется прекратить неприятный звук. Человек просто реактивен и становится марионеткой внешних обстоятельств. Погода плохая — настроение плохое. Похвалили — настроение хорошее. Этот взгляд на человека через замочную скважину сознания в состоянии ума искажает реальность и теряет личность. В этом состоянии смыслы можно найти лишь в удовольствиях.

Если мы наденем на свое сознание очки разума, картинка изменится кардинально. Человек предстанет как механизм достижения цели, ресурс, высокоорганизованная схема, набор компетенций, связей и возможностей. В мире чистого разума человек стоит ровно столько, сколько пользы он приносит. Если любить и благодарить, то лишь за заслуги. Разум видит в ребенке будущего успешного взрослого и будет делать все возможное, чтобы привести его к максимально возможному успеху любыми средствами, в том числе через принуждение, когда надо. Совместная деятельность или семья возможны, лишь пока у партнеров есть общий жизненный проект. Если партнер перестает выполнять свою функцию, целесообразно заменить. Эмоции для ума — лишний шум, досадная помеха. Искренность и сострадание — бесполезные понятия, если только они не способствуют достижению цели. Невозможно жить в настоящем, разум привязан лишь к будущему. Разум проецирует человека на ось времени и успеха, должности, звания, карьеры, успешной биографии. Из этого состояния сознания смысл жизни сводится к достижению целей, чаще всего материальных.

На уровне биологии или простой психологии невозможно увидеть дух. Совесть, любовь, служение существуют в другом измерении. Ум и разум дают горизонтальные проекции, но душа придает человеку вертикальное измерение, которое превращает плоский круг в объемный цилиндр. Именно оно делает человека человеком. Это и есть ноэти-

ческое измерение Франкла, где живет совесть и истинный смысл (логос).

Смысл на уровне ума — ловушка удовольствия, которое не может быть целью, но лишь побочным эффектом достижения смысла. Смысл, найденный здесь, самый хрупкий и рушится, как только исчезает комфорт, оставляя человека в пустоте.

С другой стороны, смысл на уровне разума — другая, более устойчивая конструкция, хотя тоже ловушка. Смысл, привязанный к результату, опасен. Что происходит с человеком разума, когда он выходит на пенсию или когда бизнес рушится? Франкл называл это состояние внутренней пустоты воскресным неврозом. Любая жизненная неудача обесценивает саму жизнь.

Если взгляд ума видит в человеке животное, а взгляд разума — механизм, то взгляд из состояния души открывает нам человека ноэтического (духовного).

В состоянии сознания души человек устремлен к познанию духовного мира, ищет вечность и он ценен просто фактом своего существования. Из этого состояния не хочется никого использовать или исправить, а хочется просто вместе быть. Любовь означает увидеть в человеке творца и радоваться его раскрытию. Душа резонирует и потому способна на сострадание. Жизненный путь превращается в служение. Это единственный взгляд, который видит целое. Душа не отрицает тело и логику, она их одухотворяет. Тело становится храмом, а разум — инструментом добрых дел.

Достаточно сделать глубокий вдох и представить близкого человека из состояния души, как все оболочки исчезают, нет плохого поведения, незачем оценивать школьные отметки или зарплату. Человек предстает как другой путник, который тоже идет по вечности. Из этого состояния созна-

ния возможно настоящее воспитание детей. Не дрессировка или подготовка к контрольным, а таинство возвращения свободной личности. Это и есть цель психологии согласия. Смотреть на мир глазами души, твердо стоя ногами на земле.

Смысл на уровне души — в самотрансценденции. Здесь начинается истинная логотерапия. «Быть человеком — значит быть направленным не на самого себя, а на что-то иное».

Истинный, лечащий смысл всегда находится за пределами нашего эго. Даже когда ум кричит от боли, а разум не видит логики в происходящем, включается душа и обретает смысл. Не изобретает, не находит, не придумывает головой, а слышит голосом совести, органом восприятия смыслов души.

7.

Отношения превыше всего



1. Структура целительных отношений

Роджерс вырос в глубоко верующей фермерской семье, в атмосфере строгих правил: молитвы, церковь по воскресеньям, никакой праздной суеты. С детства Карл проникся религиозными убеждениями своей семьи. Юношей он отправился с делегацией в Китай, далекий мир, где о христианстве знали лишь понаслышке. Там его ожидало потрясение: люди, которые никогда не читали Библию, оказались добрыми, порядочными, интересными в общении. В душе Роджерса произошла революция. Он вдруг ясно увидел, что мы рискуем жестоко ошибаться, когда оцениваем других через призму предубеждений, заранее разделяя мир на правильных и неправильных.

Вернувшись, Роджерс поступил в теологическую семинарию, поначалу ему казалось, что стать пастором соответствует его стремлениям. Но очень скоро он почувствовал, что строгие доктрины не оставляли места для свободного поиска истины. Роджерс осознал, что ни Библия, ни слова пророков, ни труды выдающихся ученых, даже Фрейда, не могут иметь превосходства над непосредственным опытом самого человека. Мы проживаем всю жизнь внутри собственного сознания; это и есть наша реальность. Где же еще искать источник истины о себе, если не в живом переживании?

Роджерс решил перейти от теологии к психологии. Уже в первые годы обучения его удивило, что господствующий тогда психоанализ рисует схематичные модели для всех людей разом, будто истина о каждом пациенте известна заранее. Это противоречило всему, что он почувствовал в себе. В его уме назрел дерзкий вопрос: «А что, если просто внимательно слушать человека и принимать его таким, какой он есть? Истина-то внутри него самого!» Роджерс все больше верил, что каждый человек несет в себе природное

стремление к развитию и самореализации. Возможно, человека не нужно «чинить», лучше создать условия, в которых он сам потянется вверх.

Из этой мысли выросла революционная практика. Роджерс считал, что клиент (именно так он предложил называть пациента) должен активно участвовать в своем исцелении. Слово «пациент» не подходило, оно воспринималось слишком пассивно. В медицине пациенту достаточно довериться врачу и следовать назначениям. Но психолог не может прожить жизнь за другого. Никого нельзя принудить к самореализации, можно лишь предложить руку помощи. Переход от роли пациента к роли клиента символизирует ответственность самого человека за свой рост.

В Древнем Риме слово «клиент» имело не то значение, которое мы вкладываем сейчас. Клиентом называли свободного гражданина, который каждое утро приходил к дому патрона в поисках работы. Ему могли дать задание, но трудиться и проявлять инициативу он должен был сам. Подобно этому, в терапии клиент — активный соавтор своего развития, а психолог создает для этого комфортные условия.

Так формируется ключевой принцип того, что мы называем психологией согласия. Сознательный человек сам отвечает за состояние своего сознания и своей жизни. Задача помогающего — не навязать «правильную» дорогу, а поддержать внутреннюю мудрость и свободу другого. Более того, Роджерс утверждал, что у человека изначально есть внутренний импульс к росту. Личность по своей природе тянется к самореализации, словно растение к солнцу. Поэтому лучшее, что может сделать терапевт, — убрать препятствия и дать достаточное тепло и поддержку. Истина всегда находится внутри человека, и он откроет ее сам, если создать для этого безопасное пространство. Не нужны громоздкие схемы и ярлыки; куда важнее вернуть человеку

право быть живым, чувствующим, ищущим и помочь ему без страха встретиться со своим опытом лицом к лицу.

Такое пространство рождается из особого отношения к человеку. Роджерс позднее прямо сказал: «В первые годы практики я спрашивал: „Как мне лечить или изменить этого человека?“ Теперь я задаю другой вопрос: „Как мне создать такие отношения, которые он сможет использовать для собственного роста?“» И действительно, от догматического разделения на правильное и неправильное он пришел к пониманию, что уважительные, подлинные отношения и есть тот целительный климат, в котором человек изменяется сам. Предубеждение стремится переделать другого, подогнать под свои стандарты, а принятие дает пространство для развития. Роджерс на собственном опыте убедился, что чем меньше мы пытаемся контролировать людей, тем прекраснее они раскрываются, подобно тому как никто не пытается раскрасить закат вручную. Он писал об этом так: «Люди так же прекрасны, как закаты, если позволить им быть собой. Когда я смотрю на закат, мне не приходит в голову сказать: „Подправь-ка оранжевый оттенок справа“. Я не пытаюсь контролировать закат. Я наблюдаю с благоговением, как он разворачивается». С тем же благоговением стоит относиться и к человеку, тогда мы не упустим чуда его внутреннего раскрытия.

Неужели отношения правда лечат и терапевтический эффект рождается в обстановке конгруэнтности, безусловного принятия и эмпатии?

Эта мысль превратилась в новую терапевтическую практику. Карл Роджерс создал исцеляющие отношения, в которых, как выяснилось, человек действительно начинает меняться. Главным инструментом исцеления стал не метод, не совет и не анализ, а особое качество контакта между терапевтом и клиентом. Профессиональное сообщество пси-

хотерапевтов недоумевало. Неужели простое человеческое отношение может лечить душевные раны? Роджерс отвечал утвердительно и обосновал, на чем держится целительная сила отношений. Он выделил три необходимых условия, без которых глубокие изменения невозможны.

Первое условие — конгруэнтность, или подлинность. Терапевт, по его мнению, должен быть самим собой, искренним и целостным в присутствии клиента. Вместо того чтобы прятаться за маской непроницаемого профессионала, важно честно выражать реальные чувства и мысли, конечно, с заботой о благе клиента. Живой, настоящим образом присутствующий терапевт, который не лжет ни себе, ни другому, создает атмосферу доверия. Отброшены фасады, и это приглашает клиента тоже снять маску. Роджерс писал: «Сразу становится очевидно, когда человек не прячется за фасадом, а говорит от души». Конгруэнтность терапевта заразительна: видя искренность, клиент уже не считает нужным играть роли и скрывать свои переживания.

Второе условие — безусловное положительное принятие личности клиента. Речь о том, чтобы ценить человека априори, без оговорок. Роджерс верил: в атмосфере принятия человек неизбежно меняется к лучшему. Когда тебя принимают целиком, перестаешь тратить силы на защиту и оправдания, начинаешь сам себя уважать. Важно понимать, что принимаются безусловно именно личность и чувства человека, но не обязательно одобряются все его поступки. Ценность представляет не поведение, а сам человек, его внутренняя сущность. Нежелательные поступки можно обсудить и изменить, но личность должна почувствовать, что ее принимают полностью. Такая безоценочная теплота вовсе не балует и не потакает недостаткам, напротив, она разоружает внутреннего критика. Человек перестает ненавидеть себя и сам обретает мотивацию меняться, потому что больше не скован стыдом. Роджерс умел ценить людей

подобно тому, как ценят уникальное явление природы. Он писал, что одно из самых вдохновляющих чувств в жизни — видеть индивидуальность человека так же, как мы любим неповторимым закатом. Люди чудесны, когда их не пытаются переделывать. Возможно, мы и способны искренне восхищаться закатом именно потому, что не можем его контролировать, ровно так же и человек расцветает, когда чувствует, что над ним не довлеют. Безусловное принятие создает удивительное пространство безопасности, где можно быть собой.

Третье условие — эмпатия. Это искреннее желание терапевта понять переживания клиента изнутри, увидеть мир чужими глазами, а не глазами своей теории. Эмпатия — это язык согласия, язык глубокого понимания. Терапевт как бы говорит: «Я готов на время отложить себя и прожить с тобой то, что чувствуешь ты». Роджерс отмечал, что подлинная эмпатия требует тонкой душевной работы: «Быть с другим человеком эмпатично — значит временно отложить свои собственные взгляды и ценности, чтобы войти в его мир без предубеждений. Это значит оставить свое „я“ в стороне; на такое способны лишь те, кто достаточно уверен в себе, что не потеряется в чужом странном мире и сумеет вернуться обратно, когда захочет. Эмпатия — сложный, требовательный, но удивительно мягкий способ бытия». В пространстве эмпатии человек перестает бороться за право быть услышанным, он уже услышан и впервые начинает внимательно прислушиваться к самому себе. А когда мы слышим себя, приходит понимание, в чем наша боль и чего мы хотим на самом деле.

Условия искренности, принятия и эмпатии действуют совместно, создавая надежную почву для изменений. Искренность рождает доверие, принятие, чувство безопасности, а эмпатия — смысл и взаимное понимание. В результате человек открывается своему опыту, который до этого

был скрыт под слоями защиты. Так включается естественная тенденция к росту. В безопасных отношениях клиент постепенно перестает бояться своих чувств и признавать их «неправильными». Он учится разрешать себе переживать, не убегая и не наказывая себя за эмоции. Затем принимает себя, потому что другой принимает его целиком. Постепенно уходит давний яд самоосуждения; человек перестает стыдиться своих сокровенных чувств. А следом, как ни парадоксально, у него возникает желание меняться, но не из-под палки стыда, а из свободы быть собой. На этой стадии внутренняя и внешняя жизнь становятся более цельными: конгруэнтность личности повышается. Человек уже меньше играет придуманные роли, меньше зависит от чужих ожиданий, он начинает жить осознанно и открыто. Больше не нужно прятаться, и исчезает потребность в неискренней защите.

Роджерс говорил, что «хорошая жизнь — это процесс, а не застывшее состояние». Мы наблюдаем, как в процессе исцеляющих отношений жизнь клиента выходит из тупика.

Но необходимо уточнить очень важный момент с точки зрения психологии согласия: в каком состоянии сознания должен находиться сам психолог, чтобы действительно проявлять безусловное принятие, эмпатию и быть искренним? Может ли терапевт поддерживать такие отношения, если его собственное сознание поглощено суетой ума или холодными расчетами разума? Скорее всего, нет. В обычном состоянии ума нас легко отвлекают раздражение, собственные желания, предубеждения. В состоянии разума, когда личность слишком увлечена планами, теориями и контролем, тоже нелегко быть по-настоящему чутким. Поглощенный мыслями о том, что сказать и как реагировать правильно, психолог рискует перестать слышать душу человека. В этих состояниях есть скрытая склонность наставлять, осуждать,

учить жизни, пусть даже из лучших побуждений. Но там, где начинается назидание, заканчивается понимание.

Очевидно, что для выстраивания по-настоящему цельных отношений терапевту важно уметь подниматься в особое состояние сознания, которое Роджерс без религиозного пафоса назвал состоянием полноты бытия.

В контексте психологии согласия мы могли бы назвать это состоянием души. Лишь находясь на этом глубинном уровне, за пределами суетливого ума и контролирующего рассудка, человек естественным образом становится искренним, принимающим и эмпатичным. Только из состояния души рождается безусловная доброта и мудрое присутствие, необходимое для исцеляющих отношений. Сам Роджерс признавался, что испытывал подлинное удовлетворение, «когда мог быть реальным, близким к тому, что происходит внутри меня... когда действительно слушал себя и осознавал свое переживание в моменте». Такой глубинной самонастройке он учил и коллег: прежде чем пытаться понять другого, психолог должен заглянуть в собственную душу и настроить ее на волну принятия. В противном случае техническое следование правилам (кивать, смотреть в глаза, говорить заученными фразами) превратится лишь в спектакль. Если душа закрыта, никакие техники не дадут настоящего тепла, собеседник это сразу почувствует.

#

2. Вдохновение вместо обучения

Психологию согласия в обучении возможно реализовать, если учитель создает условия, в которых ученик сам хочет учиться.

Многие идеи Роджерса оказались плодотворными не только в терапии, но и в педагогике. Проводя параллель между гуманистической психологией и прогрессивной педагогической мыслью, он утверждал, что лучшее обучение происходит через вдохновляющее отношение учителя к ученику. В традиционной школе учитель привык быть авторитарным транслятором знаний. Его цель — переложить в головы учащихся определенную сумму фактов и правил. Если ребенок сопротивляется, такой учитель прибегает к давлению, наказанию или, наоборот, подкупу оценками и похвалой за послушание. К сожалению, подобный подход почти неизбежно отравляет отношения. Ребенок чувствует себя или марионеткой, или дрессируемым существом, и интерес к учебе гаснет. В подростковом возрасте это выливается в открытые конфликты и бунт, ведь никому не нравится, когда его пытаются контролировать и лепить под чужой стандарт. Зато если отношения между учителем и учеником складываются уважительные, теплые, если ученик искренне любит своего наставника или хотя бы доверяет ему, мотивация учиться возрастает в разы. Тогда и успеваемость, и личностное развитие идут куда успешнее, потому что питание души ребенка — в чувстве принятия и вдохновения.

Лучший учитель, писал Роджерс, скорее похож на садовника. Он заботливо рыхлит почву и поливает росток, но не тянет за листья, требуя немедленного роста. Учитель создает условия для развития, а не пытается прямолинейно «вложить» знания. Именно поэтому вдохновлять лучше, чем поучать. Вдохновленный ученик сам с радостью выучит

все, что необходимо, без принуждения. Человек по природе любознателен, особенно если чувствует свободу исследования. И наоборот, когда знания предъявляются в духе принуждения, они мертвеют, теряют привлекательность.

В одной из предыдущих глав мы разбирали понятие «мертвого» и «живого» знания. Мертвое знание — это пассивное накопление фактов в памяти, когда ученик учит урок только из страха или обязанности. Живое знание — это знание пережитое, прочувствованное, сотворенное самим учеником. Только живое знание трансформирует личность. Роджерс был глубоко солидарен с этим. Он верил, что опыт переживания — несравнимо более мощный способ обучения, чем зубрежка и назидание. Ребенка нельзя просто нафаршировать истинами: ему нужно помочь испытать их, прожить, сделать своим открытием.

Конечно, вдохновлять может только учитель, находящийся в состоянии сознания души. Учитель, пребывающий целиком в своем эго, будет видеть в ученике либо объект манипуляции, либо проблему, которую надо исправить, либо сосуд, который нужно заполнить знаниями. Это как раз отражает господствующую культурную установку, с которой спорил Роджерс. Для него парадигма западной культуры в том, что сущность человека опасна и должна контролироваться носителями высшей власти. Отсюда школа, выстроенная как дрессировка: воспитатели искренне думают, что без постоянного контроля ребенок ни к чему хорошему не придет. Роджерс же показывал на практике обратное: доверие, свобода и ответственность дают куда более богатые плоды.

Учитель в состоянии души видит в каждом ребенке личность, внутренний мир, он уважает естественный ритм роста. Такой педагог творчески подходит к обучению, импровизирует, умеет признавать ошибки и учиться у своих

учеников. Он не боится утратить власть, потому что вообще не ставит целью доминировать. Его цель — освободить природу и судьбу своих воспитанников, как говорил Мартин Бубер. Роджерс любил цитировать древнюю мудрость Лао-цзы: *«Лучший правитель тот, кого народ едва ощущает; когда дело сделано, люди говорят: мы сами этого достигли»*. Подобно этому, лучший наставник ведет так тонко, что ученики чувствуют себя первооткрывателями на своем пути.

Сам Роджерс был достаточно смел, чтобы бросить вызов устаревшей системе. За семь лет до своей смерти, уже будучи признанным авторитетом, он выступил на съезде по образованию и ошеломил академическую аудиторию. Вместо ожидаемой тихой речи мудрого старца раздался страстный призыв к переменам. Роджерс упрекнул школьных психологов в том, что они лишь латают раны детей, нанесенные негибкой системой, и заявил, что этого недостаточно. Нужно менять саму систему. Нужно строить такую школу, где естественная любознательность детей освобождается, а учение приносит радость. Он призвал коллег не бояться выходить за рамки привычного: стать тихими революционерами в своих классах. В его глазах забрезжила слеза, когда он говорил о судьбах ребят, сломленных давлением и безразличием. И в то же время его голос звенел надеждой: человеческая душа способна расцвести, если перестать обращаться с ней как с врагом. Учителя и психологи, по Роджерсу, должны быть не надзирателями, а садовниками детских душ. Своей речью он заразил многих молодых педагогов верой в перемены, ведь перед ними стоял человек, который доказал силу любви вместо насилия. Не методы контроля, а искреннее участие и уважение к личности дает лучший результат. Недаром Роджерс подчеркивал, что любовь — самая мощная сила во Вселенной.

Философия отношений Роджерса оказалась универсальной. Она работает между терапевтом и клиентом, между

родителем и ребенком, между супругами, везде, где люди стремятся понять друг друга, а не подчинить. Особенно это ценно в воспитании и обучении. Когда взрослый действует из состояния души, с терпением, добротой, уважением к маленькой личности, он прививает ребенку самое главное — доверие к миру и к самому себе. Ребенок учится принимать себя и других, у него формируется здоровое чувство собственной ценности. А знания ребенок впитывает легко и с радостью, когда горит его внутренний огонь. Задача учителя — разжечь этот огонь своим примером, своим творческим энтузиазмом. И наоборот, душевная холодность педагога, его желание строить и командовать гасят искру познания. Наверняка каждому встречался учитель, который умел увлечь предметом просто потому, что горел сам. Такой учитель может даже говорить тихо и мало, но в классе его слушают с открытыми сердцами. Потому что дети чувствуют: он говорит искренне, от души и видит в них не пустые сосуды, а равных себе людей, только более юных и неопытных. Это и есть психология согласия в деле.

3. Психология согласия: от техники к бытию

Искренность, принятие и сопереживание — естественные состояния сознания души.

Последние годы творчества Роджерса стали подлинным расцветом его мудрости. Он прожил долгую жизнь и к старости все больше размышлял о том, что стоит за внешней техникой терапии. Его личный путь отлично иллюстрирует развитие человеческого сознания от сосредоточенности на методах и схемах к пониманию первичности присутствия и бытия. Если в юности Роджерс был увлечен научной точностью, дотошно конспектировал каждую сессию, часами прослушивал записи разговоров, чтобы отточить навыки, то на склоне лет он признавал, что техники вторичны. Что действительно важно, так это состояние, в котором находятся терапевт и клиент. Он писал, что порой во время встречи с человеком происходит нечто таинственное, неподвластное логике, и именно тогда случается мощный прорыв в терапии.

В моменты высшей эффективности, по наблюдениям Роджерса, психолог и клиент входят в особый поток. Терапевт уже не думает о своих дипломах, теориях, не примеряет социальных масок, его «я» отходит на второй план. Возникает ощущение, что дух терапевта прикасается к духу другого человека. Это мягко можно назвать измененным состоянием сознания, но оно отличается от формального транса или гипноза. Скорее это состояние глубокой включенности и одновременной растворенности в моменте.

Появляется необыкновенное чувство: два человека как будто становятся частью единого процесса. Отношения вырастают больше самих участников, обретают измерение чего-то большего, и в эти минуты происходят спонтанные

озарения, инсайты, которые ведут к глубоким переменам. Здесь уже исцеляет не совет психолога и не анализ проблемы, а сам факт встречи двух душ. При такой встрече терапевту остается не вмешиваться, а бережно позволять процессу разворачиваться. Душа клиента сама знает, куда ей расти, нужно лишь присутствовать рядом с любовью и вниманием.

Конечно, такая работа требует от терапевта тонкого чутья. Роджерс отмечал, что интуиция мудрее интеллекта. В те особые моменты он позволял себе делиться любыми образами, чувствами, фантазиями, что возникали внутри него, даже если это не вписывалось ни в одну технику. И зачастую оказывалось, что именно спонтанный импульс души психолога открывал верную дверь к переживаниям клиента. Он доверял процессу больше, чем теориям. И этот процесс никогда не был хаотичным или опасным, напротив, он подчинялся высшему закону искренности и любви.

Так встал вопрос об этике и гигиене сознания самого психолога. Роджерс подчеркивал, что перед любым серьезным диалогом с ребенком, с клиентом, с любимым человеком нам важно проверить состояние собственного сознания. Это как помыть руки перед хирургической операцией, только на уровне души.

Помня об этом, в психологии согласия главное — работа над собой задолго до встречи с другим. Терапевт должен успокоить свой ум, отпустить стремление контролировать ситуацию, отложить эго-амбиции и настроиться на волну принятия. Другими словами, ему нужно самому войти в состояние души, в котором он станет прозрачным проводником для исцеляющей тенденции жизни. Роджерс верил, что в каждом из нас действует актуализирующая тенденция, природная сила роста. Если психологу удастся не заслонять собой эту силу, она начинает течь через него

к другому. Присутствие терапевта само по себе становится мощнейшим инструментом влияния, и при этом абсолютно ненасильственным, естественным.

Этот подход разительно противоречил академическим представлениям о терапии. В университете учили, что суть психологической помощи — это анализ проблем клиента и рациональный поиск решений. Терапевт мыслится как некий эксперт (разум), который диагностирует и исправляет сознание пациента. Но Роджерс показал, что в самые значимые моменты изменений логика бессильна описать происходящее. Когда устанавливается тот самый глубинный контакт, личность терапевта словно исчезает, остаются два человека, две души, разделившие подлинную встречу. И эта встреча сама по себе целительна. Роджерс признавался, что порой сидел с клиентом в полной тишине, просто излучая понимание и принятие, и вдруг человек прозревал без единого слова, без единого совета находил ответ внутри себя. Такая магия возможна, только если психолог отбросил маски, растворил свое эго в искреннем желании помочь. Тут невозможно манипулировать или имитировать, любая фальшь будет видна, как колебание на гладкой воде. Истинное присутствие всегда направлено на другого и создает вокруг атмосферу свободы, где собеседнику легко быть собой. Ложное присутствие, исходящее от эго, напротив, незримо требует внимания к себе, давит своим скрытым ожиданием, и человек это чувствует, начинает закрываться, настораживаться.

Роджерс советовал своим ученикам стремиться к осознанию собственной трансцендентной сущности. Он верил, что за поверхностью нашего «я», социального, умного, амбициозного, скрывается подлинное духовное начало. И когда терапевт действует из этого глубокого ядра, внешне это может выглядеть даже странно: он может позволить себе незапный порыв, непредусмотренный интервенцией шаг. Но

время и опыт показали: именно такие импульсы, рожденные из состояния души, оказываются самыми верными. По сути, главная техника Роджерса — укротить свое эго и быть простым и человеческим рядом с клиентом. Парадоксально, но для психолога это самое трудное. Многим легче спрятаться за профессиональную роль, заученные фразы, схемы и методики, чем обнажить свое искреннее присутствие. Но только искреннее присутствие лечит.

Неслучайно Роджерс снова и снова возвращался к тем самым трем условиям, конгруэнтности, принятию, эмпатии, уже в новом, глубинном ракурсе. Он подчеркивал, что эти качества не просто набор профессиональных навыков, а естественное состояние просветленного сознания. Три необходимых и достаточных условия для изменения личности: конгруэнтность, безусловное принятие и эмпатическое понимание, — писал он, вовсе не сводятся к умению кивать головой, смотреть в глаза и говорить по протоколу «я-сообщениями». Такие действия возможны только для того терапевта, который действительно нашел в себе состояние сознания души. Состояния же ума и рассудка легко прячут истинное лицо за фасадом хорошего психолога, но вместо искренности там лишь маска. Когда мы пытаемся сыграть принятие и эмпатию по инструкции, все идет наперекосяк. Живое общение мгновенно превращается в манипуляцию, пусть и тонкую. Клиент, скорее всего, почувствует неявную фальшь, тревога только усилится, а сам психолог в итоге выгорит, истощая себя попытками казаться идеальным. Увы, многие молодые специалисты через это проходят. Их учат техникам, но не учат бытию. Роджерс же фактически говорил о психологической йоге. Работай над своим сознанием, учись присутствовать, а не играть роль, и тогда твое молчаливое сострадание исцелит больше, чем тысячи слов.

В гуманистической парадигме и психологии согласия мастерство целителя души начинается с работы над собой.

Психолог ежедневно тренируется в честности с самим собой, в осознанности, в доброжелательности задолго до того, как клиент переступит порог его кабинета. Это и есть та самая гигиена сознания, о которой говорилось выше.

Рассказывают, однажды в кафе женщина попросила знаменитого художника нарисовать что-нибудь у нее на салфетке. Тот быстро набросал ее портрет за пару минут и назвал цену. Дама возмутилась: «Но вы потратили на рисунок всего две минуты!» Художник спокойно ответил: «Нет, мадам. Этот рисунок занял у меня сорок лет и две минуты».

В психотерапии все обстоит так же. Две минуты подлинного присутствия могут изменить жизнь человека, но за этими мгновениями стоят годы внутренней работы. Годы, потраченные на очищение своего «внутреннего дома» от хлама эго, от гордыни, жадности, страха, желания контролировать. Годы на возвращение способности любить, видеть другого всем сердцем. Если психолог проделал этот труд, то его простое бытие рядом обретает колоссальную силу.

Не случайно в психологии согласия говорится, что сознание — главный и единственный инструмент терапевта. И важно не просто сознание как таковое, а живое сознание, действующее в согласии с фундаментальными законами Вселенной. Когда душа терапевта настроена на волну добра, истины, любви, что бы он ни делал внешне, это будет помогать. А если душа погрязла в иллюзиях эго, то самые блестящие техники не дадут настоящего результата.

Поэтому забота о чистоте собственного сознания — такая же профессиональная обязанность психолога, как для хирурга обязательна стерильность рук перед операцией. Роджерс своим примером показал, что человечность, искренность и присутствие — непревзойденные инструменты помощи. Его наследие приглашает каждого из нас к тихой

внутренней революции: от предубеждений к пониманию, от контроля к принятию, от техники к бытию. Когда мы находим в себе смелость просто быть с другим человеком открыто, чутко, с любовью, мы вступаем в согласие не только друг с другом, но и с самой Вселенной.

Поистине, отношения превыше всего!

8.

Путешествие по сознанию



1. Где искать сознание?

Глубинная терапия происходит в необычных состояниях сознания.

Станислав Гроф начал свой путь врача-психиатра в родной Праге. С юности он задавался вопросом о том, что такое психика на самом деле. Судьба преподнесла ему необычный шанс. Однажды в клинику, где практиковал Гроф, поступила посылка с новым синтетическим веществом для испытаний. Это оказался ЛСД, недавно синтезированный психоделик, который в то время тестировали как возможное лекарство. Врачи в то время применяли ЛСД и в исследовательских целях, погружаясь вместе с пациентами в необычные состояния сознания, и надеялись лучше понять глубинные переживания пациентов.

Эти эксперименты быстро показали удивительные результаты. Пациенты под действием ЛСД испытывали яркие, эмоционально заряженные состояния и открывали внутренний мир, который не укладывался в привычные рамки академической психиатрии. Самое поразительное было то, что люди после подобных сессий часто претерпевали радикальные перемены в сторону духовности. Мировоззрение смещалось. То, что раньше казалось главным, меркло перед новым ощущением смысла и причастности к чему-то большему.

Перебравшись в США, Гроф присоединился к инновационной программе работы с онкологическими пациентами. В паллиативной терапии он исследовал, как психика смертельно больных реагирует на погружение в измененное состояние с помощью ЛСД. Это были не хаотичные эксперименты, а тщательно структурированные сеансы. Пациентов предварительно готовили, беседовали, создавали безопасную обстановку, давали небольшие дозы вещества. Во вре-

мя сеанса использовали музыку и обязательно обсуждали все по завершении. В итоге терапевтический эффект рождался не столько от самого вещества, сколько от целостного контекста, атмосферы принятия и смысла, в которой человек раскрывался навстречу глубинам своего сознания.

Результаты поражали воображение. Многие пациенты, прошедшие через такие сессии, сообщали, что страх смерти исчезал, отчаяние сменялось спокойствием, возникала непоколебимая вера и ощущение, что жизнь не ограничена физическим окончанием. Там, где прежде были тоска и паника, появлялись светлое принятие и даже благоговение перед тайной бытия. Люди, стоявшие на пороге смерти, вдруг обретали утраченный смысл. Как будто, заглянув за край, они увидели бесконечное продолжение жизни.

В конце 60-х эксперименты с ЛСД запретили, но Гроф не прекратил поиски и начал искать замену психоделикам. Этот поиск привел к переосмыслению самой природы психики. Гроф изучил растения, которые исторически использовались для погружения в измененные состояния сознания, музыку, танцы, дыхательную практику. Оказалось, что люди с давних времен искали и находили средства для трансперсональных переживаний.

В поисках альтернативы Гроф нашел удивительно простой и естественный способ — дыхание — и вместе с женой Кристиной разработал метод, известный теперь всему миру как холотропное дыхание. Оказалось, что учащенное глубокое дыхание, усиленное специальной музыкой и поддерживаемое определенной работой с телом, способно вводить людей в те самые трансформирующие состояния, какие раньше достигались психоделиками. Холотропное дыхание — это целая ритуально-терапевтическая процедура. Дыхание и движение тела запускают внутренний процесс, музыка направляет и поддерживает, а после кульми-

нации обязательно следует этап интеграции: рисование (отражающее пережитые образы) и групповое обсуждение. Прожитый опыт осмысливается, вплетается в ткань жизни, становясь ценным знанием о себе.

Гроф всегда оставался терапевтом, и его холотропные сессии — именно терапия и самоисследование. Во время погружения могут подняться крайне болезненные, пугающие переживания. Человек может рыдать, кричать, изгибаться всем телом, переживая заново травмы или встречаясь лицом к лицу со своим страхом. Но через это необходимое напряжение наступает освобождение. Как после тяжелого, но очищающего грозового ливня наступает тихая ясность. Многие сообщают о глубоком облегчении и покое после правильно проведенной сессии, как будто огромный груз спадает с плеч, узлы внутри развязываются. И тогда, вернувшись в обычную реальность, человек уже иначе смотрит на себя и мир. То, что было мрачным, может обрести краски; то, что казалось неразрешимым, вдруг ясно понимается. Путешествие во внутренний космос завершилось, но его отголоски еще долго звучат тихой мудростью, помогая жить в большем согласии с собой и Вселенной.

С каждым новым опытом крепло убеждение, что в господствующей механистической парадигме не хватает целого измерения. Человек — неотъемлемая часть единого целого, где переплетены материя и дух.

Напрямую столкнувшись с глубинами сознания, Гроф увидел, что научное понимание сознания как продукта работы нейронов мозга не выдерживает критики. Да, мозг и сознание связаны, как связаны телевизор и передаваемая по нему программа, но никто не ищет ведущих новостей внутри коробки телевизора. Неисправность телевизора искажает картинку так же, как травма мозга искажает психику, однако ни то ни другое не порождает само содержа-

ние сигнала. Сознание не рождается в нейронах, оно лишь транслируется или, возможно, фильтруется мозгом.

Так постепенно Гроф пришел к смелому утверждению о том, что сознание — такое же фундаментальное свойство реальности, как пространство, время или энергия. Сознание составляет первичную основу бытия, на которой строится все остальное. С этой точки зрения сознание пронизывает Вселенную повсюду, а мозг служит своего рода приемником и преобразователем.

Глубокие холотропные исследования Грофа подкрепили научными аргументами предположение о том, что человеческая психика способна входить в резонанс с самой Вселенной.

Именно на этой идее мы выстраиваем психологию согласия. Сознание — основа мироздания, и оно способно напрямую черпать истину как живое знание из трансцендентальных источников. Поиск истины — реальное путешествие к самому центру жизни, где человек учится согласовывать свое внутреннее состояние с глубинными законами реальности.

Погружаясь все дальше в изучение необычных состояний, Гроф начал составлять своеобразную карту внутреннего мира. Он описал тысячи случаев, когда люди переживали нечто выходящее за пределы обычной психики. При систематизации этих отчетов обнаружилось, что содержание переживаний делится на два больших класса. С одной стороны, переживания, связанные с личным опытом (биографические воспоминания, сцены из собственной жизни, порой забытые и вытесненные). С другой стороны, переживания, выходящие за рамки индивидуальной истории (то, что Гроф назвал трансперсональными переживаниями).

Обсудим оба типа переживаний.

На личном уровне в измененных состояниях сознания всплывают пласты, которые недоступны в обычной памяти. Например, человек может заново прожить фрагменты внутриутробной жизни или моменты рождения. Об этом мы обычно не помним сознательно. Гроф обнаружил, что такие переживания имеют повторяющийся характер, и выделил четыре типа состояний, назвав их базовыми перинатальными матрицами (БПМ). Каждая матрица соответствует определенной стадии беременности и родов: океанический покой в материнской утробе, мучительное чувство безысходности первых схваток, драматическая борьба рождения и встреча с миром.

Эти глубокие отпечатки рождения формируют базовые сценарии нашей жизни. Например, чувство, что мир душит, — отголосок матрицы безвыходности. Склонность бороться до победного — эхо матрицы борьбы на пути к свету.

Перинатальные слои сознания закладывают фундамент, на котором строятся многие психологические проблемы и паттерны поведения. Это основание лежит так глубоко, что словами туда не добраться. Невозможно обсудить в разговоре травму рождения. Ее можно только вновь пережить и тем самым исцелиться. Именно поэтому традиционная вербальная терапия часто буксует, не достигая корня проблемы, которая спрятана в дословесном и доумственном бессознательном.

Следующий пласт — трансперсональные переживания. Это еще более глубокие и загадочные состояния сознания, которые выходят за пределы личности. В таких состояниях человек переживает то, что, казалось бы, не может принадлежать его индивидуальному опыту. Он может чувствовать себя другим человеком, существом, явлением природы или вовсе растворяться в космосе. Границы эго распадаются,

и сознание начинает свободно перемещаться по просторам Вселенной.

Гроф записал истории, где люди в деталях проживали эпизоды из жизни своих предков или даже из далеких исторических эпох, хотя не могли знать о них раньше. Кто-то чувствовал единство с животным, летел в небе как птица или скользил в океане как кит. А кто-то и вовсе переживал себя всей планетой или безграничным космическим сознанием. Порой встречались видения духов, архетипических существ, божественных образов, как из глубин коллективного бессознательного, объединяющего все человечество.

Главное свойство трансперсональных переживаний в том, что они несут в себе духовное пробуждение. Это не просто любопытные видения, а трансформирующие инсайты, после которых человек уже не может остаться прежним. Трансформация иногда происходит мгновенно. Стоит сознанию вернуться из такого путешествия, как мир воспринимается по-новому, будто человек родился заново с другой картиной реальности.

Холотропные состояния служат мостом к исцелению и целостности личности. В одном переживании может разрешиться то, над чем годы рассуждений были не властны. Недаром участники таких сессий описывают их как мощнейший эмоциональный катарсис. Словно прожив маленькую смерть, они обретают новую жизнь. Человек вдруг постигает истину сердцем, после чего страх уходит, болезнь отступает и жизнь наполняется смыслом. Это и есть пример настоящего живого знания, когда понимание приходит не через книги или слова, а через прямой опыт, меняющий сознание.

Наука долго относилась к необычным состояниям настороженно. Классическая психиатрия склонна была объявлять подобные переживания патологией, но исследования

Грофа и его коллег доказали обратное. Эти состояния исцеляют, и в них заключен огромный терапевтический потенциал.

Конечно, важно отличать их от болезненных расстройств сознания.

Гроф вводит термин «хилотропное сознание» для обозначения нашего повседневного восприятия материального мира. А состояния устремления к целостности он назвал холотропными.

Хилотропное и холотропное — два противоположных полюса, как внешнее и внутреннее, как материальное и духовное. Они противоречат друг другу, и из этого конфликта может возникать внутреннее напряжение. Но именно высокое напряжение зачастую нужно, чтобы зажегся свет озарения. Внутренние противоречия подталкивают личность к росту. Неудовлетворенность обыденностью рождает стремление искать большую истину. Получается конфликт между нашим ограниченным эго-сознанием и бескрайним духом, устремленным к саморазвитию.

Так возникла идея своеобразной внутренней навигации, психонавтики, науки о путешествии по сознанию. Психонавт — это исследователь своей внутренней вселенной. Смелчак, отправляющийся в глубины психики ради познания и исцеления. А Гроф и другие трансперсональные психологи стали своего рода навигаторами, проложившими первые маршруты по этому безбрежному океану. Их опыт показывает, что целительные холотропные состояния можно вызывать осознанно и использовать во благо.

Конечно, как и хирургический инструмент, подобные методы требуют осторожности. Вызвать состояние — значит начать терапевтический процесс. Не любое необычное состояние полезно. Есть и патологические, вызванные

токсинами или нарушениями мозга, которые лишь дезорганизуют психику. Холотропные же состояния не ведут к путанице или деградации. Напротив, они обладают целительным и эвристическим потенциалом, то есть помогают находить новые решения, инсайты. И если обращаться с ними умело, они становятся скальпелем для тонкой хирургии сознания.

2. Трансперсональные переживания

В трансперсональных холотропных состояниях люди переживают озарения относительно разных тайн Вселенной.

Станислав Гроф не только проводил сессии, но и собрал громадный каталог картин и сюжетов, которые люди видели в своих холотропных путешествиях. Если попытаться обобщить эти отчеты, вырисовывается захватывающая космогоническая панорама. Можно сказать, что через разных людей само сознание Вселенной рассказывает нам о себе, приоткрывая тайны бытия.

Переживания холонавтов затрагивали самые разные сферы, от личных демонов и ангелов до видений космического масштаба, от сцен своего рождения до ощущения себя целой галактикой. Многие описания удивительным образом созвучны великим духовным традициям, мифам народов мира и даже современным научным представлениям о космосе. Конечно, любой пересказ здесь неизбежно бледнеет. Обычный язык плохо приспособлен для описания запредельного. Но попробуем передать основные мотивы той картины мироздания, которую в своих переживаниях увидели тысячи людей.

Прежде всего, на глубине сознания люди сталкиваются с Абсолютом, первоистокom всего сущего. Парадоксально, но этот исток переживается как пустота, беспредельное ничто, которое одновременно является всем. Холонавты также говорят о непроявленной космической бездне, где нет ни форм, ни звуков, ни времени, но присутствует абсолютное, сверкающее сознание. Эта пустота кажется живой, сознательной и бесконечно плодотворной. Ее можно сравнить с чистым холстом, на котором еще ничего не нарисовано, но потенциально уже существуют все картины. Также ее сравнивают с беременной тишиной перед началом вели-

кой симфонии. Все противоположности соединены в этой первореальности. Свет и тьма, движение и покой, рождение и исчезновение — всё там сплетено в невыразимом единстве. Некоторые описывают Абсолют как ослепительный свет, от которого невозможно отвести взор души. Другие описывают как бесконечную ночь сознания, в которой скрыты зародыши всех дней. Странно, но перед этой вечной пустотой человек не чувствует ужаса или одиночества. Наоборот, люди переживают запредельное спокойствие и завершенность. К пустоте ничего не нужно добавлять, там есть всё в свернутом виде. В такие моменты исчезает даже наблюдатель, растворяясь в переживании. Нет никого, кто мог бы воспринять пустоту. Есть сама пустота, вдруг осознающая себя через человека.

Но вот в этом бескрайнем безмолвии вдруг возникает импульс. Холонавты описывают озарение творения, миг, когда Абсолют решает «нарушить» свой покой и проявить себя. Почему совершенному Единому было нужно создать Вселенную? Ответы, полученные в опытах, двойки, но не противоречат, а дополняют друг друга. Первая причина — избыток любви и энергии. Абсолют переполнен творческим потенциалом, который неудержимо стремится выразиться наружу. Подобно тому, как солнце не может не излучать свет, божественное начало излучает бытие из переизбытка благодати. Это акт бесконечной любви, дар существования бесчисленным мирам и душам. Вторая причина — желание познания себя. Единое, чтобы осознать всю полноту своих возможностей, разделяется на множество форм. Мир физических форм становится для Бога зеркалом, в которое Он смотрит, чтобы увидеть свои отражения. Так или иначе, Вселенная рождается как игра бесконечного разума с самим собой.

Момент творения представал как грандиозный всплеск света и звука. Холонавты говорили о космическом взрыве

сознания, из которого фонтаном бьют галактики, или о божественном выдохе, разметавшем искры жизни повсюду. Созданные миры кажутся скорее мыслеформами, снами Бога, чем твердой материей. Все материальное воспринимается как воплощенная идея. В этих переживаниях реальность пластична. Она рождается из намерения и может изменяться волей свыше. Жизнь ощущается не как слепой механизм, а как творческий процесс, пронизанный смыслом на всех уровнях.

Интересно, что причину творения как избыточности, так и недостаточности холонавты не разделяют четко — оба мотива сливаются в единый импульс. Абсолют творит, потому что любит и потому что хочет познать те грани себя, что дремали нераскрытыми. Так начинается великая космическая драма разворачивания бытия.

Далее люди видели, что в основе мироздания действуют две взаимосвязанные силы. Представьте, что божественное дыхание состоит из вдоха и выдоха Вселенной. Выдох Бога — движение из центра к периферии — рождает множество форм из единства. Гроф называл это центробежное направление хилотропным вектором (нисхождение). Божественное единство дробится на мириады частиц, идей, существ, атомов. Появляется мир материи с его бесконечным разнообразием. Благодаря этому процессу мы ощущаем себя отдельными личностями, отделенными телами и эго.

Второе начало — вдох Бога — обратное движение от периферии к центру. Это холотропный вектор, стремление частей вернуться к целому. Все созданное тянется обратно к источнику, как реки текут в океан. Отдельные души, отделившись, рано или поздно испытывают боль разлуки и стремятся снова слиться с единым. Первая сила — космической экспансии — творит формы, а вторая сила — космической имплозии — возвращает к духу все формы. Обе силы

священны и необходимы. Мир держится на их равновесии. Холонавты ощущали, что если бы творение остановилось, Вселенная застыла бы мертвой схемой, а если бы прекратилось возвращение, миры окончательно отпали бы от божественного и погрузились бы во мрак. Но гармонией вдоха и выдоха поддерживается космический цикл. Более того, эта космическая пульсация отражается в наших жизнях повсюду. Мы видим ее в смене дня и ночи, в чередовании сезонов, во вдохновении и спаде настроения. Даже дыхание нашего тела — постоянное напоминание о ритме Вселенной. Мы вдыхаем, принимая мир в себя, выдыхаем и отдаем себя миру. Этот маятник вдох-выдох качается от рождения и до смерти и поддерживает само существование.

Помимо абстрактных космических ощущений, люди встречались и с вполне конкретными образами. Многие описывали подробные сцены из тонкого мира: небеса, ад, чистилище. Причем характерно, что даже если человек не был верующим или не знал мифологии, в переживании ему открывались архетипические картины, знакомые по священным текстам разных культур. Это подтверждает идею Юнга о коллективном бессознательном, хранящем общие для человечества символы. В холотропных снах западный человек мог увидеть индуистского бога Кришну, заполняющего своим бесконечным телом весь космос. Или же, напротив, индус переживал христианское видение Страшного суда, где Христос на престоле выносит приговоры душам. Разнообразие образов поистине беспредельно. Египетские пирамиды и тибетские мандалы, древние боги и инопланетные существа — всё может явиться, потому что сознание в эти моменты не сковано личными границами. Оно как радиоприемник, который настроился сразу на все волны.

Особенно часто люди упоминают встречи с божественным, которое представало в личном или безличном об-

личье. Для одних это была великая Мать, окутывающая любовью все, для других — Небесный Отец, излучающий мудрость. Кто-то чувствовал присутствие ангелов или наставников из тонкого мира. А кто-то становился свидетелем грандиозных космических баталий, где силы света и тьмы сражаются за души. Мифы и легенды разворачивались перед внутренним взором как реальность. Эти сцены прожигались не как фантазия, а именно как реальная реальность, порой даже более настоящая, чем обычная жизнь. Люди отмечали, что законы физики там не действуют, время течет иначе, пространство многослойно. Трансцендентный мир обладает своей особой структурой.

Когда подобное переживание завершалось, возвращение к обычному состоянию часто сопровождалось слезами благоговения. Взгляд на окружающий мир менялся необратимо. Комната, в которой находился человек, переставала быть просто комнатой. Теперь человек видел в ней проявление священной энергии. Повседневные роли (работа, семья, социальные статусы) уже не поглощали человека целиком, потому что он чувствовал, что за любой маской сияет вечная душа и границы между людьми условны. Многие описывали ощущение, что все вокруг пронизано божественным светом. Будничные деревья, дома, облака — всё начинало казаться живым, осмысленным, связанным единой тайной. Страх смерти отступал, приходило понимание, что тело — лишь малая часть бесконечного пути. Появлялось глубокое чувство единства со всем сущим и одновременно благодарность за дар индивидуальной жизни. Этот парадокс — быть и каплей, и океаном сразу — приносил исцеление в самую сердцевину души. Человек мог по-прежнему ходить на работу, разговаривать с соседями, пить утренний кофе, но внутри открывалось новое измерение, в котором мир сиял как драгоценность, а жизнь ощущалась как непрерывное чудо.

Такой сдвиг сознания и есть цель многих духовных практик.

Гроф показал, что трансперсональный опыт дает такой сдвиг сознания к духовности за одну сессию. При условии, что душа готова воспринять откровение.

3. Психология согласия и холонавтика

Станислав Гроф в своих экспериментах выступает прежде всего как врач, стремящийся облегчить страдания. Холотропные состояния для него инструмент, подобный хирургическому скальпелю. Разумеется, скальпель нужен для хирургической операции. Лишь безумец стал бы резать здорового человека просто из любопытства, чтобы взглянуть, что там внутри.

Так и с измененными состояниями. Применять их нужно осмотрительно и этично. Морфий в больнице — спасительное лекарство от невыносимой боли, но тот же морфий, принятый ради удовольствия, становится ядом.

Холотропное дыхание — лекарство для души, которая страдает. Здоровой личности лекарство не требуется.

Для психологии согласия изучение холотропных переживаний бесценно потому, что они показывают духовное измерение человеческого сознания. Отчеты холонавтов дают нам богатый материал для составления карты глубинного мира, на которую может опираться любой ищущий.

Трансперсональные переживания занимают центральное место в философии согласия, ведь именно они наглядно подтверждают те истины, о которых мы говорим. Они показывают, что в основе бытия лежат любовь и единство, что сознание каждого из нас связано со Вселенной и что высшие ценности реальны, а не придуманы.

Через такой опыт время оживает и то, что было мертвым знанием, превращается в чувство божественного присутствия. Человек не просто знает о любви, он становится любовью. Это и есть переход от мертвого знания к живому знанию.

Опираясь на труды Грофа, мы можем выделить несколько ключевых образов, важных для парадигмы согласия. Это

говорящие символы, которые пришли из глубины переживаний и поэтому наполнены жизнью.

Первый образ — насыщенная пустота, лежащая в основе всего. В языке Грофа это Абсолют, который холонавты часто называли пустотой, но сразу оговаривались: она не пустая. В этой парадоксальной колыбели бытия нет никаких форм, и все же присутствует потенциал абсолютно всех форм. Представьте себе чистую тишину, в которой уже звучит музыка будущего, или белый холст, где скрыты все картины. Эта пустота неизреченно богата, потому что именно из нее может родиться что угодно.

Для психологии согласия этот образ важен тем, что напоминает: прежде чем проявить творчество, нужно коснуться внутренней тишины. В каждом из нас есть искра Абсолюта, наше глубокое сознание, наша душа, которая, по сути, и есть та самая «пустота, содержащая всё». Когда мы успокаиваем ум и эго, мы как будто возвращаемся в состояние беременной тишины, где зреют подлинные инсайты и идеи.

Второй ключевой образ — импульс творения. Почему Абсолют нарушает свой покой и творит миры? Опыт холонавтов сливает воедино две причины, о которых мы говорили: переизбыток и любопытство. Творение совершается как акт любви, из переливающейся через край энергии Единого, и как акт познания, из стремления Единого увидеть себя со стороны.

Для психологии согласия это означает, что творчество — естественное состояние сознания, находящегося в согласии. Когда мы полны любви, вдохновения, мы не можем не творить: идеи сами просятся в воплощение. А когда у нас есть смелость познавать неизвестное, мы движимы тем же божественным любопытством — открыть новые грани бытия.

Так рождается Вселенная, в которой, как мы уже описали, действуют две встречные силы — нисхождение и возвращение. Грофовские термины для них — хилотропный и холотропный векторы.

Психология согласия переводит эти космические принципы в плоскость нашей повседневной жизни. Мы говорим: человек дышит одновременно земным и небесным. Хилотропный (центробежный) поток — это всё, что вдохновляет нас проявлять и созидать в материальном мире: построить дом, воспитать ребенка, написать книгу, создать компанию, одним словом, воплотить идею в форму. Без этого потока не было бы истории, культуры, да и самой жизни. Но есть и холотропный (центростремительный) поток — духовная тяга вернуться к источнику, слиться с целым. Она проявляется как жажда смысла, поиск Бога, стремление к любви и единству. В каждом из нас сосуществуют эти два влечения: жить как отдельное «я», творить свою судьбу и одновременно принадлежать чему-то большему, раствориться в семье, общности, природе или Боге.

Эта космология — самое практическое руководство к пониманию себя. Наша задача — научиться балансировать между двумя потоками, быть в согласии с ними. Когда человек застревает только в хилотропной, материальной фазе, он начинает верить, что он только тело и эго. Мир упрощается до уровня вещей и конкуренции. Такой человек отчаянно боится смерти, цепляется за имущество, статус, власть. В терминах психологии согласия это жизнь в состоянии обособленного ума или обособленного разума, они оторваны от руководства души. Обратная крайность — утонуть в холотропном потоке единства, забыв о мире форм. Человек, испытавший блаженство слияния, может решить, что всё вокруг иллюзия и лучше отказаться от действий, ответственности, участия в земной игре. Ему уже не важно зарабатывать на хлеб, заботиться о своем теле или служить

близким, потому что все бренное несущественно. Это, по сути, побег из реальности, отказ быть сотворцом. Ни то, ни другое состояние нельзя назвать здоровым равновесием.

Согласие же предполагает гармонию между этими векторами. Мы помним, что человек — бессмертная душа небесного происхождения, которая временно играет роль личности в материальном мире. Оба аспекта истинны. Мы дух в теле, и это не случайность. Наша цель не сбежать обратно в пустоту, оставив мир несотворенным, и не увязнуть в материи, позабыв о небесах, а одухотворить материю. Проще говоря, надо стать проводником, мостом между Небом и Землей. Мы будем жить в истинном согласии, если впускаем вдохновение (холотропное устремление) и творим, но не привязываемся к результатам (хилотропное раскрытие). Жизнь тогда похожа на дыхание. Расширение, проявление «я есмь», сжатие, слияние в «мы едины». Вдохновившись, мы творим, а сотворив — отпускаем и снова слушаем высший замысел. Так течет космический ритм через нашу повседневность.

Высшие миры открываются нам не для бегства, а для вдохновения. Переживая мистическое единство, человек не должен презирать земное, а, напротив, призван привнести часть небесной красоты в наш мир. Согласие — это и есть процесс творчества, в котором встречаются холотропное (мир идей) и хилотропное (мир форм) через человека. По сути, живя в согласии, человек становится содействующим творцом вместе со Вселенной.

Конечно, быть таким чистым каналом непросто. Но наша задача — стремиться, а не прибыть. И для этого устремления психология согласия формулирует несколько условий гигиены сознания.

Во-первых, не присваивать идеи. Великие художники, композиторы, ученые нередко говорили, что они не столь-

ко придумали свои творения, сколько слышали или увидели их где-то наверху. Моцарт слышал музыку, звучащую у него внутри готовой целиком, как дар свыше. Если творец начинает гордиться своим шедевром, он тем самым присваивает то, что, в сущности, принадлежит не ему, а Вселенной. Гордыня раздувает эго и перекрывает канал вдохновения. Чтобы оставаться проводником, лучше помнить, что идея приходит из источника, а ты лишь ее воплощаешь. Радуйся этому дару, но не возгордись.

Во-вторых, не привязываться к результату. В мире форм ничто не вечно. Любое творение: картина, дом, написанная книга, построенная компания — рано или поздно исчезнет или преобразится. Если художник одержим желанием оставить след навеки, он обрекает себя на страдания. Реальность не может гарантировать исполнение этой мечты. Созидать ради самого акта созидания — вот здоровое положение. Тогда каждое действие становится служением, игрой, проявлением любви, а не иллюзорным инвестированием в бессмертие эго. Результат принадлежит Богу, а не нам. Мы сделали дело и отпустили, позволяя миру распорядиться плодами. Такой подход, кстати, снимает колоссальное напряжение. Исчезает страх неудачи, страх критики. Творчество идет легко, радостно, из потока, когда не думаешь о награде.

В-третьих, оставаться «ником». Парадокс в том, что настоящая гениальность приходит, когда человек убирает свое «я» с дороги. Пока звучит мысль «я особенный, я великий мастер, учитель, носитель истины», канал сужается от эго. Чтобы через тебя текла великая сила, нужно стать скромным проводником. Вспомним слова Лао-цзы: «Совершенный человек — как сосуд, наполненный до краев, но никто не знает об этом». В момент творческого акта лучше вовсе забыть о себе. Когда хирург во время проведения сложной операции растворяется в активности, он и есть согласие. Его

руки лечат рану, сознание ясное, сердце желает лишь помочь, и в этом состоянии ему нет дела до собственного обрза. Он никто, просто инструмент жизни, и потому через него струится подлинное чудо исцеления. То же и в любом деле. Учитель, который входит в класс с мыслью не о своей важности, а о служении детям, становится проводником любви и знания. Родитель, забывший амбиции, видит в ребенке душу и помогает ей раскрыться, вместо того чтобы ваять из чада проект, также находит состояние согласия.

Достаточно убирать гордыню и жадность, и тут же освобождается место для света. И тогда творчество любого рода, будь то воспитание ребенка, бизнес-проект или сочинение стихов, превращается в духовную практику.

Именно так проявляется согласие в действии.

Невозможно быть в состоянии согласия и при этом контролировать, давить, принуждать себя или других. Состояние согласия всегда включает элемент доверия потоку, уважения к свободе и принятию.

Кстати, высшим видом искусства психология согласия называет педагогику. Материалом тут служит живая душа другого человека. Воспитывать в состоянии согласия — значит быть садовником и не лепить дерево, а поливать. Создавая условия, мы позволяем скрытой божественной искре самой прорасти до человечности. Такой воспитатель не стремится прославиться, не цепляется за методы и схемы, а только лишь чутко следует за природой ребенка и верит, что в каждом ребенке оригинальный замысел Творца. Тогда обучение перестает быть механическим переносом знаний из учебника в голову. Оно становится священным актом совместного творчества. И недаром лучшие учителя чувствуют, что они воспитывают воспитываясь. В согласии возникает равный обмен любви и мудрости. В таких отношениях

незримо присутствуют Высшие силы. Руками доброго учителя ангелы обнимают ребенка.

Все, о чем мы говорим в этой части, есть продолжение тех трансперсональных откровений. Необычные состояния сознания нужны, чтобы душа исцелилась и поднялась на новый уровень осознанности, и никто не собирается оставаться в трансе.

Холотропный опыт ценен именно тем, что позволяет перезагрузить сознание, выбить душу из тупика, чтобы она могла вернуться к нормальной жизни с новым светом в глазах.

Далее дело за ежедневной практикой согласия. Живая истина проверяется в самой обычной жизни.

Есть знаменитая мудрость: «До просветления руби дрова, носи воду. После просветления руби дрова, носи воду». Внешне всё остается тем же самым. Те же обязанности, та же семья, те же городские улицы, и даже пробки на дорогах никуда не делись. Меняется только состояние сознания.

До обретения согласия человек мог выполнять свои рутинные задачи с тяжелым сердцем и раздражением; после опыта согласия даже самый простой труд наполняется глубоким смыслом.

Дрова и вода те же, но теперь в каждом звуке топора и в каждом плеске ведра слышится музыка Вселенной. Работа превращается в молитву, служение — в радость. Человек благодарен просто за то, что есть этот момент, есть возможность любить, творить, дышать сейчас.

И Вселенная отвечает взаимностью, открывая еще больше красоты на каждом шагу.

9.

Ключи от счастья в доме



1. В нашем доме

Я был студентом, когда в Тбилисский университет приехал великий философ современности Мераб Константинович Мамардашвили. Он встречался со студентами, и у нас была уникальная возможность послушать удивительного философа вживую.

Представьте, аудитория погружена в тишину. Мераб Константинович сидит за столом, смотрит поверх очков, держит паузу, потом говорит:

— Позвольте задать вам, казалось бы, простой вопрос. Детский вопрос. Но философия, как мы знаем, начинается именно там, где взрослые люди осмеливаются задавать детские вопросы.

Мы слушали затаив дыхание. Он продолжал:

— Вот скажите мне... Все люди, без исключения, хотят счастья. Это аксиома, не так ли? Весь бег человечества — это бег за счастьем. Миллионы людей, века истории, колоссальные усилия. И при этом, посмотрите вокруг, кто его находит? Единицы. Или вообще никто. Странная статистика, не правда ли? Если все ищут одно и то же и почти никто не находит, то здесь есть какая-то логическая ошибка. В самом уравнении.

В аудитории молчание. Мы переглядываемся. Кто-то пытается предложить банальные ответы про тяжелую жизнь или судьбу. Мераб Константинович не обращает внимания и говорит дальше:

— Давайте мыслить строго философски. Если я ищу очки в этой комнате, а их здесь нет, я могу перерыть всё вверх дном, но я их не найду. Не потому, что я плохо ищу. А потому что их здесь нет. Так почему человечество не находит счастья? Разгадка, друзья мои, может быть пугающей своей

простотой. Если предмет ищут с таким упорством и не находят, это означает, что его там нет.

Некоторые улыбаются. Я удивлен такой красивой логикой.

Мераб Константинович продолжает:

— Люди привыкли думать, что мир — набор объектов. Стол, стул, дерево... И где-то там лежит объект под названием «счастье». Люди думают, что счастье — это внешнее обстоятельство. Что оно ждет человека в будущем, в другом городе, с другим человеком, при другой зарплате. И человек совершает движение вовне, экспансивно, вываливая себя в мир, чтобы схватить счастье. Но трагедия в том, что среди объектов счастья нет. Его там нет топологически. Счастье — не вещь, а состояние, которое производится нами самими. Следовательно, вектор поиска должен быть развернут на 180 градусов. Не вовне, а внутрь. Но что значит «внутри»? Просто понять, что счастье — результат усилия быть человеком. Оно случается только тогда, когда вы совпадаете с самим собой. Когда вы есть. Мы несчастны, потому что нас нет дома. Мы где-то шатаемся в своих иллюзиях о будущем. А счастье — дома, в нашем сознании, внутри той точки, где мы способны совершить акт живого понимания или любви. Разверните взгляд. Перестаньте искать его там. Оно может быть только здесь, или его не будет нигде.

Это было впечатляюще!

Счастье — результат усилия быть человеком. И это усилие прилагается в сознании.

Многие мудрые психологи отмечают, что истину невозможно получить извне, так как она всегда раскрывается внутри самого человека. Слова могут лишь указывать направление. Сами по себе они не становятся истиной, а лишь отражают глубинные озарения, внезапно вспыхива-

ющие в душе. Иными словами, человек проводит всю свою жизнь в одном-единственном месте — в своем собственном сознании.

Всё наше бытие — дом у большой дороги.

Это наш постоянный адрес, наш внутренний дом, где мы возводим мысленные конструкции обо всем на свете. У кого-то дом сознания сложен из соломы непрочных, случайных убеждений; у другого — из дерева покрепче, но все еще уязвимого перед пожарами страстей; а кто-то возвел дом из твердого камня, укрепив фундамент вечных истин.

Если заглянуть в свой внутренний дом, можно обнаружить несколько этажей сознания.

В подвале — пять чувств, наше физическое восприятие мира.

На первом этаже — суетливый ум, ищущий, где бы схватить удовольствия.

На втором этаже — разум, где мы обычно проводим больше всего времени, планируем и приводим в порядок дела.

Выше третий этаж — души. Туда мы редко заглядываем, хотя там у нас библиотека истины и святые иконы.

Оттуда крутая лестница ведет на верхнюю веранду Сверхдуши с потрясающим видом на звездное небо, но мы туда почти никогда не поднимаемся. Дел много внизу, и лестница туда крутая.

В гармоничном доме эти уровни не просто соседствуют, а выстраиваются в строгую иерархию. Идеально, если и ум, и разум добровольно подчиняются голосу души. Тогда жизнь человека наполняется глубоким смыслом, в доме становится уютно и радостно.

Если слуги подчиняются мудрому хозяину, в доме воцаряются порядок и покой и все конструкции сознания становятся прочными и надежными.

Очевидно, что подлинное счастье находится только здесь, дома, и бессмысленно ехать за ним в магазин. Однако дом нуждается в уборке и поддержке. Для этого надо прилагать усилия.

Поистине, счастье — результат усилия быть человеком.

Благодарю Мераба Константиновича за великолепный образ!

И даже если заглянут в гости трудности, настоящий хозяин окажет им честь, находя во всем смысл. Дом не рухнет от несчастья, если хозяин понимает, что печаль — всего лишь временный гость.

Однако мы хозяева только в своем малом доме, который стоит на большой дороге. Мы одновременно гости в этой бескрайней Вселенной. Надо еще быть в согласии с законами среды обитания. Наше индивидуальное сознание — часть более великого сознания.

Но сначала поговорим о порядке в доме.

Представим, что человек столкнулся с трудностью. Сосед обошелся с ним несправедливо. Если его сознание целиком во власти ума, он будет злиться на соседа, побьет его, а потом бросится искать утешение, напьется с друзьями или до утра будет смотреть боевик, чтобы завтра опять драться с соседом. Счастья в доме не будет. Если же у руля разум, реакция иная. Он хладнокровно проанализирует случившееся, вызовет полицию, подаст на соседа в суд и не успокоится, пока не накажет всех виноватых и не восстановит ту справедливость, которую считает верной. Но если процессами руководит душа, то даже посреди беды человек будет искать смысл, доверится высшему замыслу, примет удар

судьбы как необходимый урок и, возможно, решит, что ему стоит полюбить соседа.

Внутренний климат нашего сознания определяет наше восприятие жизни. Обстоятельства воспринимаются из внутреннего света. А он может быть лучистым или сумрачным.

Стоит регулярно проводить генеральную уборку своего сознания, наводить порядок в своих мыслях, почаще заглядывать на третий этаж души и хотя бы изредка подниматься на веранду под открытой Вселенной. Так поступает хозяин, который несет ответственность за свой дом и поддерживает согласие через усилие быть человеком.

Где же наш дом?

Вот он! Мы и сейчас дома!

И счастье можно найти только здесь.

Многочисленные исследования в психологии доказывают, что у каждого из нас есть базовый показатель счастья. Некий внутренний термометр всегда указывает на постоянный уровень. А сам уровень поддерживается механизмом адаптации. Это привычка сознания сводить эмоции к своему нормальному уровню. Внешние обстоятельства, конечно, влияют на чувство счастья, но эта связь часто косвенная и даже обманчивая. Вот случилось радостное событие. Мы, разумеется, радуемся, уровень счастья подскакивает, но лишь на время. Проходят дни — и человек возвращается к своему исходному, фоновому уровню счастья.

Достижение цели радует, но далеко не так сильно и не так долго, как нам воображается. Исследования показали, что меньше чем через год после внезапного выигрыша крупной суммы люди чувствуют себя так же, как год назад. Уровень счастья не повысился. Новая машина, телефон или

даже дом радуют нас удивительно недолго. Пару месяцев, год-другой — и обладание превращается в обыденность.

Сознание тянет к привычной норме, как бы высоко или низко ее ни забросили радостные или печальные обстоятельства.

Также трагедии, которые казались концом света, со временем утрачивают свою остроту, и человек снова обретает способность радоваться жизни на прежнем уровне.

Однако есть и хорошая новость. Свой базовый уровень счастья можно изменить. Одно из исследований доказывает, что уровень счастья примерно на 50 % обусловлен врожденной предрасположенностью, на 10 % — внешними условиями (богатство, здоровье, успех), а оставшиеся 40 % определяются нашим собственным образом мыслей и поступками.

Это значит, что если всех людей на планете сделать сказочно богатыми, их счастье увеличится только на 10 %.

В самом деле, несмотря на колоссальный рост материального благополучия и комфорта в мире за последние лет сто, люди в целом не стали счастливее.

Подобные контрасты можно наблюдать и вокруг нас. Один живет в полном достатке, а счастья не ощущает. Другой еле сводит концы с концами, но излучает радость. Разница в состоянии сознания. Целых 40 % нашего счастья — наша личная ответственность. Это те самые мысли, привычки и сознательные действия, которые мы совершаем ежедневно. У каждого огромный ресурс для повышения своей удовлетворенности жизнью, если мы готовы взять ответственность на себя.

Для повышения общего уровня счастья нужно прилагать усилия быть человеком.

Остается только обдумать, какие конкретно усилия.

В первую очередь убираем ложные убеждения, развеиваем миф о счастье, которое якобы находится в предметах или внешних достижениях, и не будем откладывать радость жизни до свадьбы, до повышения или до переезда.

Вместо этого мы возьмем пример Маслоу и обратим внимание на людей с высоким уровнем счастья. Нетрудно будет заметить, что эти люди, как правило, обладают определенными качествами личности. Они благодарнее, оптимистичнее, добрее и т. д. Определив эти качества, дальше мы можем определить цель — развить в себе эти качества. Для этого надо прилагать усилия и действовать, меняя свои привычки мышления, поведения, свое отношение к жизни.

В этом и состоит путь к устойчивому счастью.

Более того, стремиться к счастью вовсе не эгоистично. Счастливым человек не только сам чувствует себя лучше, но и приносит пользу окружающим. Люди с более высоким уровнем счастья энергичнее, щедрее и творчески продуктивнее. У них крепче иммунитет, они реже болеют и даже живут дольше. Их чаще уважают и любят, им проще строить семью и дружбу.

Поэтому поиск внутреннего счастья — достойная задача.

Но этот процесс требует усилий и времени.

Любой устойчивый успех достигается постепенно, через практику.

Что же конкретно практиковать?

В следующей части предлагаю обсудить двенадцать ключей счастья. Это внутренние качества и навыки, которые каждый может развить в своем сознании.

Так давайте еще раз вспомним мудрость философа: счастье — состояние, которое производится нами самими, и приложим усилия быть человеком.

2. Ключи устойчивого счастья

1. Благодарность.

Чувство безусловной благодарности делает человека счастливее. Истинная благодарность не зависит от случая. Человек с таким сознанием благодарен близким, случайным прохожим, солнцу на небе и даже самому факту жизни. Он может не говорить «спасибо» вслух на каждом шагу, но постоянно ощущает глубокую признательность миру. Это чувство безусловной, всеобъемлющей благодарности заложено в душе каждого. Нужно лишь раскрыть его в себе.

Представьте утро: вы выходите из дома и видите алый рассвет. Благодарное сердце уже ликует. Благодарный человек словно носит с собой бесконечный букет, которым готов поделиться со всем миром.

Благодарность — магнит для счастья, она наполняет душу ощущением изобилия и дарит умиротворение.

И наоборот, неблагодарное сердце живет в вечном дефиците.

Дневник благодарности, письма благодарности, настрой на благодарность и т. д. Все эти настройки можно развивать в себе, регулярно занимаясь гигиеной своего сознания.

Хороший пример из литературы можно найти в книге Элинора Портер «Поллианна».

2. Свобода от ядовитых мыслей.

Так называют привычные ментальные конструкции, которые незаметно отравляют нам настроение, снижают уровень счастья и в некоторых случаях приводят даже к физическим заболеваниям.

Это короткие внутренние фразы-убеждения, которые звучат как приговоры и могут быть направлены на себя («У меня ничего не получается, и я неудачник»), на мир («Жизнь — жестокая штука, и тут невозможно жить»), на отношения («Все эгоисты, и меня никто не любит»).

Люди с высоким уровнем счастья не застрахованы от негативных мыслей, но они не позволяют им пустить корни, и тогда сорные семена уныния просто не прорастают.

Можно обрести свободу от ядовитых мыслей. Для этого надо распознавать их и преобразовывать: «Пока не умею, но буду пробовать, и с опытом всё придет»; «Главное — найти творческое занятие, и тогда везде будет хорошо»; «Не все умеют проявить любовь, но это не значит, что они не любят».

Когда регулярно занимаешься гигиеной, сознание очищается и яд преобразуется в нектар.

3. Добрые дела.

Добро приносит радость не только тому, кому помогают. Не меньше радуется тот, кто помог. Исследования показывают, что люди, регулярно совершающие бескорыстные добрые поступки, ощущают себя значительно счастливее.

Причем важна искренность и элемент неожиданности. Доброе дело — маленький праздник, сюрприз, акт творчества, который действительно радует и удивляет другого человека.

Есть мудрая логика Руставели: «Что припрядешь — то пропало, что отдашь — вернется снова». Речь не о вещах, а о доброте, любви, теплых поступках. Если запираешь их в чулане эгоизма — пропадают, если щедро раздаешь — они

возвращаются к тебе состоянием наполненности, смысла, живости души.

Неслучайно после доброго дела часто думаешь: «Кто же рад больше? Тот, кому помог, или я сам?»

4. Близкие отношения.

Один из величайших источников счастья — любящие люди рядом. Недаром самые счастливые обычно умеют строить и сохранять близкие отношения на годы. У них крепкие семьи и верные друзья.

Если обратиться к Роджерсу, он нам напомним, что счастливые отношения выстраиваются на трех столпах: полной открытости, тотальном принятии и абсолютной эмпатии.

Эмпатичное, внимательное слушание способно творить чудеса в отношениях. Слушать близкого человека терпеливо, не перебивая, всем сердцем, концентрируясь на чувствах, без оценок и нравоучений. Что лучшего мы могли бы подарить близким?

Сопереживание строит теплый мост в отношениях даже через бурную реку.

5. Увлеченность.

В этом состоянии (его также называют потоком) человек настолько поглощен интересным делом, что исчезает восприятие времени и пространства. Сел ненадолго рисовать — вдруг полдня прошло!

В эти моменты человек ощущает вдохновение, подъем сил.

В состояние потока можно войти, если заниматься чем-то по-настоящему своим, что одновременно вдохновляет и радует.

Для кого-то это спорт, для кого-то — рисование, музыка, садоводство, кулинария.

Хорошо, если в любимом деле есть доля творчества и свободы. Люди, часто испытывающие состояние потока, описывают его как «пребывание на одной волне со Вселенной».

Люди с более высоким уровнем счастья умеют находить такие занятия и часто погружаются в состояние потока.

6. Прощение.

«Слабые не умеют прощать, прощение — удел сильных», — сказал Махатма Ганди.

Умение прощать — один из определяющих признаков внутренне счастливого человека. Люди с более высоким уровнем счастья если и обижаются, то быстро отходят и отпускают ситуацию. А несчастные могут носить в сердце тяжелую обиду годами.

Обида — тяжесть для души.

Формула обиды обычно такова: «Он мог поступить иначе, но не сделал этого». Если наше сознание цепляется к чужой вине, это суждение превращается в горькое переживание.

Прощение — акт внутреннего освобождения.

Чтобы простить, нужно разорвать цепь, которая привязывает наше сознание к чужим грехам. Оставим грехи согрешившему и вернем себе свободу и покой.

Это по-настоящему божественный акт души, дарующий облегчение всем.

Неслучайно после искреннего прощения люди ощущают, будто с плеч свалился тяжелый груз, и уровень счастья зашкаливает.

7. ОПТИМИЗМ.

Счастливые люди намного более оптимистичны. Они склонны верить в лучший исход, смотрят в будущее с надеждой, и их сознание фокусируется на хорошем.

Зачем ждать радость в будущем, если можно создать ее в своем сознании прямо сейчас и детально представить себе успешное развитие событий?

Такой мысленный позитивный сценарий не только повышает настроение, но и, как показали эксперименты, улучшает здоровье и мотивацию человека.

Участников одного исследования просили каждый день в течение недели 20 минут записывать описание своего наилучшего будущего. В итоге они не только стали счастливее, но и реже обращались к врачу впоследствии.

Здравый смысл подсказывает, что лучше примерять на себя завтрашнюю удачу, чем завтрашнюю тревогу. В любом случае мы не знаем, что будет завтра.

Конечно, это не означает, что достаточно мечтательно писать дневник и ничего не делать. Наоборот, оптимистичная визуализация как раз вдохновляет на конструктивные действия, тем более если нам важна не только сама цель, но есть и понимание ее высшего смысла.

Оптимизм же обогащается, если наша мечта служит общему благу.

8. Целеполагание.

Почти все счастливые люди имеют в жизни цель, свой путеводный маяк. Однако их секрет не столько в наличии целей, сколько в умении устремляться к ним. Само наличие стоящей цели структурирует время, придает смысл повседневности.

Однако цель может служить удовлетворению эго (хочу разбогатеть, прославиться, быть красивее всех) или выходить за рамки личного эгоизма и перерастать в служение чему-то большему.

Чем счастливее человек, тем чаще его цели перемещаются во внутренний, духовный план. Например, личностный рост, помощь обществу, творчество, духовное развитие. Такие внутренние цели гораздо сильнее обогащают личность.

А вот внешние цели (богатство, слава, статус, идеальная внешность) нередко истощают духовные силы человека.

Люди с более высоким уровнем счастья не отвергают материальные цели, а умеют вписывать их в более высокий смысл. Достижение цели приносит куда больше удовлетворения, если в ее основании лежит внутренний мотив развития сознания.

Цель психологии согласия — осознанность, познание законов Вселенной и поиск созвучия. Такие цели могут стать путеводной звездой для души и наполнять жизнь смыслом.

9. Стойкость духа.

Это качество можно образно назвать внутренней твердостью. Умение не ломаться под ударами судьбы, а каждый раз подниматься и идти дальше.

Счастливые люди умеют преодолевать трудности так, что они их не разрушают. Они не впадают надолго в позицию жертвы и стараются трезво действовать, исходя из того, что в их силах изменить ситуацию к лучшему.

Когда случается неприятность, конечно, мы испытываем тяжелые чувства, но жизнестойкость проявляется в том, что после первой эмоциональной реакции человек принимает ситуацию и ищет, чему она его учит.

Виктор Франкл нам скажет, что страдание перестает быть страданием, когда мы находим смысл.

Стойкий человек воспринимает трудность не как наказание, а как задачу для развития.

На практике жизнестойкость включает два аспекта: умение справляться с чувствами, а также умение сфокусироваться на том, что действительно зависит от нас, и начать действовать соответственно.

Жизнестойкость нуждается в убеждении, что трудности даются ради развития, для нас, но никак не против нас.

10. Маленькие радости.

Счастливые люди умеют замечать незначительные хорошие вещи и радоваться им. Это навык смакования жизни. Они чаще, чем остальные, останавливаются, чтобы полюбоваться облаком в небе или улыбнуться цветку у дороги.

Исследования показывают, что счастье зависит не столько от интенсивности позитивных переживаний, сколько от их частоты. Проще говоря, лучше часто понемногу радоваться, чем редко, но наповал.

Умение фокусировать внимание на приятном моменте (утренняя чашка чая, пение птиц за окном или пятими-

нутный отдых) значительно повышает выработку гормонов счастья в мозге.

Маленькие радости витают в воздухе везде. Достаточно лишь настроиться замечать их. Как писал один мудрец, несчастлив тот, кто не умеет радоваться малому. Из маленьких радостей ткется полотно счастливой жизни.

11. Здоровье.

Здоровье в первую очередь это мудрость и умение поддерживать высокий уровень жизненной энергии, который сохраняется даже в зрелом и преклонном возрасте.

Счастливые люди живут активно. Движение, упражнения действуют как натуральный антидепрессант, не только укрепляя мышцы, но и меняя химию мозга в лучшую сторону. После быстрой прогулки или танцев настроение повышается само собой. Заботясь о теле, мы тем самым заботимся и о душе.

Конечно, здоровье включает и питание, и сон, и умение отдыхать, слушать сигналы тела. У каждого организма свой оптимальный режим, важно его найти.

Счастливые часто интуитивно выбирают образ жизни, который обеспечивает их здоровье.

А в здоровом теле — здоровый дух.

12. Искренняя вера.

Живая вера — это глубокое внутреннее убеждение, что всё, что ни происходит вокруг, дано нам свыше, во благо и с любовью. Такая вера наполняет душу доверием к высшему замыслу.

Согласно исследованиям, люди с более высоким уровнем счастья более верующие. Вера дарит им ощущение смысла и дает духовную поддержку. Даже когда разум не может понять, зачем судьба послала то или иное испытание, вера помогает принять его смиренно, снять глубинную экзистенциальную тревогу.

Искренняя вера учит видеть за любым событием любящую руку Бога, и тогда даже горести воспринимаются как необходимые уроки.

Но вера недостижима усилием интеллекта. Конфессию можно изучать в состоянии сознания разума, но искренняя вера, как истина, возникает только лишь в состоянии сознания души и доказательств не требует.

Думаю, что искренняя вера достигается только через свой жизненный опыт, когда молитва трансформируется из бесконечной просьбы в бесконечную благодарность.

Вера — прямая связь души с высшим, и когда она есть, все предыдущие одиннадцать ключей соединяются в единый сияющий свод.

Вот и счастье в доме.

3. На третьем этаже

Возможно, вы помните текст старой песни о счастье.

Птица счастья завтрашнего дня

Прилетела, крыльями звеня...

Выбери меня,

Выбери меня,

Птица счастья завтрашнего дня!

Думаю, в этот текст автор вложил все современные мифы о счастье. Во-первых, нет птицы счастья завтра. Она либо есть, тогда она вот, перед нами, сейчас. Но если она обещала быть завтра, это значит, что ее нет. Просьба «выбери меня» означает, что мое счастье зависит от выбора птицы. А она будто бы пролетает над нашими головами и ищет, кого выбрать. Мне надо лишь пассивно ждать и ничего не делать, кроме как продолжать петь. А что будет, если она выберет меня? В песне об этом не говорится, но подразумевается, что если птица все-таки решит выбрать именно меня, то это награда, это счастье уже на всю оставшуюся жизнь.

Так и можем провести годы и вопрошать:

Столько лет, столько лет

Где тебя носило?

И остается только надеяться, что вдруг, как в сказке, закрипит дверь, и всё мне ясно станет теперь.

Из этой крайности пассивного ожидания птицы счастья можно впасть в другую крайность.

Перечитав еще раз список из двенадцати ключей к счастью (от благодарности до веры), легко решить, будто это

очередной список дел. Надо заставить себя быть благодарным, потом надо принудить себя простить тещу и через усилие воли кому-нибудь сделать что-то доброе.

Вряд ли такой формальный подход принесет подлинное счастье. Счастье нельзя выучить или наработать на тренинге, как навык.

Состояния сознания на уровне ума и разума способны лишь имитировать добродетель, превращая даже лучшие заповеди в очередное мертвое знание. Носитель информации о теории счастья — еще один вечный искатель переживаний вне своего сознания. Ум легко превратит благодарность в сделку (благодарен, ты мне сделал приятно), разум направит на доброе дело из чувства долга (так правильно). Как первый, так и другой отлично симулируют добродетели, ради приятного или ради принципа. Родится ли из такого лицемерия живая искренность?

Оставаясь мертвыми, знания морали могут незаметно подпитывать гордыню и корысть.

Что же делать? Опустить руки?

Я бы предложил осознать: счастье как состояние сознания возникает само при определенных условиях. Вот их может создавать каждый человек! Все двенадцать качеств личности, которые мы обсудили в предыдущей части этой главы, — условия для возникновения чувства счастья. Но чувство возникает само. Мы не можем поймать счастье, как бабочку сачком, но мы можем провалиться в состояние счастья так же, как мы проваливаемся в состояние сна. Кто может заснуть через усилие воли? Но всякий может задернуть шторы, оставить мобильный подальше и положить голову на подушку. Тем самым мы создаем условия для того, чтобы провалиться в сон. И это произойдет внезапно, даже не-

заметно. Мы только утром узнаем, что, оказывается, вчера опять впали в сон.

Еще раз сошлюсь на Мераба Константиновича. Счастье не вещь, а состояние, которое производится нами самими через усилие быть человеком. Вот и намек на условие для состояния счастья — усилие быть человеком. Все перечисленные выше двенадцать качеств личности — добродетели. Они и делают человека человеком, и тогда счастье возникает само, как побочный эффект человеческого бытия.

Из понятий психологии согласия я бы уточнил, что быть человеком означает: быть осознанным в моменте (понимать, какое состояние сознания доминирует сейчас), познавать законы Вселенной (творческое нисхождение и осмысленное возвращение) и через гигиену сознания ежедневно стремиться к состоянию души и Сверхдуши. Вот это мои условия для впадения в состояние счастья.

В этом согласии все части нашего сознания настроены в унисон, звучат стройно и подчиняются друг другу в строгой иерархии. Хозяевами в доме не могут быть слуги. Пусть будет хозяйкой душа, подчиненная Сверхдуше. Тогда все перечисленные выше добродетели проявляются естественно, перестают быть внешними инструментами и упражнениями и оживают как образ нашей жизни. Дальше не нужно делать вид, что ты в принятии, благодарен или любишь. Принятие, благодарность и любовь дышат тобой. В этом состоянии сознания не нужно проходить курс радикального прощения, чтобы заставить себя простить мужа, — прощение случается само.

Счастье не пункт назначения, а активное действие в настоящем. Гигиена сознания для согласия.

Ум и разум при этом вовсе не исчезают. Они замечательные слуги души. Великолепные инструменты для выжива-

ния и достижения целей. Но они лишены органа, отвечающего за счастье, и если подчиняются душе, истина оживает в сердце, и никакие техники уже не нужны: все ключи в одной связке висят у души на поясе. Очевидно, что за ними надо сходить на третий этаж, но их оттуда не вынести.

Зачем тогда гоняться? Давайте просто вернемся в свой истинный дом и поднимемся с почтением к любящей хозяйке.

Ключи она держит для нас с вами!

10.

Терапия Души



1. Православная психотерапия

Впервые слово «психотерапия» было использовано в середине XIX века и примерно сто лет спустя уже стало массовым понятием и стандартной формой помощи в психиатрии и клинической психологии.

В научном сообществе психотерапия определяется примерно так: психологическая услуга для оценки проблемы и помощи человеку в изменении переживаний, мыслей и поведения, чтобы уменьшить страдание и улучшить функционирование и благополучие. Задача психотерапевта — оценить карту страдания (что именно болит, почему держится и что мешает жить) и лечить конкретные психологические и поведенческие механизмы, которые поддерживают проблему. Конечно, психотерапевт не лечит жизнь целиком, а лишь старается снизить симптомы и вернуть человеку управление жизнью.

Однако душа у людей болела задолго до психотерапии, и исторически болезнь души воспринималась не только как медицинское явление. Это было еще и духовное событие.

С древности люди искали смысл страданий и путь к исцелению в религиозных традициях. Православие, ведическая культура, ислам, буддизм и иудаизм предлагают глубокое осмысление того, что значит болезнь в целом, болезнь души и исцеление.

Предлагаю в этой главе обсудить, какими методами исцеления располагали священные учения, как они понимали уровни человеческого сознания (ум, разум, душа и Сверхдуша) и каким видели настоящего целителя души.

Каждая великая традиция видит за телесной болезнью скрытый смысл, утрату внутренней гармонии, испытание веры или возможность очищения. Страданию придается

нравственное и духовное значение, а исцеление рассматривается как восстановление целостности души, но никак не устранение симптомов.

В православном христианстве болезнью души считается повреждение человеческой природы грехом. Человек от сотворения задуман здоровым и бессмертным, но грехопадение привело к болезни духа, ума и тела. Святые отцы прямо называли грех болезнью души, а спасение во Христе — исцелением.

Конечно, Христос в первую очередь сын Бога и учитель. Образ учителя фигурирует более ста раз в прямых обращениях и описаниях его статуса у евангелистов.

Но Христос пришел еще и как божественный врач, чтобы исцелить сокрушенных сердцем. С этой точки зрения христианство в целом можно рассматривать как методологию лечения, скорее медицину, чем конфессиональную веру.

Евангелисты также описывают акты исцеления: 22 случая исцеления болезней (слепота, проказа, паралич и т. д.), семь конкретных случаев изгнания бесов и три случая воскрешения из мертвых (дочь Иаира, сын вдовы в Наине, Лазарь). Евангелисты часто повторяют фразы: «и исцелил всех больных», «принесли к Нему многих... и Он исцелил их». Если считать описанные случаи, мы имеем около 37 актов исцеления, но если учитывать контекст массовых исцелений, количество пациентов исчисляется тысячами.

Сам Христос несколько раз применяет к себе слово «врач».

«Не здоровые имеют нужду во враче, но больные» (Мф. 9:12).

«Врач! исцели самого себя» (Лк. 4:23).

Конечно, Христос проповедник в первую очередь, но также на треть он врач, и по влиянию на толпу он воспринимался как чудотворец-врач, к которому шли за помощью. Хотя его прямая миссия — нести истину, а исцеления — проявления сострадания. В библейском понимании он целитель души через слово и целитель тела через дело.

Однако он точно не давал советы по здоровому образу жизни (диета или упражнения), никогда не объяснял биологические причины болезней (переводил тему на дела божии) и не учил учеников техникам исцеления, а давал им власть, но не знание.

Практика лечения души в христианстве существует с первых веков. Эту практику называли врачеванием души, умным деланием, аскетикой.

Первыми православными врачевателями души были святые отцы и подвижники IV–XIV веков, и они занимались очень глубоким анализом человеческой психики.

Евагрий Понтийский (IV век), возможно, первый, кто классифицировал «помыслы» (навязчивые мысли) и выделил восемь главных страстей, которые позже на Западе превратились в семь смертных грехов.

Иоанн Лествичник (VI–VII век) создал «Лествицу», которую можно считать пошаговым руководством по психокоррекции личности (как избавиться от гнева, уныния, тщеславия).

Святые отцы «Добротолюбия» Григорий Палама и Максим Исповедник разработали учение об «уме» (нус) и его исцелении.

В отличие от современной медицины, которая лечит тело, или светской психологии, которая корректирует поведение и эмоции, православная психотерапия работает с центром личности.

Понятие «православная психотерапия» ввел в широкий научный и богословский оборот греческий митрополит Иерофей (Влахос), выпустив книгу под таким же названием в 1986 году. Влахос и другие богословы заметили, что многие методы, которые западная психология «открывала» в течение XX века (включая Роджерса, Юнга), уже 1500 лет существуют в православии, но под другими именами. Влахос показал современному человеку, что Церковь не просто «суд» или «школа», а лечебница и духовный госпиталь.

Что отличает православную психотерапию от психологических учений, так это четкое определение здоровья человека не только на физическом, но прежде всего на духовном и душевном уровне. Православие по сути является духовной медициной, терапией души. Христианство понимается прежде всего как врачевание, исцеление человека от его страстей, служащее для достижения в дальнейшем общения и единства с Богом. Цель духовной терапии — вернуть человеку утраченное единство с Господом, что и является подлинным здоровьем в христианском смысле.

Православная традиция называет страсти болезнями души, а освобождение от страстей — исцелением души. Преподобный Дорофей прямо говорит, что порок есть «болезнь души, лишенной присущего ей по естеству здоровья, то есть добродетели». И напротив, добродетель — естественное, здоровое состояние души. Святой Максим Исповедник учил, что зло не является сущностной частью творения, а возникает из неправильного употребления наших способностей. В норме же все силы души должны действовать по природе. Тогда душа пребывает в добродетели и здоровье. Как здоровье и болезнь соотносятся с телом, так же добродетель (то есть жизнь по заповедям) и греховные страсти соотносятся с душой. Душа больна, когда она одержима страстями. Душа возвращается к своему естествен-

ному, здоровому состоянию, когда приобретаются добродетели.

Духовное здравие — состояние бесстрастия и праведности. Бесстрастие означает, что душой больше не управляют греховные наклонности и она здорова, что у нее не вспыхивает гнев и похоть и она остается бесстрастной, даже встречаясь с внешними раздражителями. То есть человек может испытывать обычные эмоции, но они уже не перерастают в греховные страсти и не порабащают его волю.

Свобода от страстей — основной признак духовного здоровья при одновременном наполнении души добродетелями и благодатью.

Страсти подобны яду или ранам, изнуряющим душу, а добродетели подобны лекарствам и признакам исцеления. Если душа не заботится о добродетели и живет во грехе, она мертва и оживает, когда человек начинает исцеляться, возвращаясь к жизни благодатной. Грехи — недуги души, а добродетельная жизнь — признак здоровья.

Вспомним нашу идею о живых и мертвых знаниях.

Человеческая природа с этой точки зрения целостная. Человек состоит из духа, души и тела, которые тесно связаны между собой. Болезнь духовная (греховное состояние, удаленность от Бога) неизбежно отражается и на душе (психике), и на теле человека. Обремененная грехами душа и больная совесть — основа многих болезней. Вслед за больной душой заболевает тело. Таким образом, нарушение заповедей и уклонение от Божией воли разлагает изнутри человеческую личность, что со временем может проявляться и в психологических кризисах, и в телесных заболеваниях.

Естественно, что духовное лечение — приоритет. Врачевание духа есть первооснова всякого лечения, хотя этим не

отрицается значимость медицины для восстановления человека на соответствующих уровнях.

Православная аскетика призывает одновременно бороться со страстями покаянием, молитвой, воздержанием (исцеляя душу) и при необходимости не пренебрегать средствами медицинской помощи для тела.

Алкоголизм или наркомания поражают человека духовно-телесно, и лечить их нужно комплексно, но в основе лежит именно греховная страсть, которую необходимо искоренять покаянием.

Таким образом, здоровье включает гармонию души и тела под водительством здорового духа. Когда через покаяние и духовную борьбу исцеляется душа, это благотворно отражается и на психическом состоянии человека, и на его телесном благополучии (настолько, насколько это угодно Богу).

В Евангелии Христос назывался врачом душ и телес, исцеляющим человека целиком. Церковь уподобляется духовной лечебнице, где таинства и наставления священников-врачевателей исцеляют именно первопричину недугов — грех, даруя прощение и благодатную силу к исправлению жизни.

Православное понимание здоровья также неразрывно связано с богословскими концептами образа Божия в человеке и его призвания к обожению. Человек сотворен по образу и подобию Бога. Через грехопадение человек повредил и исказил в себе подобие Богу. Хотя образ Божий не был полностью утрачен. Благодаря сохранению образа возможно воскресить душу покаянием и благодатью. Исцеление души означает очищение образа Божия и постепенное восстановление утраченного подобия, что приводит к конечной цели исцеления — обожению (теозис), приоб-

щению человеческой природы к божественной жизни по благодати.

Так истинное здоровье души эквивалентно ее святости, наполненности божественной благодатью. Полное исцеление приходит как дар Божий, благодать святого духа, но для этого человек должен очистить себя покаянием и любовью. Тогда душа исцелена, Бог поселяется в ней, и она «непрестанно возвеселяется божественною любовью». Восстановление подобия через соединение с Богом приводит к истинной вечной жизни уже на Земле. Полнота здоровья, обоженное состояние человека, в котором он живет благодатной жизнью во Христе, и это далеко не просто отсутствие пороков. Выходит, что святость и здоровье души синонимы. Когда страсти изгнаны и добродетели расцвели, тогда образ Божий в человеке засиял в полной мере, и человек становится тем, кем он предназначен быть, — «богом по благодати». Это и есть окончательная цель всей православной психотерапии — привести человека к обожению, что одновременно означает его совершеннейшее здоровье души и даже преображение тела в перспективе воскресения.

Итак, православная психотерапия определяет здоровье человека как целостное состояние души и тела, в котором душа исцелена от страстей и соединена с Богом. Истинное здоровье — это святость, нормальное (богоподобное) состояние человеческой природы.

Болезнь для христианина — напоминание о духовной ране, которую должен лечить не только врач, но и богомыслие и покаяние. Страдания допускаются Богом не из жестокости, а по любви, для исцеления человека. Болезнь означает сбой в отношениях души с Богом (грех — это духовная хворь), а исцеление — восстановление этой связи, очище-

ние от греха, наполнение благодатью; и не просто выздороветь телесно, но прийти к спасению души, к обожению.

Первое, что хочется сказать: но мы же не святые!

Психология согласия дает нам возможность идти к здоровому сознанию, но не привязываться к окончательной цели. Мы могли бы сказать, что делаем огромный шаг к духовному здоровью устремлением и регулярной гигиеной сознания.

2. Болезнь тела – это крик души

В исламе болезнь осмыслиется прежде всего как испытание (ибтилян) и милость Аллаха для верующего. Жизнь в мире — это проверка: «Мы непременно испытаем вас чем-либо из страха, голода, утраты имущества, людей и плодов; обрадуй терпеливых» (Коран 2:155). Болезнь как раз относится к таким испытаниям. Пророк Мухаммад учил, что физический недуг верующего очищает его от грехов подобно огню, выплавляющему примеси из золота. Согласно хадисам, «когда мусульманин заболевает, с него падают грехи подобно тому, как с дерева опадают листья».

Причина болезни или несчастья только в одном — в грехе, который он совершил ранее. И таково слово Аллаха: «Что постигнет вас из бедствий, то за то, что заработали ваши руки. А многое Он прощает». Но болезнь как последствие греха (нарушения божьих законов) — это не окончательное возмездие, а милостивое очищение души верующего от последствий греха. Имам Али говорил: «Болезнь не приносит награды сама по себе, но она стирает грехи», а награда уже дается за терпение и молитву во время недуга.

В то же время болезнь — знак особого внимания Аллаха к человеку. Хадис гласит: «Когда Аллах любит Своего раба, Он посылает ему испытания», как садовник обрезает виноградную лозу, чтобы она больше плодоносила. «Если Аллах желает добра Своему рабу, то поспешает наказать его за проступок в этом мире (чтобы не осталось грехов к Судному Дню). А если желает зла — оставляет грех, чтобы воздать за него полностью в Судный День», — говорится в другом предании. Поэтому праведники могут болеть не из-за грехов, а ради возрастания их степеней.

Ислам подчеркивает добродетель сабр (терпение), что подразумевает упование на Всевышнего. Не роптать, но мо-

лить о милости. В одном предании Аллах говорит: «Если Мой раб, которого Я испытал болезнью, проявит терпение и не станет жаловаться посетителям, Я заменю его плоть на лучшую, кровь на лучшую, а если возьму его (умрет), введу в Мою милость; если исцелю, сотру все его грехи».

Болезнь для верующего — время усиления духовной жизни, а исцеление целиком возлагается на Аллаха как на аш-Шафи, целителя.

Вместе с тем ислам поощряет искать лекарства и обращаться к врачам: «У каждой болезни есть свое лекарство; если лекарство попадет на соответствующую болезнь — человек выздоравливает с дозволения Аллаха», — говорил пророк.

Но главное, конечно, духовные методы лечения. Прежде всего мольба (ду'а). Например: «О Аллах, Господь людей, удали болезнь, исцели, ведь Ты — целитель, нет исцеления, кроме как от Тебя». В книге «Макарим аль-ахляк» приведены аяты, рекомендуемые при разных недугах: от лихорадки, мигрени, боли в глазах или ушах до трудных родов и эпилепсии. Такое лечение словом Аллаха — прообраз духовной «терапии».

Важно, что ислам видит в страдающем не брошенную жертву, а дорогого гостя Божьей милости. Посланник Аллаха говорил: «Когда посещаете больного, просите его помолиться за вас, ибо молитва больного подобна молитве ангела».

Итак, болезнь в исламском понимании не кара слепого рока, а либо искупление грехов, либо возвышение степени, либо испытание, из которого человек выходит чистым и терпеливым. А исцеление — это прежде всего милость Аллаха и награда за терпение. Конечное же исцеление наступит в вечной жизни праведных, в раю, где «нет ни стра-

ха, ни печали» и где, по словам пророка, обитатели будут вечно здоровы и молоды.

В ведической философии болезнь рассматривается через призму кармы и сознания. Жизнь в материальном мире сама по себе определяется как путь страданий (дукха), обусловленный нашим сознанием. Рождение в теле неотделимо от старости, болезней и смерти. Душа по природе исполнена вечности и блаженства, но, отождествляясь с телом, она попадает в условия, где страдания неизбежны.

Из трех видов страдания (от высших сил или стихии, от других существ и от собственного тела и ума) болезни относятся к последней категории. Причина ее двояка: с одной стороны, физическое тело по природе склонно болеть, с другой — ум и сознание человека напрямую влияют на телесное состояние. Негативные эмоции и желания, хранящиеся в уме (гнев, страх, зависть и пр.), материализуются в виде психических расстройств и даже физических болезней. Невежество и дисгармония сознания порождают страдания тела.

Тот, кто находится под властью невежества (тамаса) или страсти (раджаса), рано или поздно страдает физически и душевно, пока не перейдет к благости (саттве), светлому, гармоничному состоянию сознания.

Болезни также могут быть результатом прошлых поступков. Человек пожинает плоды своих действий, поэтому болезнь воспринимается либо как последствие ошибки (урок, который надо усвоить), либо как испытание, очищающее карму. Человек платит за собственную деградацию, не наказываясь внешней силой, а причиняя страдания себе сам через неправильное поведение.

Исцеление не ограничено врачебной помощью, а связано с поднятием сознания на более высокий уровень. Му-

дрец, осознавший духовную природу себя, уже не скорбит и не томится от телесных бед. Приобретение сознания Кришны (или осознание атмана, высшего «я») лечит корень страдания, и трансцендентное знание действует как лекарство. Поняв свою душу и ее связь с Богом, человек меняет отношение к боли, она перестает господствовать над его сознанием и постепенно уходит.

Ведическая культура развивала также конкретные способы лечения. Аюрведа (наука жизни) предлагает диету, травы, массаж, йогу для восстановления равновесия, но полностью здоров лишь тот, кто в гармонии с атманом.

Болезнь тела — это крик души.

Настоящий целитель — это гуру (духовный учитель) и Шри Вишну (Бог) в сердце. Отсюда обращение к Богу как к целителю: «Харе Рама, Харе Кришна» — мантра, избавляющая от «материальной лихорадки», очищающая сердце.

Итак, болезнь в ведическом понимании — сигнал о дисбалансе с природой и собственной душой, а исцеление — восстановление дхармы (правильной жизни) и обретение знания о себе как душе.

С точки зрения буддизма болезнь — естественная часть жизни, обусловленная кармой и вечным изменением, а также индикатор нездоровья ума (привязанности). Исцеление — это путь просветления, нравственная жизнь, медитация и постижение четырех истин, что устраняет внутреннюю болезнь — неведение. Даже если тело смертно, буддизм обещает состояние просветленного сознания, где ум свободен от страдания, воспринимая боль как облако на фоне неизменного неба нирваны.

В еврейской мысли болезнь либо прямой результат греха (как учит Тора: не соблюдаешь заповеди, придут язвы), либо испытание праведника, либо таинственное средство

Бога пробудить и очистить душу. Она призвана вызывать к жизни такие добродетели, как тшува (раскаяние), битахон (упование на Бога) и рахманут (сострадание к другим). Исцеление же наступает от Всевышнего через молитву, через помощь людей, через мудрость врачей, которую Он благословляет. В итоге, как сказано у пророка: «Я уврачу их и открою им обилие мира и истины». Полное исцеление связано с мессианским временем, когда Бог Сам устранил причину всех болезней. До той поры человек призван делать все возможное, лечиться и молиться, помогать другим и уповать на милосердие Творца.

Предлагаю подвести итог определениям здоровья, болезни и основным методам лечения в разных религиозных традициях.

Определения здоровья во всех пяти религиозных традициях даны не в медицинском, а в духовно-нравственном ключе, как состояния души и сознания.

Православие: здоровье — это целостное состояние души и тела, в котором душа свободна от страстей, наполнена добродетелями, соединена с Богом. Истинное здоровье = святость, обожение, восстановление образа Божия.

Ислам: здоровье — это милость Аллаха и временное состояние. Полное здоровье возможно только в раю. Здесь важно не столько здоровье тела, сколько чистота сердца, терпение, покорность Аллаху. Болезнь — очищение от греха.

Веды: здоровье — это согласие сознания с природой и атманом. Душа в гармонии с дхармой, ум в благости (саттва), тело сбалансировано. Человек живет по своей природе. Болезнь — дисбаланс или невежество.

Буддизм: здоровье — это свобода ума от страдания, от привязанностей, от неведения. Здоров тот, кто достиг вну-

треннего равновесия и прозрения. Даже если тело больно, ум может быть полностью здоров (нирвана).

Иудаизм: здоровье — это восстановление мира между душой и Богом, жизнь по заповедям, искренность, сострадание, вера (битахон). Совершенное здоровье возможно в будущей мессианской реальности.

Во всех традициях здоровье означает внутреннее согласие, согласие с Богом или законом, духовную целостность, внутреннее равновесие, праведность.

Истинное здоровье — это высшее духовное состояние: обожение (православие), саттвическая гармония и йога (Веды), просветление, нирвана (буддизм), душевный покой, награда Аллаха (ислам), мессианская полнота жизни с Богом (иудаизм).

Во всех учениях подлинное здоровье возможно даже при болезни тела, если душа (или сознание) в порядке. Буддизм особенно подчеркивает: ум может быть свободен от страдания, даже если тело страдает.

Здоровье — плод праведной жизни: добродетелей (православие, ислам), следования дхарме (Веды), этики (буддизм), заповедей (иудаизм). Болезнь — сигнал, что нарушен внутренний закон.

Все традиции трактуют здоровье как состояние связи с Богом или истиной. Утрата этой связи — болезнь, а восстановление — исцеление и истинное здоровье.

Мы можем сделать следующий вывод: при всей разнице терминов и образов религиозные традиции едины в главном: здоровье — духовное состояние, при котором человек живет в согласии с Богом, природой или истиной, свободен от страстей и пребывает в любви, покое и свете. Телесное здоровье — лишь внешняя оболочка, отражающая или не отражающая подлинное состояние души. А душа, по всем

учениям, может быть «мертвой» даже при телесной бодрости и, наоборот, сиять в благодати даже в страданиях.

Или как в православии: «Когда страсти изгнаны и добродетели расцвели, тогда образ Божий в человеке засиял в полной мере, и человек стал тем, кем он предназначен быть». Эта мысль звучит сквозь все традиции.

3. Лекарства веры

Различные религии выработали свои методы лечения души и тела, основанные на их понимании природы болезни. Хотя подходы отличаются, есть и нечто общее: все традиции сочетают практические меры (диета, травы, режим) с духовными практиками (молитва, медитация, ритуалы), и все видят в нравственном образе жизни средство предохранения от недугов.

Православные методы такие: таинства, пост и молитва сердца.

В православии лечение души превалирует над лечением тела, но считается, что душевное врачевание влечет за собой и помощь телесную. Церковь испокон веков именуется духовной лечебницей, где грешники — пациенты, священники — врачеватели, а лекарства — благодать Божия и слово Божье.

Святой Иоанн Златоуст писал: «Церковь — больница, а не судилище; она не осуждает за грехи, но прощает их».

Также и Христос говорил: «Я пришел призвать не праведников, но грешников к покаянию», то есть исцелить их от греховной болезни.

Главные средства православного целительства можно перечислить так:

- Вера и молитва. В Евангелии Христос многократно подчеркивал: «Вера твоя спасла тебя». Вера открывает душе доступ к исцеляющей благодати. Молитва же (личная и церковная) призывает Божью помощь. Молитва творится за больного (таинство соборования, чтение канонов, молебнов о здравии) и самим больным. Считается, что молитва — великолепное лекарство, ибо лечит не столько тело, сколько причину, примиряет человека

с Богом, дарует мир сердцу. Православная аскетика знает понятие «умного делания» — Иисусова молитва, которая непрестанно повторяется в сердце («Господи Иисусе Христе, помилуй меня»). Эта молитва исцеляет душу от страстей, а нередко приводила и к чудесным исцелениям телесным, поскольку человек погружается в поток божественной энергии.

- Покаяние (исповедь). Через таинство исповеди православный «очищает внутренность чаши», свою совесть, от грехов, которые являются ядом для души. Покаяние — это признание своих ошибок пред Богом, решимость исправиться. Слезы покаяния — лучшее лекарство.
- Причащение святых тайн. Евхаристия называется лекарством бессмертия. Согласно православной вере, хлеб и вино, ставшие телом и кровью Христовыми, врачуют в человеке и душу, и тело, соединяя его с источником жизни, Христом. Также Церковь совершает таинство елеосвящения (соборование), помазание освященным маслом больного, сопровождаемое чтением молитв об отпущении грехов и здравии. Соборование устанавливал еще апостол Иаков: «Болен ли кто из вас, пусть призовет пресвитеров: пусть помолятся над ним, помазав елеем... И молитва веры исцелит болящего, и воздвигнет его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему». Это таинство прямо нацелено на телесное выздоровление через прощение грехов и освящение.
- Пост и воздержание. Православная традиция рассматривает пост (воздержание в пище, плотских удовольствиях) как мощное средство обновления. Пост дисциплинирует тело, «усмиряет» его, дает отдохновение перегруженным органам, очищает кровь. Но главная цель — смирить душевные страсти (гордыню, похоть, гнев). Пост — лекарство от многих грехов. Врачующий эффект поста

признается и современной наукой (детокс, иммунитет), а Церковь издавна замечала, что у постящихся налаживается духовное равновесие, а за ним и здоровье. Конечно, пост не голодание до изнеможения, а разумное ограничение во вредных и излишних вещах. Многие заболевания (особенно связанные с желудочно-кишечным трактом, нервной системой) отступают, когда человек соблюдает посты и трезвение.

- Святая вода, освящения, святыни. К благодатным средствам исцеления относятся освященная вода, просфора, масло из лампад у мощей. Питье святой воды с верой — древний православный обычай при болезнях. Считается, что кропление святой водой изгоняет нечистые силы, зачастую считающиеся причиной недуга. Таинства освящения (например, водосвятие, освящение жилища) призваны изгнать духовный негатив, который мог довлеть над больным.
- Духовное руководство. Православие подчеркивает: «Врач — ум, себя утешавший, и тем, чем сам утешался, других врачующий». То есть нужен опытный наставник, который сам прошел через борьбу со страстями и обрел благодатный разум, — только такой может помочь другим. Поэтому больной духовно человек ищет помощи у священника или старца, кто наставит его, как исправить жизнь. Смирение перед руководством, послушание тоже лекарство от самомнения и отчаяния. Как больной доверяется врачу, так душа должна довериться доброму пастырю.

Ведические методы: баланс дош, йога и мантра-медицина.

Ведическая культура предлагает целостный (холистический) подход к лечению, охватывающий тело, энергию, ум и дух. Аюрведа, как часть «Атхарва-веды», детально развила систему медицинской помощи: диагностика по пульсу, тра-

вы аюрведы, массажи, очищающие процедуры (панчакарма) и т. д. Цель аюрведы — восстановить баланс трех дош (вата, питта, капха), который нарушается неправильной диетой или образом жизни и вызывает болезни. Лечение подбирается индивидуально — диета по типу конституции, лекарственные травы (например, куркума как противовоспалительное, тулси как иммуностимулятор), масляные массажи для вывода токсинов, йога-терапия. Примечательно, что аюрведа связывает здоровье не только с физическими факторами, но и с умственными и кармическими. Например, говорится, что дурные эмоции (гнев, зависть) — это яды, которые порождают «излишний огонь» в теле, ведут к болезням печени, сердца и т. д. Поэтому лечение включает умиротворение ума — через медитацию, повторение мантр, дыхательные упражнения (пранаяма).

Важнейший ведический метод — йога. Йога — не просто гимнастика, а восьмиступенчатая система, где помимо асан (поз для здоровья позвоночника, органов) есть пранаяма (дыхание, насыщающее тело энергией праны), пратьяхара (детоксикация чувств от излишних раздражителей), дхарана и дхьяна (концентрация и медитация). Йога учит управлять умом, а Веды утверждают: «Чтобы освободить ум от страданий, необходима практика йоги, с помощью которой устраняют негативные мысли, эмоции и желания. Йога учит ум быть чистым, позитивным и стойким. Это состояние ума называется самадхи — глубоким погружением в Абсолютную Истину. В этом состоянии человек достигает глубочайшего покоя и счастья...». Таким образом, йога позиционируется как путь к психическому и духовному здоровью, который параллельно улучшает и физическое состояние. Современные исследования подтверждают: практики йоги снижают уровень стресса (кортизола), нормализуют давление, улучшают иммунитет — это вполне конкретные оздоровительные эффекты. Но в традиционном контексте

главное то, что йога устраняет адхьятмика-страдания (ментальные боли) почти полностью, через что и тело перестает страдать сверх необходимого.

Другой метод — мантра-терапия. Ведические мантры (священные звуковые вибрации) считаются способными гармонизировать тонкие энергии. Например, мантра «Ом» используется для успокоения ума, мантра «Маха-мритьюнджая» (обращение к Шиве как победителю смерти) традиционно повторяется за больных для избавления от опасности. Бхакти-йога вообще предлагает санкиртану — совместное пение имен Бога (Харе Кришна маха-мантра и др.) — как метод духовной терапии. Считается, что звук имен Божиих уничтожает негативную карму и приносит милость, а также создает вокруг поющего защитную ауру. Многие последователи отмечали, что во время киртана они ощущают облегчение боли, уход депрессии, прилив жизненных сил, — следовательно, духовный экстаз лечит и психосоматику.

Стоит отметить и ведическое понятие яги — благочестивых обетов и ритуалов. Например, чтобы вылечиться, человек мог дать обет поститься несколько дней, раздавать больше милостыни, совершить пуджу (поклонение) определенному божеству-целителю. В индийской мифологии таким божеством медицины является Дханвантари (небесный врач). Обряды, адресованные ему, аналогичны христианским молебнам о здравии. Все это — способы мобилизовать силу веры и благочестия на борьбу с недугом.

Наконец, поведение и этика — тоже лечебные факторы. Веда учит принципу ахимсы (ненасилия): не вредя другим, человек и сам меньше болеет (ни физически — травм, ни кармически — воздаяния). Саттва — образ жизни (чистота, правдивость, умеренность), приводящий к здоровью: здоровье — основа дхармы, говорили мудрецы. Одним

словом, ведическое лечение можно представить как «четыре уровня»: 1) физический — диета, травы, асаны; 2) энергетический — пранаяма, очищения (шаткармы); 3) психический — мантры, медитация, работа с сознанием; 4) духовный — молитва, бхакти, прибежище в Боге. При одновременном воздействии на всех уровнях достигается гармония, а в гармоничном состоянии болезни отступают или становятся незначительными.

Исламская цивилизация известна достижениями в медицине: от Ибн Сины (Авиценны) до создания больниц. Использовались травы, хирургия, диета. Пророк советовал некоторые продукты, например черный тмин: «в нем исцеление от всех болезней, кроме смерти». Но помимо этого, в духовной практике мусульман сложился богатый арсенал религиозных методов лечения:

- Ду'а (личная молитва). Мусульманин с любым недугом в первую очередь обращается к Аллаху. В хадисах приведены слова мольбы: «О Аллах, Господь людей, устрани недуг, исцели — Ты целитель, нет исцеления кроме Твоего, даруй исцеление полное, чтобы не осталось болезни». Такие ду'а читаются самим больным или его близкими. Важно их произносить с твердой верой, что Аллах — Всемогуший Целитель. Молитва, пропитанная верой, по сути, считается лучшим лекарством, ибо лечит не только тело, но и сердце от беспокойства.
- Рукья (Коранолечение). Это чтение определенных аятов Корана над больным. Пророк Мухаммад сам так делал и одобрял это, если в словах нет ничего запретного. Классическая рукья включает: суру «аль-Фатиха», аят аль-Курси (2:255), последние три суры Корана («Ихлас», «Аль-Фаляк», «Ан-Нас»), а также суры, в которых просят защиты. В слове Аллаха содержится благодать и целительная сила для тех, кто верует.

- «Тибб ан-Набави» (медицина пророка). Это совокупность советов Мухаммада по здоровью. Среди них: употреблять мед («в нем исцеление для людей»), финики (особенно аджва — противоядие), черный тмин, оливковое масло (и внутрь, и наружу), купание в воде Замзам; при лихорадке, обтираться прохладной водой.
- Садака (благотворительность). Как уже упоминалось, пожертвования — действенный способ облегчить свою беду. Иранский мыслитель Ибн Сина советовал раздавать милостыню перед приемом лекарства, ибо «мольба бедняка за тебя — сильнейшее из лекарств».
- Терпение и позитивный настрой. Ислам предвосхитил современную «психосоматику», настаивая, что отчаяние и жалобы лишь усугубляют состояние, а надежда на Аллаха и благодарность даже в болезни творят чудеса. Психология ислама учит принятию страдания как Божьего замысла. Болезнь не враг, а строгий, но мудрый учитель, возможно, уберегающий от чего-то худшего. Такая перестройка сознания сейчас признана как важный фактор выздоровления. Но верующий видит за этим не пустую самоуверенность, а реальную силу, милость Аллаха. Мусульманин надеется на лучшее, но и к худшему готов, зная, что у Аллаха всё к добру для верующего.

Таким образом, исламские методы исцеления можно свести к формуле: «Лечитесь, но уповайте не на лечение, а на Аллаха». Пророк разрешил лекарства, но предостерег от слепой веры только в них. Больной должен сочетать традиционное лечение (по врачебной науке, которая в исламском мире процветала) с духовным лечением (ду'а, Коран, милостыня, усилие в вере). Нельзя забывать о душе: порой болезнь послана, чтобы человек вспомнил о Боге, и когда он вспомнит, то и тело поправится.

Буддизм предлагает свои специфические целительные практики, хотя может показаться, что основное внимание уделено духовному просветлению, а не медицине. Тем не менее, сам Будда давал инструкции и по здоровью. Но главным остается лечение ума.

Гармоничная жизнь по Дхамме. Будда советовал жить умеренно, в согласии с природой, соблюдать пять основных правил: не убивать, не красть, не прелюбодействовать, не лгать, не пить алкоголя. Это уже само по себе устраняет массу причин болезней. Все добродетели, взращиваемые буддизмом (щедрость, соблюдение моральной чистоты, терпение, усердие, медитация), — профилактика болезней. Современная медицина соглашается: хронический стресс — причина множества недугов, а добродетельная жизнь с чистой совестью весьма способствует психическому благополучию.

Практика внимательности (медитация). Техника випассана, наблюдение за ощущениями и мыслями без осуждения, применяется ныне во всем мире как метод снижения стресса. Будда учил: «Когда приходит чувство боли, оставайся просто наблюдателем, не отождествляйся». В знаменитой сутте о стреле он сказал, что непросветленный, почувствовав физическую боль, тут же поражает себя вторично — стрелой душевной боли: «почему мне больно, за что мне это» и т. д. А мудрец переносит одну лишь физическую стрелу, не порождая мысленных страданий. С помощью медитации человек учится разделять боль и свое отношение к ней. Например, в практике анапанасати (наблюдение дыхания) монах может сидеть неподвижно часами, испытывая дискомфорт, но оставаясь умом спокойным, — и в какой-то момент боль распускается, перестает его мучить. Медитацию можно назвать тренажером терпения, который крайне ценен для больных с хроническими болями. Недаром сейчас в некоторых клиниках с пациентами практикуют

mindfulness-медитацию, и пациенты отмечают снижение уровня боли.

Развитие четырех безмерных состояний. Метта (любящая доброта), каруна (сострадание), мудита (сорадование) и упеккха (спокойная уравновешенность). Будда рекомендовал монахам наполнять сердце меттой ко всем существам как противоядие от гнева, призывал проявлять сострадание ко всем.

Мантры и визуализации исцеления. В тибетском буддизме есть практика визуализировать синего Будду медицины и читать его мантру «Тэйата ом беканзе беканзе маха беканзе радза самудгатэ соха». Считается, что она очищает кармические причины болезней. Пациенты в таких медитациях представляют, как исцеляющий лазерный свет Будды медицины заполняет их тело, выталкивая черный дым болезни. Психологически это дает надежду и позитивный образ выздоровления, что стимулирует реальные процессы оздоровления через механизм психосоматики.

Ритуалы и астрология. В традиционных буддийских культурах (Тибет, Шри-Ланка, Таиланд) при болезнях нередко проводят ритуалы: читаются сутры, подносятся дары монахам с пожеланием заслуги, устраиваются пуджи.

В целом буддийский подход к лечению очень психологичен и духовен. Он менее мистичен, чем может показаться, хотя есть мантры и ритуалы; упор на том, чтобы изменить отношение к болезни. Будда учил видеть реальность такой, как есть, и не отождествляться со своим телом. Уникальность буддийского наследия — в глубоком постижении природы сознания. Будда фактически предложил терапию для сознания, показав, что, очистив сознание, человек приобретает невозмутимое счастье, которое уже не зависит от состояния тела. А когда ум счастлив и ясен, телу тоже легче мобилизовать ресурсы к выздоровлению. Недаром в наро-

де говорят, что смех — лучшее лекарство; буддийские же мастера добавили: мудрость и сострадание — универсальные лекарства, ибо мудрость прекращает внутренние причины страдания, а сострадание наполняет жизнь смыслом даже посреди боли.

Иудейский метод исцеления состоит из соединения действий человека (обращение к врачам, соблюдение гигиены, режимов питания, физических упражнений) и упования на Бога (молитвы, псалмы, благие дела, раскаяние). Принцип формулируют так: «Ранящий исцелит», то есть если Бог послал испытание, Он же даст и средство. Человек должен искать это средство, но не забывать о Небесном источнике жизни. Также центральное место в иудаизме занимает община и Тора. Больного окружает забота семьи, друзей, раввина.

Что же общего в лечении в разных традициях?

Духовные практики — основа.

Молитва, медитация, мантры, псалмы — во всех традициях слово или мысль, обращенная к Высшему, является средством очищения и лечения.

Покаяние и исправление.

Все традиции говорят об исправлении жизни как о лекарстве. Тшува в иудаизме, покаяние в христианстве, искупление в исламе, очищение сознания в Ведах и буддизме.

Любовь и сострадание как лечение.

Все традиции подчеркивают, что милосердие к другим — путь к исцелению себя (бодхичитта, рахманут, добродетели, дхарма, любовь во Христе).

Допускается телесная медицина.

Ни одна из традиций не отвергает врачей или физическое лечение, но подчеркивает, что без исцеления души оно недостаточно.

Роль духовного наставника.

Везде присутствует фигура «целителя души»: батюшка, шейх, гуру, раввин, лама. Их функция — поддержать, наставить и показать путь.

Итак, во всех пяти религиозных системах болезнь воспринимается как послание, знак дисбаланса, кризис духовной природы человека. Истинное исцеление — в восстановлении целостности, связи с высшим и с собой.

Методы разные по форме, но схожи по сути: молитва, настрой ума на Бога; мантра, звуковая медитация; таинство, контакт с благодатью; покаяние, отпускание внутреннего зла; милостыня, активное добро, возвращающее энергию гармонии.

Все это работает на одном принципе: вылечить душу, и тело пойдет следом.

4. Еще раз о сознании

Сознание человека многогранно и иерархично.

На нижнем уровне — чувства и ум. Ум действует как диспетчер, реагируя на ощущения по принципу «приятно — неприятно». Он ведом, импульсивен, жаждет немедленного удовлетворения. Состояние ума поверхностное, разбросанное, зависимое от внешних стимулов. Если дать уму власть, он превращается в царя иллюзий, вечно неудовлетворенного и вечно ищущего.

Выше — разум. Его задача — отличать полезное от вредного, удерживать внимание, направлять усилие к цели. Разум способен остановить поток автоматических реакций и задать вектор движения. Здесь рождается воля и начинается внутренняя свобода. Это уже не животная реакция, а человеческий выбор.

Дальше — душа. Это внутренний свидетель, вечный пассажир, «я», которое остается собой сквозь годы, переживания и тела. Когда разум подчинился душе, человек начинает жить по совести, в любви и служении. Здесь исчезает разделение «я, ты» и появляется живое сопереживание.

Четвертый уровень — сверхсознание. Это связь с источником, Богом, Параматмой, шехиной или природой Будды. Это пространство тишины и вдохновения, откуда рождается интуиция. В этом состоянии исчезает внутренний конфликт. Всё на своем месте.

Эта структура — основа психологии согласия. Она помогает быть осознанным и легко определять свое состояние сознания.

Почти все религиозные учения различают в человеке несколько аспектов, низшие (связанные с телом, эго, умом) и высшие (разум, дух, душа, связь с Богом). Интересно сопоставить

ставить, как православие, ведические взгляды, ислам, буддизм и иудаизм описывают ум, разум, душу и Сверхдушу. Несмотря на терминологические различия, многие идеи сходятся.

Православная модель сознания глубоко антропологична и основана на святоотеческой традиции. Она описывает движение души от поврежденного состояния к обожению (теозису) через очищение, просвещение и соединение с Богом:

- Уровень ума (плотский ум, страстная душа) — ум, рассеянный через чувства во внешний мир, плененный страстями и помыслами. Он вместо того, чтобы охранять входы в душу, становится рабом впечатлений и удовольствий. Это «сознание ума», эгоистичное, живущее по плоти, подверженное привычкам, страстям и зависимостям.
- Уровень разума (дианоия, совестливый разум) — состояние, в котором человек начинает различать добро и зло, искать Божию волю, жить по заповедям. Разум просвещен Писанием и церковной жизнью. Это «сознание разума», нравственное, покаянное, способное к выбору и борьбе с грехом.
- Уровень сердца (ум в сердце, молитвенное состояние) — здесь ум нисходит в сердце, человек живет в постоянной молитве, смирении, любви к Богу и ближним. Это «сознание души», любящее, кроткое, полное плача о грехах и сострадания. Душа начинает жить Христом, а не собой.
- Уровень обожения (теозис, благодатное единение) — человек становится носителем Святого Духа, его душа просвещается божественным светом, все существо наполняется нетварной благодатью. Он не утрачивает личность, но «живет уже не я, но Христос во мне». Это «сверхсозна-

ние», союз любви, воли и ума с Самим Богом. Аналог фаны в суфизме, самадхи в йоге, двекута в иудаизме.

Исламская модель также четко выстраивает уровни сознания:

- Уровень ума (нафс аммара) — эгоистическое сознание, ведомое страстями, желаниями, гневом. Это животное начало, требующее немедленного удовлетворения. Аналог «сознания ума», импульсивного, привязанного к материальному.
- Уровень разума (нафс лаввама) — совестливое сознание, способное к раскаянию. Здесь пробуждается аклъ (разум), который упрекает душу, различает добро и зло, стремится к нравственности. Это «сознание разума», ориентированное на божественные предписания и внутреннюю борьбу с эго.
- Уровень души (нафс мутмаинна) — спокойная, умиротворенная душа, согласная с волей Аллаха. Здесь сознание пребывает в состоянии любви, терпения, смирения. Это «сознание души», живущее доверием и преданностью Творцу.
- Уровень божественного присутствия (ихсан) — когда человек живет так, будто видит Аллаха или хотя бы знает, что Он видит его. Это состояние сверхсознания, в суфизме фана (исчезновение эго) и бака (пребывание в Боге). Здесь исчезает личное «я», «Он слышит, Он видит» через меня. Это аналог самадхи, теозиса, двекута, полного согласия с Божественным.

Ведическая модель очень четко отображает уровни:

- Уровень ума (манас) — эго-ум, вовлеченный в желания, страхи (аналог нафс аммара, или «сознание ума» эгоистичное).

- Уровень разума (буддхи) — добродетельный интеллект, отстраненный от низменных страстей, ведомый дхармой (аналог нафс лаввама, совестливое сознание, или «сознание разума», более бескорыстное).
- Уровень души (атма-бхава) — осознание себя душой, искрой Бога, когда человек ощущает единство со всеми душами, проявляет чистую любовь и милосердие (аналог нафс мутмаинна, спокойная душа, и «сознание души», любящее бескорыстно).
- Уровень Сверхдуши (Параматма-сознание) — высшее трансцендентное состояние, когда индивидуальное «я» полностью сонастроено или растворено в Божественном «Я». Это состояние самадхи, или богообщения. В бхакти-терминах — состояние чистого преданного, который видит Господа лицом к лицу в своем сердце. Тут любовь — это уже сама божественная любовь, льющаяся через человека. Эгоистическое отделение пропадает: я ничто, Он всё, говорят бхакты. Аналог в суфизме — фана, христианской мистике — обожение, в каббале — двекут.

Буддийская модель сознания выстроена не по духу-субстанции, а по процессам, но аналогии все же ясны:

- Уровень ума (сансарное сознание) — обычный, беспокойный ум, ведомый клешами (омрачениями), жадностью, гневом, неведением. Это «обезьяний ум», создающий эго и страдание. Аналог «сознания ума», эгоцентричного, блуждающего, оценивающего.
- Уровень разума (шила-сампада) — дисциплинированный ум, следующий нравственности и осознанности. Здесь проявляется мудрость (праджня), сдержанность и способность отличать истину от иллюзии. Это «сознание разума», ясное, этическое, регулирующее поведение.

- Уровень сердца (бодхичитта) — пробужденное сознание, движимое бескорыстным состраданием ко всем живым существам. Человек стремится к просветлению не ради себя, а ради спасения других. Это «сознание души», любящее, самоотверженное, преодолевающее границы «я».
- Уровень просветления (нирвана, природа Будды) — полное освобождение от страдания, исчезновение эго, пребывание в пустотности и недвойственности. Сознание здесь — без центра, ясное, безмолвное, наполненное состраданием и мудростью. Это «сверхсознание», вне форм, вне разделения, аналог самадхи, теозиса, фаны, ехиды.

Иудейская (особенно каббалистическая) модель сознания строится вокруг представления о душе как многослойной структуре, через которую человек восходит к божественному. Каждый уровень отражает определенное состояние сознания и отношения с Творцом:

- Уровень ума (нефеш) — витальная, «животная» душа, связанная с телом, желаниями и выживанием. Это сознание, ориентированное на удовольствие, страх и инстинкты. Аналог «сознания ума» эгоистичного, привязанного к материальному и немедленному. Это уровень действия без осмысления, жизни по рефлексам.
- Уровень разума (руах) — нравственное, эмоционально-этическое сознание. Здесь пробуждается совесть, человек стремится к заповедям, испытывает страх Божий, стыд, стремление к порядку. Это «сознание разума», в котором важны ответственность, сдержанность и вера.
- Уровень души (нешама) — божественная душа, источник вдохновения, прозрения, любви. Человек живет по Торе не из страха, а из любви к Богу и людям. Здесь рождается благодарность, молитва от сердца, истинная радость

заповеди. Это «сознание души», бескорыстное, глубоко связанное с истиной и ближним.

- Уровень единства (хая/ехида) — сверхличностное измерение души, где человек переживает полное слияние с божественным светом (эйн соф). Это «сверхсознание», душа не просто служит, она растворена в любви к Творцу, исполняя Его волю без остатка. Состояние двекут (слияния) — аналог самадхи, фаны, теозиса. Тут исчезает граница «я, Он», всё становится выражением Его воли.

Цель — подняться от нефеша к ехиде, от инстинкта — к божественному свету. В этом вся суть духовного пути в иудаизме.

Все великие традиции — как разные вершины одной духовной горы, с разных сторон ведущие человека к внутренней высоте. Православие, ислам, ведическая мудрость, буддизм и иудаизм, несмотря на различия в языке, образах и ритуалах, удивительно единодушны в главном — человек не статичен, он способен возрасть. Его сознание может и должно подниматься от эгоизма к свету, от ума к любви, от страстей к Богу.

Каждая традиция утверждает, что сознание не просто психическая функция, а духовная территория, способная к очищению, преображению и соединению с высшим. И хотя путь различен, пост или медитация, молитва или мантра, зикр или Тора, цель одна — вернуть человека в согласие с источником, восстановить потерянную связь с Богом, или с истиной, или с природой Будды.

Этапы одни и те же. Человек осознаёт свое состояние сознания и двигается выше. Укрощает рабство желаниям (ум), затем учится различать добро и зло (разум), далее пробуждает в себе сострадание, благодарность и любовь (душа), а в конце входит в тишину и присутствие Бога (Сверхдуша).

Разными путями, но к одному свету. Разными словами, но об одной реальности.

Как сказали бы разные учителя:

«Да будет воля Твоя...»

«Сливайся с дао».

«Ом шанти».

«Фана и бака».

«Двекут и шехина».

Во всех звучит одно: живи не своим эго, а в согласии с божественным. Тогда ты здоров. Тогда ты жив.

Психология согласия ищет мирской путь совершенствования сознания, но, конечно, нам многому надо учиться у древней мудрости.

5. Целитель, исцеливший себя

Во всех духовных традициях мира звучит простая, но глубокая истина: прежде чем лечить других, врач должен исцелить себя. Нельзя указывать ближним путь к свету, если сам блуждаешь во тьме. «Врач, исцели самого себя». Так Христос ответил сомневающимся землякам, подразумевая, что духовный наставник обязан подтвердить истину собственной жизнью, иначе его слова пусты. Подобно тому как слепой не может вести слепого, чтобы оба не упали в яму, так и душевный лекарь не поможет страдающему, если сам духовно болен. Если врач заражен, он лишь распространит заразу; если фонарь потух, он не зажжет другие.

Христианство рассматривает спасение как исцеление души от греха. Сам Христос назван врачом, пришедшим «исцелить сокрушенных сердцем». Он призывает людей к покаянию, но предупреждает от лицемерия. Как можно видеть соринку в глазе брата, когда в собственном — бревно? Потому на первом месте — личное очищение. Эту мысль ясно выразил православный святой преподобный Серафим Саровский: «Стяжи дух мирен — и тысячи вокруг тебя спасутся». Чтобы спасти других, нужно прежде обрести в сердце мир Божий и победить свои страсти. Святой, очистившийся от гнева, гордыни и похоти, становится проводником благодати, и сам факт его присутствия исцеляет души рядом. Таковы были старцы-целители в русской традиции. Они прошли через огонь покаяния, обрели святость, поэтому могли врачевать скорби людей советом, молитвой и просто любовью. Напротив, тот, кто пытается наставлять, не очистившись от пороков, в православии считается прельщенным гордецом. «Спасись сам, и вокруг тебя спасутся тысячи», гласит духовный закон. Иначе любые советы — лишь звук медный.

Коран сурово порицает тех проповедников, чьи дела расходятся со словами: «Неужели вы станете призывать людей к добродетели, позабыв о самих себе, ведь вы же читаете Писание? Неужели вы не образумитесь?». Знание Писания не оправдывает наставника, если он сам не следует ему. Пророк Мухаммад учил, что главный джихад — борьба человека со своим эго (нафс), очищение сердца от пороков. Вернувшись с поля боя, он сказал сподвижникам: «Мы вернулись с малого джихада к джихаду великому», имея в виду труд духовного самосовершенствования. Лишь одолев гордыню, зависть, гнев, человек становится годен быть имамом для других. Посланник Божий даже предупреждал: больше всего он опасается для общины лицемера с красноречивым языком.

В ведической (индийской) традиции настоящим духовным целителем считается гуру, наставник, достигший самореализации. Упанишады учат, что для познания Брахмана ищи гуру, «сведущего в писаниях и утвержденного в истине». Иными словами, учитель должен не только знать теорию, но и пережить Бога в сердце. Без этого он не более чем чтец мантр. В «Бхагавад-гите» Кришна говорит, что великий человек влияет на мир исключительно личным примером: «Что бы ни делал лучший из людей, то же делают и прочие; каков пример он подает, так и поступают другие». Если наставник сам не обуздал себя, ученики невольно переймут его недостатки. Древняя наука врачевания аюрведа потому предъявляла высокие требования к личности врача. В «Чарака-самхите» сказано, что лекарь должен быть «здоров, скромн, терпелив, правдив, искусен и бесстрашен; обладать твердой рукой и дисциплинированным умом, не будучи тщеславным». Идеальный ведический целитель тот, кто победил себя. Только он способен направлять энергию исцеления, не навредив. В противном случае врач, одержи-

мый эгоизмом или жадностью, рискует вместо лекарства дать яд.

В буддийской традиции Будда — образ идеального наставника, просветленный бодхисаттва, который из сострадания помогает живым существам. Но чтобы стать лекарем, Будда сам совершил долгий путь внутренней реформы. Сиддхартха Гаутама шесть лет провел в аскезе, поборов страх, привязанности и эго, прежде чем достичь просветления. Лишь очистив ум и сердце, он обрел способность наставлять безошибочно. По сути, Будда предлагает каждому стать лекарем самому себе. «Будьте светильниками себе, учил он учеников, старайтесь усердно — я лишь указываю путь». Тем не менее, наставления учителя буддисты воспринимают как исцеляющие, ведь Будда избавлен от невежества и злобы, а значит, его слова несут только благо. В «Дхаммападе» прямо говорится о необходимости преодолеть себя прежде поучения других: «Сперва пусть утвердится он в том, что правильно, а уже потом наставляет другого, мудрый не подвергнется порицанию». И далее: «Как кто наставляет других, так пусть поступает и сам; обуздавший себя сумеет обуздать и других; держать же себя в узде — труднейшая из задач». Здесь отражен тот же принцип: победи себя — и сможешь помочь ближнему преодолеть себя, но не ранее. Буддийские махатмы говорили, что человек, не очистившийся от клеш (умственных ядов, гнева, жадности, зависти), пытаясь учить других медитации, лишь привьет им свои заблуждения.

Иудейская духовная традиция также настаивает начать с себя. В «Пиркей Авот» («Поучениях отцов») спрашивается: «Кто силен?» И дается ответ: «Тот, кто подавил свои дурные наклонности». Истинный герой духа — победитель собственного дурного начала. Только покорив свой эгоизм, человек может вести за собой народ.

Каждая традиция, по сути, говорит об одном: только исцеленный сердцем способен исцелять других. Будь то православный старец, суфийский шейх, индуистский гуру, буддийский лама или еврейский цадик, настоящий наставник узнаётся по личной святости и смирению. У такого человека слово не расходится с делом, знание соединено с любовью. Он как свеча, которая сама горит и отдает свет другим; как источник чистой воды, из которого утоляют жажду все жаждущие. Его влияние благотворно даже без слов, потому что исходит из глубины пережитого опыта. «Спасись сам, и спасутся вокруг», «исцели себя, и исцелятся другие» — эти максимы сверкают в созвучии на страницах Библии, Корана, Вед, Трипитаки и Талмуда. Это критерий истины в мире духовного наставничества.

Лжецелитель же может иметь харизму, обладать некими знаниями или практиками, даже совершать впечатляющие обряды, но нести при этом гордыню, жажду власти или корысти. Такой наставник подобен непрогоревшему горшку, внешне красив, а внутри сырой: стоит залить в него воду учения, как он трескается и обжигает всех вокруг. Во всех религиях предупреждают об опасности таких псевдопророков. Христос называл их волками в овечьей шкуре, в исламе им соответствуют лицемеры-монафики, в индийской Кали-юге — темные гуру, обольщающие неочищенных. Их признаки очевидны, слова их лъстивы, а плоды их горьки.

Итак, путь истинного целителя души — через собственное горнило страданий и преображения.

Я верю, что все то же самое относится и к психологу, который изучает психологию согласия. Истинное знание всегда живое, и передается оно не через одну лишь технику или книгу, а через чистое существо, через самого человека, наполненного светом. Пусть же каждый из нас начнет с очищения сознания, тогда его сердце станет тем самым горящим светильником, от которого зажгутся тысячи свечей.

11.

Согласие возможно только в настоящем



1. Иллюзия времени

Мы привыкли считать согласие целью в будущем. Но жизнь никогда не случается «потом», и если согласия нет прямо сейчас, его нет нигде.

Часто говорим: «Вот закончу... Вот помиримся... Вот настанет отпуск...» Мы выучили с детства, что время — река, некая линейная дорога из прошлого в будущее. В этом понимании согласие превращается в некий пункт, до которого как-то можно доехать. И для этого мы решаем с завтрашнего дня приложить усилия и через какое-то время привести свое сознание в согласие.

Экхарт Толле переворачивает эту логику и показывает фундаментальный онтологический парадокс, который мы упорно игнорируем. Жизни во времени не существует.

Звучит очень странно, но надо признать: прошлое мы не можем пережить, а можем лишь о нем вспомнить. Также мы не можем оказаться в будущем. Мы можем лишь строить планы на будущее. Грезим ли о прошлом или мечтаем о будущем — всё снова происходит сейчас.

Важно ли это для психологии согласия? Думаю, что очень!

Живое знание может проявляться только в настоящем, и согласие с законами Вселенной тоже может быть реализовано только сейчас. Как нам объясниться в любви вчера или как проявить благодарность завтра? Вчера мы уже злились, а завтра наступит только утром. Вчерашнее навсегда испарилось и оставило лишь обрывки воспоминаний, а завтра еще не сотворено, и мы не можем действовать в нем.

Обида — груз прошлого. Но тяжелый мешок с тухлой обидой мы можем нести на спине только сейчас, в настоящем времени. Не зря его называем настоящим. Тревога —

самый беспокойный мираж о будущем. Но она угнетает нас прямо в эту настоящую секунду текущей реальности.

Думаю, очевидно, что единственная узкая дверца для входа в состояние согласия называется «сейчас». Настоящее — слишком уж неудобное средство для достижения светлого будущего. Качество жизни — это качество вот этого самого момента.

Если в эту самую секунду наш ум гремит претензиями, разум грохочет от обид и оба грезят о чем-то лучшем завтра, то можно сказать, что наше сознание в этот момент находится в состоянии фундаментального несогласия со Вселенной. Какие достижения это исправят? Бежать за согласием и за счастьем в будущем похоже на попытку догнать горизонт.

Разум, наверное, возмутится: «Если времени не существует, как планировать свою жизнь? Выбросить ежедневник, забыть о расписании и жить без цели, как растение?»

Конечно, у всех есть время на циферблате, и, чтобы жить, мы будем это использовать для ориентации в пространстве социума. Этот утилитарный инструмент необходим нам для практических дел. Договорившись встретиться с близким в полдень или пообещав учителю сдать проект во вторник, мы имеем в виду координаты для ориентации и просто оперируем фактами, не делая из этого драмы.

Несогласие начинается в ту секунду, когда время перетекает из календаря в голову и сознание начинает отождествлять себя с прошлым или будущим. В этом психологическом времени прошлое из нейтрального архива данных превращается в обиженную личность, а будущее становится спасением от угроз.

Разбившаяся любимая чашка на кухне разлетелась на осколки, и ситуация требует простого действия: взять веник

и выкинуть то, что уже негодно. Это не конфликт, а задача. Но если мы тонем в психологическом времени, то немедленно срываемся на ребенка: «Ты такой же безалаберный, как твой отец! Разбил мои любимые воспоминания вдребезги! Как мне после этого жить?» Так мы можем легко сделать из своего сознания болевое тело, сотканное из старых историй.

А если нам нужно принять решение сейчас? Представьте: вместо действия разум начинает крутить киноленту катастроф: «Всё идет ко дну! Ничего не выйдет, и я станусь без денег». Эти события происходят только в воображении. И даже если им суждено произойти в будущем, тяжелые негативные эмоции сжимают тело уже сейчас, и мы страдаем прямо в настоящем.

Можно прожить всю жизнь в черновике и в набросках о будущем. Сколько времени мы провели в состоянии хронического ожидания? Направляясь на жизненно важную встречу, мы могли бы спокойно стоять на перроне в ожидании поезда или же дергаться от ужаса, что поезд опоздает и тогда вся наша жизнь рухнет. Обособленный разум очень поможет строгой статистикой о том, сколько раз этот поезд опаздывал за последние десять лет, и это вполне может повториться. Вот бы поезд уже появился...

В этом состоянии сознания, которое отождествлено с разумом, мы жаждем уже быть в будущем и тем самым не принимаем настоящее и не хотим делать то, что нужно сейчас. При этом внутреннем конфликте согласие блокируется.

Очередь? Пробка? Разум возмущается: «Я не должен быть здесь! Быстрее, быстрее!» Можно ли это назвать экзистенциальным расколом, при котором наше тело находится здесь, сознание — там, а в образовавшейся трещине — гнев и выгорание? Думаю, это и есть состояние несогласия, при котором мы говорим жизни «нет». Жить ради будущего похоже на жизнь ради того, чего не существует.

Глубокое подсознательное убеждение, что настоящий момент недостаточно хорош (еще не посажено дерево, еще не выстроен дом и сын тоже пока не родился), указывает на синдром отложенного счастья. Думаю, эту иллюзию ума надо как-то развеять, чтобы открыть путь для согласия в нашем сознании.

Мы разговариваем с придирчивым клиентом и ждем, когда он, наконец, подпишет договор. Мы читаем непослушному ребенку книгу и ждем, когда он, наконец, заснет. Мы предъявляем претензию спутнику жизни и ждем, когда же он поймет.

Можно ли вообще выйти из ожидания? Что, если помянуть фокус?

Возможно, клиент, ребенок или спутник жизни перед нами преобразится в яркое явление от Бога. Это посланник с небес, и он должен быть именно таким, каким предстал, потому что он нам на благо, его отправили с любовью к нам.

Наверное, я в согласии, если пишу этот текст не ради того, чтобы поскорее закончить книгу, а продолжая познавать свое собственное сознание сейчас, через этот текст.

Это то, что есть. Всегда это то, что есть.

Соппротивление исчезает, как только мы перестаем ждать следующего момента. Внутренняя борьба (я здесь, но хочу быть там) теряет смысл, и мы возвращаем себе колоссальную энергию, которая тратилась на то, чтобы мысленно толкать время вперед.

Ожидание — продукт деятельности ума, который стремится к цели и отвергает настоящее ради иллюзорного будущего. В прошлом и будущем нуждается та часть нашего сознания, которую можно назвать эго. Эго не приемлет настоящего вовсе.

2. Врата в осознанное согласие

Чем больше сознание отождествляется с эго и пребывает в состоянии ума и разума, тем труднее просто быть. В этом состоянии, даже понимая ценность настоящего, мы все равно срываемся в воспоминания или тревоги о будущем. Экхарт Толле дает оригинальный ответ: больше всего наше эго боится смерти, а в настоящем моменте эго умирает.

Что же такое эго? Наверное, правильное всего сказать, что эго — это ментальная конструкция, ложное самоотождествление с формой (имя, пол, статус, собственность, достижения), и оно полностью состоит из времени. Эго не имеет собственного тела, но нуждается в жизни и для этого постоянно подпитывается памятью о прошлом («я достиг успеха», или «я несправедливо уволен», или «я жертва обстоятельств», или «я победитель и герой» и т. д.) либо проекцией на будущее («я стану счастливым», или «я докажу им», или «я спасусь, если...» и т. д.). Без будущего эго не выживет, и оно ненавидит настоящий момент. В слове «сейчас» нет истории с победами и поражениями, нет будущего с надеждами и тревогами. Естественно, эго сделает все возможное, чтобы вытащить наше внимание из настоящего и увести нас в лабиринты времени.

Трудности возникают часто. Иногда случается болезнь. Что делать? Конечно, действовать. Найти целителя, достать лекарство, искать выход. Мы действуем, преодолеваем трудность, но нет проблемы. Проблемой можно назвать тревожное сознание при здоровом теле: а что, если заболеть? В реальности мы здоровы, но ум боится потенциальной боли и так, в партнерстве с разумом, создает проблему. На счете почти нет денег? Это факт, который требует действия в настоящем. Но мысленная жвачка со вкусом тревоги («жизнь жестока, а я ничтожество») требует страдания.

Можно ли действовать и не страдать? В будущем — никак. Только в настоящем.

Как убить проблему? Возможно, мы пожелаем ответить на вопрос, есть ли у нас какая-то проблема прямо сейчас, в эту самую секунду? Не через час, не завтра, а сейчас. Честный ответ один: нет. Сейчас мы дышим, читаем этот текст и наше сердце бьется. Возможно, болит голова или затекла нога и ситуацию нужно решить. Для этого надо действовать: отложить книгу, подвигаться, найти средство от головной боли (поспать, что ли?). Но психологического груза проблем в настоящем не может быть. Проблема возникнет, как только мы опять будем вскармливать эго воспоминаниями о прошлом или тревогой о будущем.

Предлагаю определить проблему как мыслеформу, созданную сопротивлением тому, что есть. Если убрать время и сопротивление, останется просто ситуация, с которой нужно (или не нужно) работать.

Мы подошли к, возможно, самой важной точке в понимании психологии согласия. Одно восприятие жизни — горизонтально-линейное. Слева — рождение и прошлое, справа — будущее и смерть. Здесь много поводов для страдания (достижений мало, имущества не хватает, вынуждены умирать). Но что будет, если открыть вертикальное измерение? Это глубина настоящего момента. На любой точке нашей горизонтальной линии мы могли бы сделать шаг вглубь, остановить шум ума и разума, выйти из психологического времени и соприкоснуться с живым сознанием напрямую, прямо сейчас. Думаю, только здесь можно найти сознание в согласии. Оно доступно прямо сейчас, и не надо для этого менять внешние обстоятельства на идеальные.

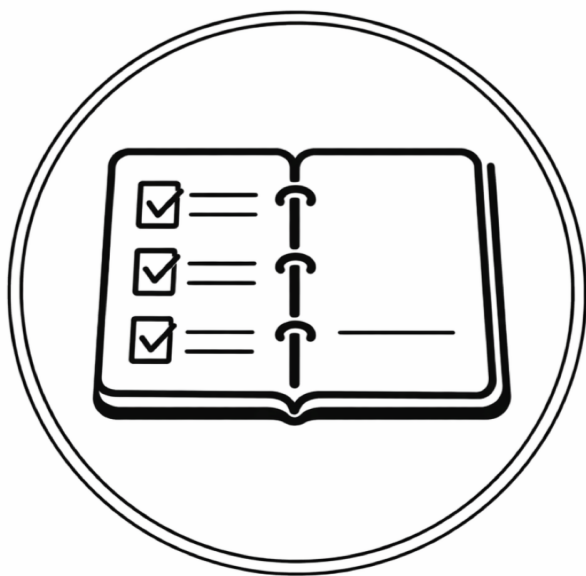
Однако понимание этой философии интеллектуально, через чтение этого текста, — это лишь первый шаг. Даже если мы полностью согласны со всем, что здесь было сказа-

но (правда, это вовсе не обязательно), — это пока еще мертвое знание. Знание можно оживить только через практику. Для этого нам нужны конкретные инструменты. Не представляю, как осознанное согласие может быть достигнуто интеллектуальными усилиями, через принуждение себя. Поможет энергетический сдвиг, который происходит через продуманную и постоянную практику. Практика должна быть приятной. Это не тяжелая работа над собой, а облегчение. Как будто снимаем тесную обувь или сбрасываем лишнюю одежду. Как и любое истинное знание, состояние осознанности также оживает, когда теория превращается в опыт.

Недостаточно просто знать, что время — иллюзия. Чтобы эта идея не оставалась еще одним соображением между мыслями «как заработать больше» и «что купить дальше», надо знание оживить и превратить в состояние бытия. Только так концепция становится непосредственным опытом нашего сознания.

12.

Практика согласия



1. Гигиена сознания

Психология согласия — это психолого-педагогическая дисциплина, рассматривающая сознание как процесс жизни и предлагающая систему понятий и практик для его развития. В ее основе лежит тезис: «Психология согласия — живое познание собственного сознания».

В прикладном смысле психология согласия может быть определена как методология поддержания внутренней целостности, при которой человек осознаёт, в каком состоянии сознания находится в данный момент; стремится переключать управление от низших уровней к высшим через регулярную практику гигиены сознания; выстраивает отношения и деятельность в режиме резонанса с законами Вселенной, с собой и с другим; в педагогике признаёт за ребенком (и за собой) право на самобытность и внутреннюю свободу, считая это условием гуманного развития личности.

Специалист, который занимается психологией согласия, не только стремится изучать и описывать психические функции, но и настраивает состояние своего собственного сознания, поскольку именно оно является первичным источником общения и смысла.

1.2. Согласие как резонанс: три уровня согласованности

В обыденной речи «согласие» часто понимают как отсутствие споров. В психологии согласия это понятие определяется шире: согласие — состояние резонанса, сонастроенности, которое поддерживает в себе специалист по психологии согласия, пока состояние резонанса не приведет к исчезновению всех внутренних конфликтов на сознательном или подсознательном уровне.

Возможны три ключевые сферы согласия.

1. **Согласие с собой.** Это внутренняя согласованность в сознании, при которой состояния ума и разума подчиняются состоянию души, которая, в свою очередь, черпает вдохновение из состояния Сверхдуши. Согласие с собой означает, что ум, разум, душа и Сверхдуша действуют как единый оркестр, в котором все четыре состояния выстроены в строгую иерархию. Согласие проявляется как в повседневности, так и в служении.

2. **Согласие с законами Вселенной (реальности).** Согласие с законами Вселенной предполагает стремление познать законы Вселенной и попытку быть в созвучии с ними. Из законов Вселенной выделяем два очевидных и главных: закон нисхождения, при котором происходит творческое творение, и закон возвращения, когда открываются трансцендентные смыслы, достигается состояние непривязанности к результатам своего творчества.

3. **Согласие с природой другого.** Прежде всего, с природой ребенка. В гуманистическом ключе подчеркивается, что ребенок не является объектом «лепки». Взросление требует уважения к его духовному миру и суверенности личности. Для педагога и психолога это означает смену методологической позиции от «контроля и коррекции» к созданию условий роста.

1.3. Четыре состояния сознания: рабочая картография

Для практической дисциплины необходима карта сознания. В психологии согласия сознание рассматривается как иерархическая система из четырех состояний, каждое из которых имеет свою функцию:

1. **Состояние ума.** Это уровень реактивности: эмоции, импульсы, автоматизмы, стремление к немедленному удо-

вольствию и избеганию неприятного. Ум необходим как механизм первичной ориентации в среде, но как «центр управления» он создает нестабильность: быстрое возбуждение, быструю обиду, тревожное пережевывание событий, зависимость от внешних стимулов.

2. Состояние разума. Разум выполняет регулирующую для ума функцию: различение полезного и вредного, постановку целей, контроль поведения, волевое усилие. Разум способен удерживать паузу между стимулом и реакцией и тем самым возвращать человеку свободу выбора. Однако разум может стать и источником «холодного» контроля. Если он отрывается от совести и высших смыслов, он превращается в инструмент оправдания эго и манипуляции.

3. Состояние души. Душа понимается как глубинный субъект, внутренний свидетель и источник нравственной интуиции. Здесь формируется гуманистическое ядро настроения гармоничного сознания: принятие, благодарность, способность к безусловной любви и служению. На этом уровне человек воспринимает другого не как средство, а как ценность.

4. Состояние Сверхдуши (сверхсознания). Это высший уровень вертикали, связь с источником (Богом, сверхсознанием). Это состояние тишины и вдохновения, из которого рождаются интуиция, переживание единства, глубокий смысл и импульс служения.

Все четыре состояния присутствуют в человеке одновременно. Состояние сознания определяется тем, какое из них доминирует, кто у руля. Практика психологии согласия подразумевает не отмену ума или остановку мыслепотока от разума, а выстраивание иерархии, где низшие уровни служат высшим.

1.4. Научно-духовный фундамент

Психология согласия является попыткой совершить онтологический сдвиг от психологии воздействия и контроля к психологии личностного взаимодействия.

Классическая академическая психология дала значимый инструментарий, но психологи могут находиться в положении обладателей мертвых знаний, когда предлагают решение психологических проблем другим, но сами еще имеют внутренние психологические противоречия. Психология согласия оживляет знания непосредственно в сознании специалиста психологии согласия. Академическое знание по психологии может быть выучено, но не использовано для гармонизации собственного сознания, не затронув личность. Живое знание проживается и становится основой достижения согласия в собственном сознании. Только после этого психолог может оказать по-настоящему трансформирующую помощь другим.

1.5. Мост между Востоком и Западом. Единый предмет, разные языки

Психология согласия не отождествляет традиции и не сводит их к одной терминологии. Она использует их как комплементарные описания сознания.

В результате возникает практическая схема гигиены сознания для специалиста (психолога, педагога), для которого состояние согласия внутри собственного сознания является ключевым.

1.6. Инструмент для самодиагностики

Ниже компактный чек-лист для быстрой диагностики доминирующего состояния сознания. Оцените каждый пункт по шкале от 0 до 3 (0 — нет/редко, 1 — иногда, 2 — часто, 3 — устойчиво).

А. Ум (реактивность)

1. Меня легко захватывают эмоции, и я действую «сразу».
2. Мне трудно выдерживать паузу между стимулом и реакцией.
3. Я часто возвращаюсь мыслью к обидам/страхам/раздражаюсь.

В. Разум (регуляция и выбор)

4. Я ясно понимаю свои цели и могу их формулировать.
5. Я способен(на) удерживать волевое решение, даже когда «не хочется».
6. Я различаю полезное/вредное и учитываю последствия.

С. Душа (ценностная глубина)

7. Я способен(на) принимать явления так, как они есть.
8. У меня почти всегда присутствует чувство беспричинной благодарности ко всем.
9. Я склонен(на) видеть в другом личность, а не функцию.

D. Сверхдуша (вертикаль смысла и единства)

10. Мне часто доступно переживание тишины и присутствия.
11. Я ощущаю единение с высшим.
12. У меня часто возникает импульс, желание служения другим.

Интерпретация (практически):

Если преобладают пункты 1–3 → требуется приоритет очищения и стабилизации ума.

Если сильны 4–6, но слабы 7–12 → разум работает, но не подчинен душе: нужен настрой и этическая вертикаль.

Если устойчивы 7–9 → сформирована база гуманности; следующий шаг — регулярная практика связи со сверхсознанием и служение.

Если выражены 10–12 → важно не «улетать в высоты», а интегрировать состояние в действия, отношения и профессию.

Эта шкала не является тестом «хороший/плохой». Это инструмент профессиональной трезвости — для определения координат, чтобы затем выбрать корректную практику.

2. Практики согласия

Ежедневная работа с сознанием в психологии согласия рассматривается не как «дополнительная опция» для мотивированных, а как базовое условие устойчивой осознанности. В исходном тексте это сформулировано предельно прямо: «Осознанность — результат ежедневной, системной гигиены сознания».

Логика проста и методологически прозрачна. Мы признаём телесную гигиену нормой, однако в отношении внутреннего мира часто включается иллюзия, будто порядок в сознании установится сам, если внешние условия станут благоприятными.

Психология согласия исходит из иной посылки. Сознание нуждается в системном уходе, иначе оно зарастает обидами, тревогами, автоматическими реакциями и привычкой раздражаться. Для профессионального специалиста психологии согласия и гуманного педагога это принципиально. Состояние собственного сознания — не частное дело специалиста, а его рабочий инструмент психолога.

Ниже представлены ключевые принципы внутренней гигиены в соответствии с вашей структурой.

2.1. Иллюзия «виноваты люди» и путь ответственности

Один из главных источников внутренней неустойчивости — привычка переносить ответственность за свое состояние вовне. Типичная формула звучит так: «Я был бы спокойным, если бы они не повысили голос... не обесценили... не подвели...».

Психология согласия не отрицает, что люди бывают разными, обстоятельства — жесткими. Однако фокус переносится на состояние собственного сознания. В каком состоя-

нии нахожусь я, когда жизнь предъявляет свои задачи? Что я делал последние недели и месяцы для очищения своего сознания?

Это и есть переход от позиции жертвы к позиции ответственной личности.

Для специалиста важно зафиксировать профессиональный вывод:

- внешний триггер не является причиной, он проявитель состояния;
- устойчивость формируется не через «идеальную среду», а через регулярную практику саморегуляции;
- ответственность за внутренний климат — самая важная часть профессиональной этики психолога и педагога.

2.2. Одиночество как условие любви

Второй принцип — необходимость регулярного уединения как условия внутренней гигиены. В моменты тихого одиночества сознание как бы «причесывает» внутренний мир, распутывает узлы напряжения, успокаивает шум и возвращает человека к глубине. Именно в тишине легче услышать совесть и восстановить способность к благодарности и любви.

С методической точки зрения регулярно оставаться с самим собой необходимо для снижения внутреннего шума (особенно ума, реактивного слоя); для рефлексии (работа разума, анализ и выбор); для самоактуализации души (совесть, принятие, любовь); для трансценденции и переживания состояния Сверхдуши (тишина, вдохновение, смысл).

Иными словами, одиночество — это не побег от людей, а психогигиеническая процедура, без которой трудно удерживать нужное состояние сознания.

2.3. «Если бы эмоции пахли...»

Третий принцип вводится через наглядный образ. Эмоции имеют запах. Любовь, вероятно, благоухает, а обида — воняет. Этот образ важен как педагогическая модель и демонстрирует две методические идеи: человек объективно воздействует на людей своим субъективным состоянием сознания, даже если не проговаривает свои чувства и не высказывает мысли; отсутствие внутренней гигиены превращает сознание в грязное болото.

Гигиена сознания — акт заботы об окружающих.

Для психолога и педагога данный пункт имеет профессиональную строгость. Состояние сознания специалиста влияет на контакт, атмосферу и результаты работы с людьми.

2.4. «20 минут для души» — базовая необходимость

Следующий принцип — установление минимальной ежедневной нормы для практики гигиены сознания. 20 минут в день для настроения — базовый минимум, а не роскошь; препятствие чаще не в нехватке времени, а в приоритетах.

При этом вводится методологическая корректировка ожиданий. За 20 минут не ставится задача достичь чего-нибудь. Активность настроения сама по себе является задачей.

Речь идет о формировании устойчивой, регулярной практики.

2.5. Намерение — сердце практики

Пятый принцип задает ключевое различие между «формой упражнения» и его психотерапевтическим смыслом.

Без намерения любое действие легко превращается в пустую форму. Можно читать молитву и думать о покупках, «медитировать» и планировать спор или гулять и прокручивать обиды.

Методическая функция намерения — настроиться на смысл. Зачем я приступаю к практике гигиены сознания? Предлагается предельно ясная формула установки перед практикой: «Эти 20 минут я посвящаю настройке сознания на согласие. Я хочу, чтобы во мне укреплялись принятие, благодарность и любовь, под руководством души».

Отдельно отмечается мотивация (очищаю свое сознание ради семьи, ради учеников, ради клиентов, ради Бога). Осознанно сформированное намерение делает практику живой.

2.6. Практический алгоритм ежедневной настройки

Шаг 1. Назначить время. Зафиксировать 20 минут в расписании как обязательную встречу с самим собой.

Шаг 2. Найти место. Выбрать тихий угол, попросить близких разрешения заняться практикой, отключить технику.

Шаг 3. Сформировать намерение. Одна короткая внутренняя фраза, искренняя и ясная.

Шаг 4. Выполнить выбранную практику. Это может быть молитва, медитация, чтение, прогулка, дыхание, дневник благодарности, созерцание. Выбираем то, что наиболее приятно.

Шаг 5. Не требовать мгновенных результатов. Осознанность и согласие достигаются не быстро. Наша задача — практиковать и не ждать результат.

Шаг 6. Отметить изменения. После практики рекомендуется вести короткие записи в дневнике с описанием чувств и переживаний.

Инструмент: «Дневник гигиены сознания»

Для закрепления практики предлагается конкретный методический материал — дневник (чек-лист).

В дневнике фиксируется факт выполнения практики и ощущения состояния своего сознания. Предлагается отмечать дату, вид практики, длительность, состояние до/после (по шкале 1–10) и важные инсайты дня.

Ниже рекомендуемый формат записи (минимальный, но достаточный):

Дата / день недели.

Активность (форма практики).

Длительность (минут).

Состояние ДО (1–10).

Состояние ПОСЛЕ (1–10).

Заметки/инсайты (1–2 предложения).

Пример, заданный в тексте: «Прогулка в тишине, 20 минут; до — тревога (3), после — спокойствие (7); инсайт: вчера мог решить проблему без раздражения».

Методическая функция дневника тройная: дисциплина (помогает удерживать регулярность), обратная связь (видно, что реально работает), интеграция (практика связывается с повседневными ситуациями и профессиональными задачами).

3. Практика очищения

Практика психологии согласия строится по принципу последовательности.

Сначала очищение, затем настрой, наконец служение.

Думаю, это разумная методологическая необходимость.

Если сознание перегружено обидами, страхами, чувством вины и токсичными убеждениями, любая «высокая настройка» будет либо кратковременной, либо формальной.

Перед тем как переехать в дом, где давно никто не жил, сначала проводят генеральную уборку.

Так и сознание, где давно не наводили порядок, заполняется обидами, страхами, чувством вины, ядовитыми убеждениями. Весь этот мусор тянет вниз и удерживает сознание в состоянии ума. Невозможно привести сознание к согласию, если вначале не провести основательную чистку.

3.1. Освобождение от обид

Обиду легко распознать. Это болезненное переживание, рождаемое мыслью: «Он (она, они) мог (могла, могли) поступить хорошо (правильно, нравственно), но поступил (поступила, поступили) плохо (неправильно, безнравственно)».

Прощение не означает забыть, перестать общаться, оправдать. Это не прощение, а перемещение мусора в угол вместо того, чтобы вынести из дома.

Истинное прощение — внутренний, часто эмоционально интенсивный акт освобождения от боли, после чего становится ощутимо легче.

Если сознание попадает в состояние души, прощение происходит само собой. Но если колебаться между умом и разумом, потребуется инструментальная поддержка.

Можно написать письмо прощения.

В выделенные для гигиены сознания 20 минут формируем намерение («Я хочу очиститься от обиды. Я хочу освободить место для любви»), настраиваемся написать письмо прощения и пишем.

Лучше от руки; пишем все, что поднимается: боль, злость, разочарование, без рационализаций и без попытки «быть хорошим». Это письмо никто не увидит. Смысл — перевести вытесненное в осознаваемое и выкинуть.

Прощение становится настоящим, когда растворяется желание наказать и укорять и появляется возможность пожелать человеку добра.

3.2. Второй слой мусора: «ядовитые мысли»

Следующий класс загрязнений — устойчивые токсичные убеждения, «мысли-приговоры»: «Мне вечно не везет», «У меня ничего не получится», «Здесь невозможно жить», «Меня никто не любит».

С методологической точки зрения важны два тезиса: такие конструкции работают как фон и потому редко подвергаются проверке; они не просто портят настроение, они отравляют качество жизни и могут доходить до телесных нарушений.

Ключевая идея практики: достать эти мысли и трансформировать из приговора в задачу.

3.3. Практика нейтрализации «мысли-приговора»

Шаги практики:

- Выбор одного наиболее болезненного убеждения. Записать так, как оно звучит, без улучшений и смягчений.
- Установить происхождение, спросив себя: откуда это пришло? когда я впервые поверил в это? чей это голос?
- Цель — увидеть мысль как приобретенный сценарий, а не как истину, и перевести убеждение «в реалистичную форму роста».

Приведем пример.

Было: «У меня никогда не получится». → Становится: «Пока не умею, но буду пробовать, и с опытом все придет».

Критерий: новая мысль должна быть правдивой, жизнеспособной и побуждать к действию.

Маленький план и действие.

Составить 1–2 реальных шага и действовать сразу. Сознание очищается ясностью и действием.

3.4. Прочие «тяжелые завалы»: вина, стыд и горечь утрат

Общий принцип один — честно встретиться, признать и начать отпускать.

Методически важно подчеркнуть два положения: в ряде случаев необходимы этические действия (попросить прощения, признать ответственность, восстановить нарушенное); в ряде случаев необходима поддержка другого человека — близкого, психолога, духовника. Необходимость поддержки не слабость, а нормальная стратегия работы с тем, что «легче проживается не в одиночку».

Очищение сознания — первый обязательный шаг к согласию.

4. Настрой сознания

Очищение освобождает пространство в сознании для состояния души, и появляется необходимость настроя.

Настрой определяется как комплекс практик, приближающих человека к состоянию души и восстанавливающих естественную иерархию состояний в сознании, при которой ум и разум добровольно подчиняются душе, а любая активность выступает инструментом этого перехода. В более полной формулировке согласия душа, в свою очередь, черпает вдохновение из состояния Сверхдуши. Следовательно, настрой не просто успокоение ума, но и создание условий для восходящей связи к душе.

Методическая схема настроя фиксирована и проста: 20 минут, спокойное место, четко сформированное намерение, одна выбранная активность.

Ниже представлены некоторые варианты практик настроя, объединенные общими принципами.

4.1. Внутренняя молитва.

Если человеку близка религиозная форма, базовым инструментом настроя становится внутренняя молитва. Если молитва — часть вашей жизни, то ничего не меняем, лишь добавляем 20-минутную практику молитвы с намерением настроить свое сознание.

Намерение формулируется кратко: «Посвящаю это время и эту практику настрою сознания». Может включать цель: укрепление принятия, благодарности и любви под руководством души.

Форма молитвы.

В течение 20 минут в тишине повторяется любимая молитва или святое имя без просьб, как молитва-присутствие, с удерживанием внимания на сонастройке сердца.

Работа с отвлечением.

Если внимание уносит, спокойно возвращаемся.

Дальше перечисляем разные активности и не будем повторять, что предворяем их формированием намерения в выбранное для практики время.

4.2. Медитация осознанности.

4.3. Осознанное чтение.

4.4. Осознанное погружение в музыку.

4.5. Настрой в движении (ходьба, бег, плавание, танец).

Конечно, список совсем не полный, и могут быть и другие активности.

Практика психологии согласия требует небольших, но регулярных действий.

Ум не враг, и если наша практика гигиены сознания приятна, ум становится другом и помощником. Методический вывод: выбирается форма практики, которая лично вам приятна.

Желательно сохранять живость. Даже подходящая практика со временем может стать рутиной. Можно менять формы и виды активности, обновлять методы, но две вещи должны оставаться неизменными — намерение и регулярность.

Движение к осознанности не является линейным. Даже дисциплинированный человек может пропустить день практики или сорваться эмоционально, и это рассматривается как нормальная часть живого процесса. Психология согласия предлагает не обвинять себя, а просто признать

факт (без стыда и драматизации), выявить триггер (что именно выбило из состояния), восстановить минимум (вернуться к 20 минутам на следующий день), при необходимости упростить форму практики, но не отменять ее.

Психология согласия — школа длиною в жизнь.

Мы не ставим цель быть осознанным и просветлеть. Главное — не прекращать практику и двигаться дальше.

Постепенно граница между практикой и повседневностью стирается: события, включая неприятные, начинают восприниматься не как наказание, а как уроки.

Человек, который находится в состоянии сознания души, способен благотворно влиять на других самым присутствием. Это особенно существенно для педагогов и психологов. Устойчивость и теплоту невозможно заменить техниками общения, они рождаются из состояния сознания.

Малые ежедневные ритуалы — тишина, страница текста, слово благодарности, простая молитва и скромное действие, повторенное сотни раз, — дают более сильную опору, чем редкий эмоциональный всплеск.

Путь совершенствования сознания бесконечен, но не нужно гордиться своим движением или достижением. Мы же не гордимся тем, что умываемся каждое утро.

Критерий прогресса — качество присутствия, устойчивое спокойствие, освобождение от обид, рост принятия и счастья.

5. Определение сознания

Возможно, сейчас самое время дать определение сознания.

Конечно, понятие чрезвычайно сложное, но, как и всегда, я попробую упростить, настолько, насколько это вообще возможно. В этом мне помогает, как ни странно, самая точная и самая сложная наука — математика. Психологам полезно искать в ней ясные аналогии.

Думаю, я не ошибусь, если скажу, что одно из самых базовых понятий в математике — точка. Ее определение звучит так: точка — это абстрактный объект нулевой размерности, характеризуется только своим положением.

Попробую перевести это определение на человеческий язык, как понял.

«Точка — абстрактный объект» означает, что в физическом мире ее, по сути, нет. Она не проявлена как вещь. Ее нельзя потрогать или положить в карман. Точку можно только мысленно представить. Она принадлежит пространству нашего воображения и мышления, поэтому о точке можно только мечтать.

Отсюда вытекает, что точку невозможно измерить. Если она лишь в нашем воображении, то у нее не может быть веса, длины, ширины, объема — ничего такого, что вообще поддается измерению.

Но хоть что-то у нее должно быть?

Да! У точки есть координаты. То есть она характеризуется своим положением.

На плоскости у точки два измерения — две координаты. В трехмерном пространстве — три координаты. Если пред-

ставить себе пространство с четырьмя измерениями, то у точки будут четыре координаты.

Теперь я попробую по этой аналогии определить сознание.

Сознание — абстрактный объект нулевой размерности, характеризуется только своим положением.

Сознание тоже нигде не найти и никак не измерить. Оно переживается индивидуально, как внутренний, неизмеримый мир каждого человека. Но у сознания, как и у точки, есть координаты. В терминах нашей книги сознание может быть сосредоточено в каком-то месте и проявляется как система таких состояний, как ум, разум, душа и Сверхдуша. Фокус сознания — точка присутствия — оказывается где-то в этом четырехмерном пространстве.

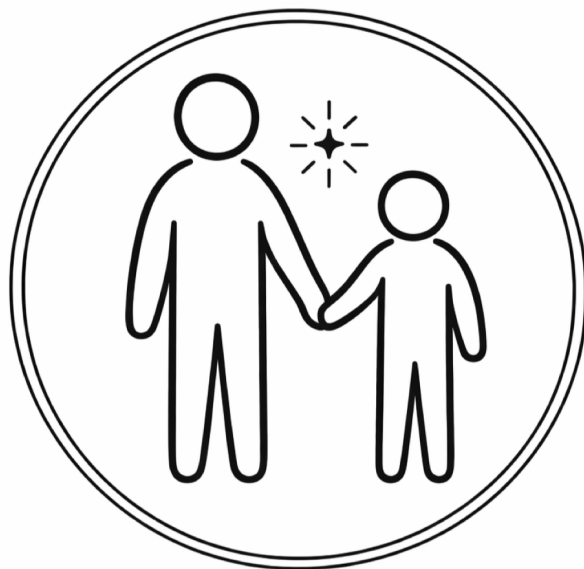
Тогда осознанность можно понимать как способность фиксировать свое сознание и распознавать его координаты: где я сейчас нахожусь? В уме? В разуме? В душе? В Сверхдуше? А дальше уже становится возможным развитие: мы можем менять фокус, то есть смещать положение сознания, и этим расширять его, очищать, углублять, поднимать к более высокому уровню.

Я не думаю, что это определение идеально.

Буду рад обсудить его с теми, кто пожелает.

13.

Согласие с ребенком



1. Как понимать развитие

Через природу ребенка также проявляются законы Вселенной. Их мы познаём ради того, чтобы дальше быть в согласии с ними. Природа ребенка сложна и многогранна. Наверное, нам не дано познать ее в полной мере, но очевидное мы все-таки можем понять: в ребенке есть три естественные психологические устремления.

Развитие одно из таких.

Ребенок не выбирает развиваться. Он развивается по самой своей природе.

Говоря «устремление», мы обычно представляем волевой акт. Но ребенок не прикладывает усилие для своего развития. Это не его выбор, и воля не нужна. Не ребенок решает, развиваться ему или нет.

Надо определить это понятие.

1. В первую очередь развитие — процесс, растянутый во времени. У процесса есть начало, периоды интенсивности, периоды ослабления и есть завершение.

В ходе этого процесса проявляются многочисленные потенциальные возможности (зерна), которые были в ребенке с момента его зачатия. Но для полноценного проявления нужны условия. В первую очередь это среда, которая встречает зерна возможностей. Не младенец решает, заговорить ли ему на родном языке или на каком-то другом, мыслить глубоко или поверхностно. Это определяют зерна речи, мышления и среда — речевая, мыслительная.

И в этом смысле взрослый приобретает особую ответственность. Именно он создает среду, которая может либо способствовать развитию всех зерен, либо нет.

В каждом ребенке изначально заложено множество зерен возможностей.

Среди множества человеческих потенциалов есть три группы психологических зерен, которые определяют человеческую природу: эмоции, речь и мышление.

Эмоциональный мир человека уникален. То, как человек любит, благодарит, восхищается красотой, созерцает, сопереживает, по глубине и разнообразию недоступно животным.

У ребенка способность чувствовать не приобретенная, а заложенная.

Первые проявления чувств видны еще в утробе, а после рождения эмоциональный мир раскрывается стремительно.

Эмоции — первое, что дает о себе знать в процессе развития.

Второе зерно — речь. Речь существует в трех формах: внутренняя речь — быстрая, мгновенная, поток мыслей; устная речь — медленнее, требует артикуляции; письменная речь — самая медленная, требующая большого усилия.

Все это уже заложено в ребенке с момента зачатия, а проявляется в процессе развития, которое зависит от среды. В процессе развития ребенок не учит язык. Скорее речь в нем раскрывается.

Третье зерно — мышление. Его активизацию можно наблюдать в момент, когда ребенок начинает задавать много вопросов. Процесс поиска ответов требует мышления. Если ответы получены, мыслить уже незачем. Лучшее, что могли бы сделать взрослые, — не озвучивать ответы на вопросы ребенка, а искать ответы вместе.

Хотя среда во многом определяет, какие возможности проявятся, бывают случаи, когда сила внутреннего зерна столь велика, что оно пробивается вопреки условиям.

Так рождаются гениальные и талантливые люди.

Возможно и противоположное. Зерна могут быть слабыми и не дать полноценных плодов, даже если среда очень развивающая.

Я думаю, есть четвертое зерно — устремление к духовности. Это зерно развивается уже в зрелом возрасте.

Развитие ребенка идет волнами. Каждое зерно пробуждается в определенное время и имеет свой пик активности, свою чувствительность к среде.

Эмоциональное зерно интенсивно раскрывается раньше других. Некоторые исследования показывают, что первые месяцы жизни — самый интенсивный рост эмоциональных зерен, а к 5–6 годам эмоциональная структура уже практически сформирована. Проявляться зерна эмоций будут в зависимости от эмоциональной среды.

Затем наступает интенсивность развития зерен речи. Речь тоже складывается в полной зависимости от речевой среды. Зерна речи настолько мощные, что в процессе развития ребенок может усвоить несколько языков.

После того как интенсивность развития речи снижается, набирает силу интенсивность развития мышления. Многочисленные вопросы ребенка — главный признак развития мышления.

Если зерно не проявилось в отведенный период развития, вернуть этот процесс на природных основаниях уже невозможно.

Так, ребенок-маугли, попавший к людям в 10 лет, не сможет овладеть человеческой речью. Окно развития речи будет закрыто.

Кроме всего этого, развитию способствует среда, наполненная любовью и заботой. Это еще одна закономерность развития.

Один многолетний эксперимент показывает, что к десятилетнему возрасту дети показывают очень высокий уровень интеллекта, если родители их преимущественно поощряли. При частом порицании интеллект сильно страдает.

Поощрение, конечно, не любовь напрямую. Но это вполне можно считать одним из ее проявлений.

Во взрослом возрасте эмоции, речь и мышление уже развиты, но в человеке продолжают развиваться духовные зерна, теперь они требуют осознанности, воли и личного устремления.

2. Взрослость и свобода, но не вседозволенность

Наряду с развитием ребенок устремлен к взрослости, что проявляется в непреодолимом желании «когда я, наконец, стану постарше».

Трехлетняя девочка в садике начинает рассказ словами: «Когда я была маленькой...», что для нее означает, что она уже взрослая.

Шестилетний ребенок говорит: «Скорее бы в школу». Школа воспринимается как шаг к взрослости.

Часто чувство взрослости ребенок удовлетворяет через игру. Но чем старше становится ребенок, тем реалистичнее должны выглядеть как игра, так и все атрибуты игры.

А вот подростковый возраст — сложный для родителей, потому что подростки уже не согласны играть во взрослость. Им взрослость нужно утверждать в жизни. И родителям трудно принять это, согласиться. При этом еще нужно обеспечивать безопасность ребенка.

Затем наступает настоящая взрослость, и происходит поворот. Взрослым уже хочется выглядеть и чувствовать себя молодыми. И теперь представьте, как звучит для нас жестокая фраза: «Быстро стареешь... седина, морщины...» Вот примерно такой же удар получает подросток, когда мы говорим ему: «Ты еще маленький». Это буквально против его природы, против его движения к взрослости.

Третье устремление ребенка — к свободе. Ребенку, как воздух, необходимо чувствовать себя свободным. И нам, взрослым, кстати, тоже некомфортно в ситуации, где нас принуждают.

Свобода — это чувство, внутреннее переживание, и можно, наверное, утверждать, что вне самой личности, в объективном мире свободы нет.

Чаще всего чувство свободы возникает у ребенка или взрослого, когда он находится перед выбором из нескольких возможностей и чувствует, что его никто не принуждает.

Устремление к взрослости и свободе ребенку психологически нужно так же, как телу нужны воздух и вода.

Школу, в которой ребенок не чувствует себя взрослее и где у него нет некоторой свободы выбора, можно считать не соответствующей природе ребенка средой. Не в этом ли причина низкой мотивации многих учеников?

Свобода для детей, так же как и для взрослых, не означает вседозволенность. Принцип такой: есть допустимый выбор, но всегда останутся вещи, которые выбирать нельзя. Конечно, детей надо ограничивать, если они наносят себе вред.

Но во всем остальном, где это возможно, мы расширяем пространство выбора. И если представить школу, где ребенок чувствует себя свободнее, где с ним общаются как со взрослым, мотивация там повышается. Можно изучить опыт школы Саммерхилл или Мзианети. В таких местах можно увидеть, как на практике реализовать психологию согласия.

Подводя итог, можно сказать следующее.

Мы определили психологию согласия как стремление к осознанности и жизнь в соответствии с законами Вселенной. Природа ребенка — одно из проявлений Вселенной. Соответственно, мы стараемся познать природу ребенка, чтобы дальше выстроить жизнь в соответствии с ее законами.

14.

Согласие в делах



1. Зеркало сознания

Мы не можем отделить «себя духовного» от «себя делового». Любая деятельность — проекция нашего текущего состояния сознания.

В современном мире у человека будто две жизни. Одна высокая. Там душа, молитва, психология, осознанность, слова о любви и смысле. Другая земная. Работа, конкуренция, муж устал, жена раздражена, ребенок плачет. И у нас возникает соблазн сделать между этими мирами стену. Духовность в воскресенье, а дела с понедельника.

Но сознание одно, и там одна жизнь, и если там тревожно, будет тревожно как в мыслях о Боге, так и в разговоре с мужем или в общении с подчиненными на работе. Человек как целостная личность не может работать руками отдельно от сознания.

Психология согласия подчеркивает, что внешняя деятельность — отражение состояния сознания. Можно знать о том, что где-то существует сознание, которое находится в состоянии принятия, благодарности и испытывает безусловную любовь, но если эти состояния не звучат в нашем сознании конкретно сейчас, то знания наши мертвы. Профессор даже может провести курс по гуманности, но если в его сознании нет согласия, то все его слова превращаются в пустой звон.

То, как человек ведет свои дела, возможно, самый точный психологический тест для определения собственного состояния сознания. Особенно ярко состояние сознания проявляется в сложных обстоятельствах, когда провалился проект, друг не выполнил обещание, клиент требует невозможного, а ребенок дома довел. В этих ситуациях проявляет себя истинный хозяин нашего сознания. Если сознанием руководит беспокойный ум, то назойливого ребенка хочет-

ся продать и купить себе что-то приятное; если сознанием заправляет холодный разум, будет желание клиента обмануть; но если ум и разум подчиняются душе, чувствуется любовь даже к предателю; ну а при проблесках Сверхдуши любой провалившийся проект или успех воспринимаются как единение со Вселенной и Богом.

1. Ум — плохой хозяин

Представьте обычный вечер. Успешный предприниматель приходит вечером домой уставший. Утомленная жена с претензией требует заняться ребенком, трехлетний сын плачет, хочет поиграть с папой, из кухни теща продолжает учить, как жить.

Что будет делать предприниматель из состояния сознания ума?

Его скрытый запрос не «быть с близкими», а «чтобы меня наконец не трогали». Семья для ума не «мы», а среда. Либо комфортная, либо мешающая расслабиться. Ум реагирует мгновенно и резко, без паузы. В ошибке и конфликте он легко переходит в стыд, обиду, месть: «ты виновата во всем, ты мне портишь жизнь». Утомленная жена для него звучит как претензия, груз, боль. Эмпатии мало. Усталость жены он чувствует как неудобство для себя: «давай без драм, что ты опять начинаешь, и не выноси мозг». Любовь становится условной: «ты хорошая, когда мне с тобой приятно». Предприниматель дома может откупаться, заказать доставку, дать деньги, купить подарок, лишь бы стало тихо. Ум старается побыстрее выключить дискомфорт. В сознании предпринимателя в это время крутится простая формула: «мне плохо и больно, а надо, чтобы было хорошо и приятно».

Трехлетний сын требует поиграть, а ум это слышит как «меня лишают комфорта». Папа поиграет, только если он чувствует, что находится в ресурсе, если это приятно и весе-

ло ему самому. Иначе ребенок неудобный, хочется избавиться от раздражителя, включить ему мультик, дать телефон и конфету, отправить к бабушке, чтобы дальше не мешал приятно расслабляться. А реакция на тещу будет резкая. Сарказм, холодное «не лезьте», демонстративный уход в гараж или в кабинет, а если дожали, то открытый скандал. Для ума жена — прессинг, ребенок — шум, теща — атака; надо от всех избавиться, выпить, залипнуть, сбежать в приятные отношения без ответственности.

То же сознание проявится в делах, и если он собственник и руководитель, то с высокой вероятностью выберет индустрию удовольствий. Подойдет все, что быстро включает приятное: еда, сладкое, развлечения, красивые сервисы, комфорт, снятие напряжения, мгновенный кайф. Главное — доставить удовольствие себе и клиенту, и не надо думать о последствиях, надо, чтобы было вкусно прямо сейчас. Продукт должен быть продаваемым и приятным, но не обязательно полезным или долгосрочно экологичным для клиента. Будут акции, которые сразу поднимают продажи, решения снять боль прямо сейчас, постоянные развороты курса по настроению и по внешнему шуму.

Бизнес становится суетливым и нестабильным, потому что руководитель пытается добиться внутреннего комфорта внешними рычагами: «дайте мне результат, чтобы мне было спокойно». Управление командой станет реактивным, будут вспышки, обиды. Если сотрудник приятен и приносит облегчение, его любят и балуют, но если сотрудник приносит сложность (а значит, неприятное), его стыдят, на него срываются, от него хотят избавиться. Ошибки воспринимаются болезненно, и культура компании становится зависимой от эмоций первого лица: сегодня солнышко, завтра гроза. В такой среде люди быстро учатся не думать, а угождать, лишь бы начальник был в комфорте. Деньги здесь — топливо удовольствий, прибыль будет часто уходить не

в систему и устойчивость, а в то, что приятно. Статусные покупки, развлечения, вознаграждение себя. Финансовая дисциплина возможна, но обычно она держится, только пока приятно чувствовать запас. А если скучно, деньги текут. Неизбежный финал — пресыщение. Удовольствия приедаются: вроде бы всё есть, но нет радости, кайф притупился, а убегать от внутренней боли становится все сложнее. Тогда предприниматель либо бросает проект и ищет новый аттракцион, либо вынужденно взрослеет, и тогда в управление начинает подмешиваться разум.

2. Разум — холодный планировщик

Тот же вечер, жена устала, трехлетний сын требует поиграть, теща учит жить, но сознание сосредоточено в состоянии разума.

Он уже не взрывается, потому что достали, а быстро сканирует реальность, чтобы понять, что происходит, что важно, что делать. Реакция будет быстрой и холодной, без лишних эмоций. Жена уже не источник комфорта, а партнер по общему проекту. Любовь из разума — союз ценностей, целей и решения быть вместе. Нечего спорить, кто устал больше, надо навести порядок, предложить рациональные решения. Ищем няню, налаживаем доставку продуктов, разделяем обязанности, прописываем режим сна ребенка, все по плану, без лишних импульсов. С женой-партнером надо договориться: я обеспечиваю, ты держишь дом; и если жена не тянет, надо потребовать или оптимизировать систему. Жена может чувствовать надежность, но мало тепла.

Сын становится объектом воспитательной стратегии. Разум видит в ребенке будущего взрослого и будет вести к максимальному успеху, иногда через жесткость и принуждение, если считает это полезным. Будут выставляться рамки: «20 минут играем, потом сон»; игра должна быть с пользой, конструктор по правилам, учимся ждать и до-

говариваться. На слезы реагирует с обучением: «это не инструмент управления, ты можешь хотеть, но есть правила, и не смей нами манипулировать». Ребенку с таким отцом понятно, как правильно, но может не хватать ощущения «меня просто любят». А теща на кухне — фактор системы, которую надо превратить в функцию: указать ей на зону ее ответственности, выставить границы, обозначить правила, дать понять, что в нашей семье решения принимаем мы, а не вы. Можно делегировать теще выгодную роль по принципу пользы, например занять ребенка. В семье ценен тот, кто полезен, а кто не выполняет функцию — под вопросом. Стабильно, но любовь теряется под принципами.

Каким будет его бизнес? Конечно, не лавочка, масштабная картина. Разум одержим целью, и бизнес разума — эффективность и соревнование, где ведущую роль играет эго: надо быть первым и сильнейшим. Внутренняя логика такого собственника: «один магазин? Смешно. Нам нужна сеть, захватим рынок, будем первыми». Для этого надо строить планы на годы, держать в голове конкурентов и сценарии. Смены 20-часовые, спартанский быт, холодная пицца, всё ради великой цели. Всё оформлено как регламент: система, правила, отчеты вовремя, сроки выполнения священны. Слабые звенья быстро отрезать, проектно, без сантиментов; для мотивации — бонусы, штрафы, рост и сокращение.

Люди в компании — ресурс, механизм достижения цели, ценность сотрудника определяется пользой, эмоции — лишний шум, сострадание уместно, лишь если помогает результату. Отсюда культура предпринимательства: высокая эффективность, но риск выгорания; человеческое считается помехой, если не дает результат. Нужен агрессивный рост, поглощения, оптимизация качества, давление, ничего личного, чистый бизнес. Разум создает устойчивую конструкцию смысла через цели, но смысл, привязанный к результату, опасен. Трудности, крах бизнеса или выход

из игры могут обрушить само ощущение смысла вплоть до внутренней пустоты. Бизнес, скорее всего, будет крупным, дисциплинированным, конкурентным; владелец эффективный, но жесткий; снаружи компания выглядит сильной, но внутри — армия и мало тепла.

3. Душа — вечная вдохновительница

Теперь предлагаю представить, что предприниматель сумел развить в своем сознании состояние души. Он уже достаточно долго и эффективно занимается гигиеной своего сознания. Он часто чувствует связь с высшим миром. Проявляет творчество, не привязывается к результатам. И вот он вернулся вечером домой после работы.

Он теперь не предрасположен доказывать правоту, не снимает напряжение любой ценой, а настроен проявить любовь, достоинство, служение, все ради исцеления, но не для победы.

В этом состоянии он принимает реальность как есть, воевать с фактами бессмысленно. Да, жена выжата, ребенок требует, а теща вмешивается, но он чувствует тихую благодарность ко всем, кого видит перед собой: близкие люди, они не функции. Состояние души, конечно, не отменяет дисциплину и границы, но делает их теплыми. Порядок нужно поддерживать, однако этого можно достичь, создав эмоциональную среду, где человек распрямляется сам. Возможно, он говорит уставшей жене о том, насколько она ему важна. Из желания послужить он постарается разгрузить ее реальность. Возьмет на себя ребенка, ужин, ванну, укладывание, и это будет делать из стремления служить близким. Если ему самому тяжело, он не прячется за усталость как за право на грубость, честно будет всё проговаривать, просить паузу и выполнять обещание: «Дорогая, дай мне, пожалуйста, минут двадцать, и я буду с тобой».

Ребенок для него не помеха, а живой человек, которому нужно присутствие. Из состояния души легче входить в мир ребенка и играть с ним. Играет просто: машинки, прятки, борьба на ковре, коротко, но по-настоящему. Если нужно выставить рамки, выставит, но это прозвучит мягко и ясно: «Я с тобой 15 минут, потом ужин, и продолжим читать любимую книгу уже в постели». Это не контроль, а теплое согласие. И даже когда ребенок капризничает, отец воспринимает это как сигнал. Ему трудно, надо помочь, успокоить, исцелить. Теща по-прежнему учит, как жить, но она не враг, а любимый и уважаемый человек со своими страхами, привычками, потребностью быть значимой. При этом границы остаются, и к ней он может обратиться с уважением: «Я слышу, вы переживаете, вы всегда хотите как лучше, мы непременно учтем ваш совет, когда будем принимать решение с женой. Вы добрая, хотите помочь, и если у вас будет желание, прогуляйтесь с нашим мальчиком часик». Он не унижает тещу, не ставит на место, но и руль семьи не будет отдавать. Главное — у него всегда сохраняется чувство тепла и любви ко всем членам семьи. Дома появляется пространство безопасности. Жене легче выдохнуть, ребенок более спокоен, теща не воюет за внимание, атмосфера держится на сочетании любви и правды.

Предлагаю также составить образ его предпринимательской деятельности. Из состояния души совесть и интуиция стоят наравне с расчетом, компания ощущает себя частью экосистемы жизни и принимает решения с оглядкой на ответственность перед обществом, природой и будущими поколениями. Он не формирует ложные нужды и зависимости у клиентов и отказывается от манипуляций. Он тянется к сферам, где польза очевидна. Это может быть образование и развитие (школы, курсы, корпоративное обучение, наставничество) либо производство экологичных продуктов, экологичные сервисы, устойчивые цепочки, осознанное по-

требление, а возможно, здоровье, забота, сервисы поддержки семьи и сообщества, социальное предпринимательство. Планирование и стратегия будут исходить из миссии, ответственности и экономики. Он будет искать гармонию экономического, социального и духовного. Цель формулируется как миссия, бизнес воспринимается как служение и созидание, а не как поле боя или просто заработок. Успех будет определяться не только финансами, но и экологичностью, образовательными, культурными и благотворительными инициативами.

Он будет думать, как быть скорее наставником, чем твердым руководителем. Сотрудников будет искать по ценностям, что важнее навыков. Он будет создавать среду доверия, уважения, созидательного труда. Будет стремиться, чтобы компания постепенно стала сообществом единомышленников, где человек — личность, а не ресурс. В отношении к сотрудникам он будет считать, что доверие — главный капитал. Видит в сотруднике личность, и конфликты будут разбираться из соображений восстановить контакт и справедливость, но на основе принятия друг друга, благодарности и любви. Увольнения, если они неизбежны, проходят по-человечески, с помощью, с рекомендациями, сохраняя достоинство.

Клиенты воспринимаются как партнеры по ценностям, маркетинг — честный диалог, не будут формироваться ложные нужды или вредные зависимости. Он управляет, но не цепляется за собственность; ресурсы — инструмент общих целей и служения обществу. Больше будет реинвестиций в людей, в качество, в обучение, системно будут поддерживаться образовательные, социальные и благотворительные проекты. Надо быть честным и признать, что такой бизнес будет расширяться медленнее, так как человеческие стандарты, прозрачность и забота требуют больше времени и денег. Есть опасность, что некоторые сотрудники и пар-

тнеры используют любовь к ним корыстно. Поэтому границы и дисциплина все равно нужны, но состояние души делает их теплыми, хотя не приемлет нарушений. Конечно, конкуренты могут играть грязно, но устойчивость держится на репутации, доверии и лояльности клиентов. Это как раз капитал, который строится долго. Бизнес предпринимателя в состоянии души, как правило, становится устойчивым, репутационно сильным, живым, притягивает людей, которые хотят не только зарплату, но и смысл, притягивает клиентов, которые ценят честность, и партнеров, которым важна справедливость. И самое главное, делает самого предпринимателя счастливым.

2. Предпринимательство Сверхдуши

Что же будет, если у предпринимателя проявляется Сверхдуша? Предлагаю представить сознание предпринимателя-Сверхдуши. Назовем его Александр и допустим, что он практикует гигиену сознания, действует из состояния Сверхдуши, часто испытывает глубокое спокойствие и ясность. Он ощущает себя проводником чего-то большего. Решения, идеи и действия идут не столько от него самого, сколько через него. В нем нет суеты, нет потребности что-то кому-то доказывать, нет парализующего страха. Присутствует тихое внутреннее знание, чувство истины. Он думает, как принести мир и пользу всем окружающим. Эту тихую уверенность Александр проявляет в простоте каждодневных решений.

Проследим вместе его отношение к разным аспектам предпринимательской деятельности?

1. Сознание и ценности. Александр живет в согласии с самим собой. Его ум, разум и душа гармонично подчинены высшему началу, Сверхдуше. Он смотрит на мир широко, чувствуя связь со всеми людьми и явлениями. В христианской традиции подобное состояние описывается как действие благодати, когда человеческая воля полностью совпадает с волей Бога, уходит всякое внутреннее сопротивление, и наступает мир превыше всякого ума. Для нашего воображаемого предпринимателя в состоянии сознания Сверхдуши это не просто красивые слова. Он действительно переживает моменты, когда решения приходят интуитивно, словно нашептанные свыше, а работа входит в состояние потока. Его эго отходит на второй план. Если обычный предприниматель думает о себе как о главном источнике успеха, то Александр ощущает, что действует не он, а через него действует что-то большее. Он смиренно признаёт, что

лучшее в его деле рождается в сотрудничестве с высшим разумом, с самой жизнью.

2. Отношение к людям. В общении и руководстве Александр как лидер проявляет искреннюю человечность. Он видит в каждом человеке уникальную душу, родственную себе. Никто для него не является ресурсом или винтиком; напротив, каждый наделен достоинством и талантом. Александр как руководитель скорее наставник и вдохновитель, чем авторитарный начальник. Он умеет слушать и доверять, объединять людей вокруг значимых целей. К окружающим относится с душевным теплом, уважением и заботой.

3. В семейной жизни присутствие Сверхдуши проявляется в умении гасить конфликты любовью. В разгар ссоры Александр способен вдруг остановиться и сказать искренне: «Прости. Я сейчас потерял себя. Ты мне дорог». Такие слова звучат как голос Сверхдуши, способный вмиг развеять напряжение и вернуть взаимопонимание.

4. Отношение к власти и деньгам. Александр не жаждет власти ради собственного возвышения. Если влияние и приходит к нему, он воспринимает его лишь как возможность сделать больше доброго, послужить другим. Власть для него — ответственность. То же и с деньгами. Он видит в них прежде всего инструмент и энергию для созидания. Богатство перестает быть для него сокровищем, которым нужно тщеславно обладать или переживать за него. Оно превращается в ресурс, доверенный ему Вселенной, чтобы он мог творить больше добра. Александр относится к финансам бережно и осознанно, но без жадности. Деньги для него не грязное зло, а эквивалент энергии, с помощью которой можно претворять в жизнь важные проекты. Он помнит, что нажитое от общества должно быть возвращено обществу, поэтому щедр в благотворительности и социальных инвестициях. Миллиардеры, подписывающие «Клятву

дарения» (отдать большую часть состояния на благие дела), близки именно к такому мировоззрению. Сам Александр живет хотя и в достатке, но скромно. Возможности большие, но он сознательно ограничивает личную роскошь, направляя излишки средств на помощь другим или развитие важных инициатив.

5. Отношение к цели и успеху. Мотивы Александра выходят далеко за рамки личного эго. Главный вопрос, который он себе задает, начиная любое дело: «Какой более высокий смысл? Что по-настоящему вечного я привнесу?». В то время как многие бизнесмены гонятся за прибылью или статусом, он ищет в своем деле отражение вечных ценностей. Его цель не просто заработать или прославиться, а внести вклад во что-то неустаревающее, непреходящее. Именно поэтому успех для него — гармония с собственной совестью, глубокое удовлетворение от того, что он реализует свое предназначение. Его сознание в согласии. Внешние атрибуты не будоражат его самолюбие. Он не станет жертвовать принципами ради показных достижений. Более того, он знает, что погоня за суетной славой или статусом лишь истощает дух. Если же слава приходит как побочный эффект его добрых дел, он воспринимает ее как шанс вдохновить еще больше людей, но остается внутренне скромным. Истинный контакт с высшим проявляется у него через смирение и готовность служить, а любое вдохновение он старается употребить на благо мира. Таким образом, он считает настоящей победой не количество нулей на счету и не известность, а верность своему высшему призванию и ту пользу, которую удалось принести людям.

6. Отношение к ошибкам и конкуренции. В поведении Александра бросается в глаза его реакция на промахи. Там, где обыкновенный «начальник из эго» ткнет подчиненного в ошибку носом или накажет рублем, лидер из Сверхдуши воспринимает ошибку как возможность под-

держат человека и развиваться дальше. Вместо стыда или мести — разбор ситуации без унижения личности; вместо наказания — совместный вывод и теплое наставление на будущее. Такая атмосфера доверия стимулирует команду расти и смело пробовать новое, не боясь карающих санкций за каждый просчет. Что касается конкуренции, то на высшем уровне сознания исчезает сама идея врага или соперника. Александр искренне рад успехам других, так как все мы участвуем в общем деле Вселенной, просто разными путями. Вместо жесткой гонки «кто кого» он предпочитает сотрудничество и партнерство. Если кто-то делает схожий продукт или проект, он скорее поищет точки взаимодействия, чем стратегии уничтожения конкурента. Он внутренне убежден, что успех одного — успех всех, поэтому охотно делится знаниями и технологиями, может даже объединиться с конкурентами для решения по-настоящему важных, глобальных задач. Его сознание просто не разделяет мир на «мы против них», он видит общую картину и стремится, чтобы в выигрыше остались все. В этом нет утопии. История показывает, что величайшие прорывы, меняющие жизнь к лучшему, часто рождаются не из жажды наживы, а из искреннего стремления послужить обществу. Наш герой делает сотрудничество нормой бизнеса, потому что исходит из изобилия и доверия, а не из страха и борьбы.

Бизнес Александра, по сути, становится продолжением его личности, мировоззрения, служения. Сферы деятельности при этом могут быть разными: от питания и образования до высоких технологий. Главное — миссия, с которой делается дело. Часто такие люди выбирают проекты, имеющие явную социальную значимость: экологически чистое производство, медицинские и образовательные инициативы, сфера культуры и искусства, благотворительность. Он может заниматься вполне земным бизнесом, рестораном или производством одежды, но наполняет его более глу-

боким смыслом. Представим владельца ресторана, действующего из состояния Сверхдуши. Он готовит фирменное блюдо как акт заботы о каждом госте. Он добавляет в блюдо не только соль и перец, но и частичку вселенской любви, которую чувствует постоянно. Именно за таким теплым блюдом выстраиваются очереди. Люди интуитивно чувствуют, когда о них искренне заботятся. Таким же образом и в любой другой отрасли продукция или услуги Александра ориентированы на настоящее благо для людей. Он не станет предлагать клиентам заведомо вредный или обманчиво привлекательный товар, даже если на нем можно быстро нажиться. Ему важно, что он несет в мир через свой продукт. Поэтому такой бизнес никогда не будет умышленно формировать у потребителей ложные потребности или вредные зависимости. Напротив, он стремится воспитывать осознанность и у своих клиентов, предлагая им действительно качественное и нужное и избегая манипуляций. Продажи для него — возможность решить проблему человека или сделать его жизнь лучше, а реклама — честный разговор о достоинствах.

7. Стиль управления и решения. Александр управляет компанией иначе, чем классический босс. В его подходе удивительным образом сочетаются стратегическая расчетливость и интуиция, планирование и доверие жизни. Он, конечно, занимается бизнес-планированием, анализом рисков, считает цифры, но на ключевые вопросы у него часто находятся ответы интуитивные, нешаблонные. Решения нередко приходят ему не путем долгих совещаний, а как озарения, как будто кто-то нашептывает правильный путь. В состоянии потока его работа идет с полной отдачей и без излишнего напряжения, а время будто останавливается. Только здесь поток умножен на высший смысл. Руководствуясь не только собственным интеллектом, но и подключенной интуицией, такой лидер порой принима-

ет на первый взгляд нелогичные решения, которые, однако, оказываются самыми мудрыми и дальновидными. Он доверяет своей совести больше, чем конъюнктуре. Например, попав в кризисную ситуацию, такой руководитель может отказаться от грязной схемы заработка, даже если она сулит спасение компании, и внезапно обнаружить новый, честный путь к успеху. Так проявляется высшее руководство. Когда ты идешь за совестью, жизнь словно открывает тебе двери, о которых ты не знал. В целом в компании такого типа интуиция и этика стоят наравне с расчетами, а человечность — наравне с технологичностью. Решения принимаются с оглядкой на глобальную ответственность перед будущими поколениями, перед природой, перед обществом в целом. Если предстоит запуск нового проекта, он подумает не только о прибыли, но и о том, как это отразится на окружающей среде и людях. Экологичность, социальная польза, вклад в сообщество — все это вплетено в стратегию его бизнеса. Его компания изначально проектируется как часть огромной экосистемы жизни.

8. Атмосфера в коллективе. Компания, ведомая Александром, по духу своему больше похожа на живое сообщество единомышленников, чем на строго иерархическую машину. Как в «бирюзовых организациях», где нет жесткой вертикали власти, а коллектив самоуправляется на основе доверия и общих ценностей. Наш герой делегирует ответственность, поощряет инициативу, привлекает сотрудников к участию в принятии решений. В его фирме люди чувствуют себя причастными к большому делу, а не винтиками, выполняющими приказы. Александр же помогает команде раскрыть потенциал, создает условия для роста каждого. Принцип «лидер-слуга» здесь реализуется по-настоящему. Он совместно ищет решение и спрашивает, чем помочь, обсуждает, какие ресурсы нужны команде. Благодаря такому подходу внутри коллектива царит особая атмосфера дове-

рия и сопричастности. Этика становится главным капиталом. Честность и открытость ценятся выше сиюминутной выгоды. Сотрудники ощущают, что их уважают и о них действительно заботятся. Неслучайно многие из них называют такого руководителя не иначе как любимым наставником и верным другом. На практике это означает низкую текучку кадров, высокую мотивацию и готовность людей идти за лидером хоть на край света, потому что он сам идет с ними.

9. Отношение к клиентам и партнерам. Для Александра клиент даже не партнер по смыслу, а родственная душа, которому просто сейчас нужна помощь или услуга и которому можно послужить через свое дело. Отсюда искреннее внимание к обратной связи, готовность улучшать продукт ради реальной пользы. Жалоба клиента для него не жалоба, а ценный совет. Партнеров по бизнесу он тоже тщательно выбирает по духу. Ему важнее общность ценностей, чем выгода сотрудничества. Если партнер разделяет философию служения и качества, сотрудничество будет долгим и плодотворным. А если нет, наш предприниматель скорее откажется от сделки, чем вступит в альянс, противоречащий его принципам. Удивительно, но с конкурентами у него тоже выстраиваются особые отношения. Конкурентов он видит потенциальными союзниками. В сферах, где другие фирмы ожесточенно борются за долю рынка, этот руководитель предлагает совместные инициативы. Объединиться для выработки отраслевых экологических стандартов или вместе вложиться в просветительский проект. Даже если прямого сотрудничества не получается, он уважительно отзывается о коллегах по рынку и искренне желает им процветания. Зачастую такая открытость обезоруживает конкурентов и превращает их в друзей. В любом случае, клиенты и партнеры чувствуют исходящее от этого человека искреннее добро. Неудивительно, что они платят ему ответной лояль-

ностью. Клиенты остаются надолго, советуют компанию друзьям, а партнеры готовы поддержать в трудные времена.

10. Прибыль и ресурсы. В компании, управляемой Александром, прибыль перестает быть идолом или самоцелью. Разумеется, бизнес остается бизнесом, доходы нужны, но философия иная: деньги — топливо для добрых дел, а не иллюзорный смысл деятельности. Получая прибыль, такой предприниматель думает: «Какое добро я могу с помощью этих средств сделать?» Значительная часть прибыли направляется на развитие самого дела или на социальные проекты. Компания может открыть при производстве учебный центр для молодых специалистов, инвестировать в благотворительные фонды или запустить инициативы по защите природы. Личный доход владельца при этом тоже присутствует, но он распределяет его разумно. Обеспечивает достойную жизнь своей семье, вкладывается в собственное образование, здоровье, возможно, путешествия, во все, что расширяет его возможности служить лучше. Однако он не станет сорить деньгами ради статуса. Будет ли он жить в красивом доме и ездить на хорошем автомобиле? Вероятно, да, ведь он ценит красоту и комфорт как часть полноты жизни. Но этот дом не станет памятником тщеславию, а скорее гостеприимным пространством для друзей, единомышленников, людей, которым нужна поддержка. Показательна история, как святой Франциск Ассизский, посетив дворец богача, не упрекал того за роскошь, а радовался: «Какой прекрасный замок, здесь можно разместить столько сирот!» Точно так и наш герой смотрит на свои ресурсы, заводы, продукты, технологии как на временно доверенное имущество, с помощью которого можно принести людям пользу. Благодаря этому у него вырабатывается удивительная непривязанность к вещам. Если бизнес сталкивается с убытками или даже рушится, он не впадает в отчаяние, выучит урок и найдет другой способ служить и воплощать

вечные ценности. Ни тени озлобления или собственнической паники; имущество — лишь средство, а истинная ценность — в самом человеке и вечных истинах. Неприязанность к деньгам и активам делает его бизнес только устойчивее. Он не рискует всем ради сиюминутной прибыли, не закладывает душу за сверхдоходы. Зато в трудный период способен отпустить то, что пора отпустить, и перенацелить энергию на новые возможности, вместо того чтобы цепляться за ускользящее.

11. Добрая сила и вклад в общество. Бизнес Александра несет в мир ощутимо преобразующую силу. Во-первых, через продукты и услуги, которые действительно решают проблемы или обогащают жизнь людей, он прямо улучшает качество жизни своих клиентов. Во-вторых, своим отношением к сотрудникам он воспитывает новую культуру труда, основанную на уважении, доверии, самореализации. Люди, проработавшие в такой компании, потом сами распространяют эти ценности дальше. В-третьих, он задает пример для всей отрасли, показывает, что можно быть успешным, оставаясь этичным и человечным. Его конкуренты начинают перенимать некоторые практики, пусть даже из прагматичных соображений, но в итоге уровень гуманности в бизнес-среде повышается. Кроме того, предприниматель-Сверхдуша обычно активно вовлечен в общественную деятельность, поддерживает благотворительные проекты, экологические акции, образовательные программы. Он чувствует себя гражданином мира и хранителем природы и реально вкладывает время и ресурсы в общее благо. Например, он может официально закрепить в уставе компании обязательства перед сообществом и экологией наряду с прибылью. Все эти шаги — осознанная стратегия брать у мира меньше, а отдавать больше. И мир отвечает взаимностью. Клиенты доверяют больше, партнеры ценят надежность, а репутация бренда становится непоколебимой

ценностью. Про таких говорят: «у этой компании миссия». В конечном счете бизнес нашего героя трансформирует общество своим примером и прямыми делами. Он вносит добрую силу в мир, доказывая, что предпринимательство может быть не войной и не игрой с нулем, а формой любви и созидания.

12. Взаимодействие с реальностью: испытания и рост. Жизнь любого предпринимателя полна вызовов, и предприниматель-Сверхдуша не исключение. Однако то, как он справляется с неопределенностью, давлением и кризисами, разительно отличается от привычного образа нервного босса. Когда наступают трудные времена, этот человек прежде всего сохраняет внутренний покой. Его не парализует паника, потому что в глубине души он доверяет ходу жизни. Он верит: если дело действительно благое, сама жизнь поможет. Нужные ресурсы придут вовремя, нужные люди подтянутся, а проблемы разрешатся творчески и с наименьшим сопротивлением. И действительно, порой в его истории случаются чудеса.словно сама Вселенная подыгрывает его намерениям. Конечно, он не просто сидит сложа руки в ожидании чудес. Он трудится и планирует, но даже в самых напряженных ситуациях внутренне опирается не на страх, а на вдохновение. Спокойная уверенность, вдумчивая пауза, совет с совестью, молитва или медитация для ясности ума. Такой лидер умеет сказать команде: «Да, сейчас непросто, но мы справимся. Давайте искать возможности в этой ситуации». Его стойкость и оптимизм заражают окружающих. В моменты, когда другие впадают в стресс, он транслирует доверие и тем самым превращает кризис в шанс сплотиться и проявить лучшие качества. Неопределенность он воспринимает как поле для творчества, а не как пропасть ужаса.

Когда герой сталкивается с несправедливостью или предательством, он проходит через боль, он живой человек, но

и тут его реакция диктуется высшим «я», а не уязвленным эго. Он берет паузу и смотрит на ситуацию сверху. Если партнер поступил нечестно, если ключевой сотрудник неожиданно ударил в спину или конкурент повел себя грязно, наш предприниматель постарается понять причины. Человек мог совершить дурной поступок от страха или незнания. Это не оправдание для самообмана, а повод не превращаться самому в озлобленного мстителя. Он верит в силу совести и времени, и в ответ на несправедливость он действует твердо, но благородно. Может быть, разорвет токсичное сотрудничество, защитит свои права законным путем, но без ненависти и очернения оппонента. В личных отношениях и в рабочей команде он способен на прощение, если видит искреннее раскаяние. А если нет, то просто отпускает ситуацию и человека без желания вернуть ему сторицей. Даже в беде он ищет высший смысл, принимает удар судьбы как урок и искренне продолжает любить даже врага. Но он вовсе не святой. У него тоже бывают моменты разочарования или гнева. Но он быстро берет себя в руки, вспоминает, ради чего все это, и не позволяет негативу завладеть им надолго. В конечном счете несправедливость он превращает в урок мудрости, а предательство — в опыт различать людей и еще тоньше чувствовать, кому доверять. А главное, он не озлобляется и не теряет веру в людей. Сколько бы раз его ни обманывали, он продолжает вести дела честно, показывая пример, что доброта — сила.

13. Рост и масштаб. Предприниматель-Сверхдуша относится к расширению бизнеса и систематизации процессов с любопытством. Он, безусловно, мыслит стратегически и видит перспективы развития, и если дело растет, значит, так больше людей получают пользу, и он рад этому. Возможность масштабирования он оценивает через призму качества: «Сможем ли мы, вырастая вдвое, сохранить ту же душу дела?» Лучше один небольшой, но светлый и любимый

клиентами проект, чем империя, утонувшая в бюрократии и погоне за прибылью. Поэтому масштабируется он органично. Его компания может достичь глобального уровня, но останется при этом верна своим принципам. Системность он тоже ценит, разум, подчиняясь Сверхдуше, порождает гибкие и одушевленные системы. Структуры управления служат людям, а не наоборот. Например, вводит понятные прозрачные процессы, но оставляет пространство для инициативы и творчества. Регламенты — минимально необходимые. И при любом росте он сохраняет человеческое измерение. Нередки случаи, когда такие лидеры даже преобразуют форму организации, переходят на модель самоуправляемых команд. Им гораздо ближе образ бизнеса как живого организма.

14. Слава и признание — интересный аспект. Если предприниматель-Сверхдуша становится известным, он воспринимает это спокойно. Ему не нужно подтверждение собственной значимости через награды или медийность. Да, он может с благодарностью принимать награды или приглашения выступить на форумах, ведь это для него возможность поделиться своими идеями, вдохновить других на путь осознанности в бизнесе, но он остается скромным. Его речь по-прежнему полна уважения к коллегам и партнерам, он склонен подчеркивать заслуги команды, а не только свои. Внутренне же он помнит, что любые внешние достижения временны. Он не позволит славе закружить ему голову, потому что не отождествляет себя с образами и титулами; истинный успех для него — внутри своего сознания. Настоящая связь с высшим всегда ведет к еще большей скромности и желанию служить. Чем выше он поднимается, тем ниже к земле кланяется.

15. Перспектива и смысл жизни предпринимателя-Сверхдуши. Что же движет таким человеком в самой глубине? Откуда берется эта осознанность, альтруизм и му-

дрость? Предприниматель-Сверхдуша — это обычный человек, который стал очищать свое сознание, занялся регулярной гигиеной сознания и осознанно нашел свое дело как призвание, своего рода миссию духа. Даже если звучит громко, проявляется очень просто: дело позвало. Именно поэтому у него столько энергии и стойкости. Когда понимаешь, ради чего живешь, появляется колоссальная внутренняя опора. Наш герой ощущает себя частью огромного замысла. Некоторые называют это сотрудничеством с Богом, другие — следованием своему предназначению или высшим ценностям. Мы назовем его предпринимателем-сотворцом, тем, кто действует в согласии с законами Вселенной, интуитивно чувствует вдохновение, творит, но находит глубокие смыслы и никогда не привязывается к результатам. Умение быть сотворцом проявляется в нем вследствие регулярной практики гигиены своего сознания. Так он развил в себе способность превратить жизнь в служение, вписывать внешние цели в более высокий смысл и истинным успехом считает стремление к состоянию согласия со Вселенной. Он дает образ того, как бизнес может быть духовной практикой, а успех иметь человеческое лицо.

До просветления руби дрова, носи воду. После просветления руби дрова, носи воду.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление.....	3
Литература для дальнейшего погружения.....	7
Глава 1. ПОЗНАТЬ СВОЕ СОЗНАНИЕ.....	11
1. Научные убеждения в психологии	12
2. Истина внутри	17
3. Как понимать психологию?	22
4. Картография сознания	28
Глава 2. И НАЙТИ СОГЛАСИЕ СО ВСЕЛЕННОЙ.....	42
1. Гранд-отель с видом на вечность	43
2. Сознание в согласии	53
Глава 3. НО ТОЛЬКО ЖИВОЕ ЗНАНИЕ.....	63
1. Любовь, которую знаем	64
2. Глубина любви	74
3. Как совершенствовать искусство осознанности	82
Глава 4. ЧЕРЕЗ ПУТЕШЕСТВИЕ К ОСОЗНАННОСТИ.....	89
1. Истоки согласия	90
2. Путешествие сознания	96
Глава 5. ГЛАВНАЯ ЗАДАЧА ЧЕЛОВЕКА.....	107
1. Любовь – способ познания	108
2. Тихое слушание и вершины духа	118
Глава 6. ОТКРЫТЬ СМЫСЛ.....	123
1. Испытание логотерапии	124
2. Свобода и ответственность	132
3. Иерархия смыслов	137
Глава 7. ОТНОШЕНИЯ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО.....	141
1. Структура целительных отношений	142
2. Вдохновение вместо обучения	149
3. Психология согласия: от техники к бытию	153
Глава 8. ПУТЕШЕСТВИЕ ПО СОЗНАНИЮ.....	159
1. Где искать сознание?	160
2. Трансперсональные переживания	168
3. Психология согласия и холанавтика	174

Глава 9. КЛЮЧИ ОТ СЧАСТЬЯ В ДОМЕ.....	181
1. В нашем доме	182
2. Ключи устойчивого счастья	190
3. На третьем этаже	199
Глава 10. ТЕРАПИЯ ДУШИ.....	203
1. Православная психотерапия	204
2. Болезнь тела – это крик души	212
3. Лекарства веры	219
4. Еще раз о сознании	230
5. Целитель, исцеливший себя	237
Глава 11. СОГЛАСИЕ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО В НАСТОЯЩЕМ.....	241
1. Иллюзия времени	242
2. Врата в осознанное согласие	246
Глава 12. ПРАКТИКА СОГЛАСИЯ.....	249
1. Гигиена сознания	250
2. Практики согласия	256
3. Практика очищения	261
4. Настрой сознания	264
5. Определение сознания	267
Глава 13. СОГЛАСИЕ С РЕБЕНКОМ.....	269
1. Как понимать развитие	270
2. Взрослость и свобода, но не вседозволенность	274
Глава 14. СОГЛАСИЕ В ДЕЛАХ.....	276
1. Зеркало сознания	277
2. Предпринимательство Сверхдуши	286