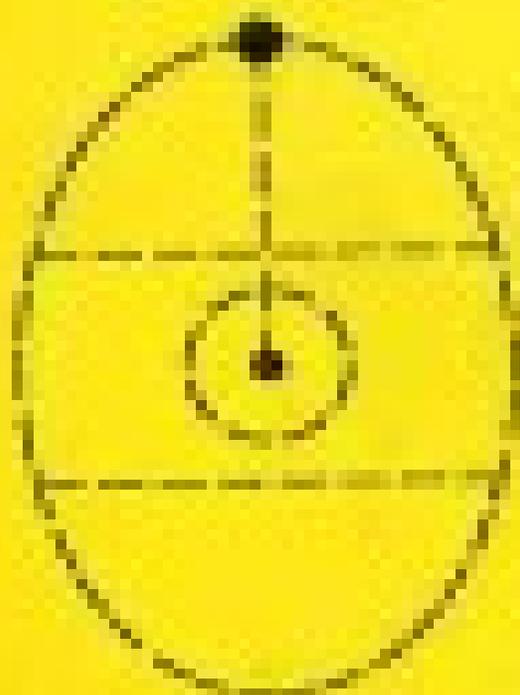


Пьеро  
Ферруччи



КЕМ  
МЫ  
МОЖЕМ  
БЫТЬ

ПРЕДЛАЖАЮТСЯ КЛАД АНТИКА  
ПРЕДЛАЖАЮТСЯ АНТИКА  
И ДРУГИЕ РАБОТЫ

# **Пьеро Феруччи – Кем мы можем быть**

## **Содержание**

Введение

Глава 1. СОСРЕДОТОЧЕНИЕ

Глава 2. ОТБЛЕСКИ ДАЛЕКОГО МИРА

Глава 3. КАРТЫ

Глава 4. МНОЖЕСТВО ОБИТАТЕЛЕЙ

Глава 5. СОВЕРШЕННО НЕИЗМЕРИМОЕ

Глава 6. ВОЛЯ

Глава 7. ТИГРЫ ГНЕВА

Глава 8. ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА

Глава 9. УМ ОСТРЫЙ И ЖИВОЙ

Глава 10. ШКОЛА ЖИЗНИ

Глава 11. ИСТОЧНИКИ ОТКРОВЕНИЯ

Глава 12. ЦВЕТОК ОТКРЫВАЕТСЯ

Глава 13. ЛУЧШИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

Глава 14. ПАТОЛОГИЯ ВЫСОТ

Глава 15. ВАША ЖИЗНЬ, ВАШЕ ТВОРЕНЬЕ

Глава 16. ЧЕМ МЫ ЖИВЫ

Глава 17. ПРЕКРАСНОЕ

Глава 18. СИНТЕЗ

Глава 19. БЕСКОНЕЧНОСТЬ

Глава 20. ТИШИНА

Эпилог

## **Введение**

### **УВИДЕТЬ ЦЕЛОЕ**

Человеку, который много лет искал Истину, сказали пойти в одну пещеру и разыскать там колодец. "Спроси у колодца, что есть Истина, – посоветовали ему, – и он тебе ее откроет".

Найдя колодец, искатель задал ему этот фундаментальный вопрос. Из глубины пришел ответ: "Иди в деревню и там на перекрестке двух дорог ты найдешь то, что ищешь".

Полный надежд и предвкушений, человек побежал в деревню и обнаружил на перекрестке три ничем не примечательные лавки. В одной торговали кусочками металла, в другой какими-то деревяшками, а в третьей – тонкой проволокой. По-видимому, к Истине все это никакого отношения не имело.

Разочарованный искатель вернулся к колодцу, чтобы потребовать объяснений, но услышал только: "Скоро ты это поймешь". Он попробовал возражать, но ответом было лишь эхо его собственных восклицаний. Рассердившись, что его оставили в дураках, – а именно так он тогда подумал, – искатель отправился дальше в поисках Истины. Шли годы, и история с колодцем постепенно забылась, когда одной лунной ночью он услышал звуки ситара. Музыка была прекрасной и исполнялась с великим мастерством и вдохновением.

Глубоко тронутый ею, искатель истины почувствовал, что его влечет к игравшему на ситаре. От смотрел на пальцы, танцующие по струнам, а затем стал рассматривать сам инструмент. И тут он неожиданно воскликнул от радости: ситар был сделан точно из таких металлических и деревянных деталей, какие он видел однажды в трех лавках, не придав им тогда никакого значения.

Наконец он понял, о чем поведал ему колодец: нам уже дано все, что нам нужно; наша задача – собрать это воедино и использовать по назначению. Воспринимая отдельные фрагменты, мы не видим в них никакого смысла. Но как только фрагменты соединяются в одно целое, появляется новая сущность, природа которой осталась бы для нас скрыта, если бы мы ограничились рассмотрением отдельных фрагментов.

Процесс такого синтеза – повсеместное явление как в мире природы, так и в мире людей: клетки объединяются в организм, из букв складывается слово, звуки музыки образуют мелодию и т.д. Большой эмпирический опыт показывает, что синтез происходит и в человеческой психике и что отсутствие его порождает серьезные проблемы.

Итальянский психиатр Роберто Ассаджолли заметил, что утрата внутреннего равновесия, ощущение бессмысленности и другие душевные страдания возникают по большей части тогда, когда различные наши внутренние элементы разобщены или вступают в

противоречие друг с другом. Он также отметил, что когда они объединяются во все большие и большие целостности, мы испытываем прилив сил, ощущение благополучия и находим в своей жизни больше смысла.

Обнаружив, что процесс этот протекает естественным образом в каждом человеке, но зачастую бывает заблокирован, Ассаджоли приступил к разработке методов его высвобождения. Первоначально он занимался психоанализом (в начале века Фрейд считал его одним из основных своих последователей в Италии), однако остался недоволен последним и разработал собственную систему, особое направление практической психологии, открытое для всех достижений, сделанных к тому времени в области образования, психотерапии и медицины. Он назвал эту систему психосинтезом.

Подход Ассаджоли нацелен не просто на улучшение конкретных показателей (на повышение тонуса, усиление концентрации, углубление релаксации и т.д.) или на лечение в смысле избавления от чего-либо. Он нацелен на пробуждение целостности и формирование новой, более широкой структуры отношений в психике человека. Женщина, прошедшая курс психосинтеза, пишет: "Внутренний процесс психосинтеза навел меня на мысль о калейдоскопе. Когда кусочки цветного стекла встряхивают, они представляют собой лишь беспорядочную кучу. После того, как вы перестали трясти калейдоскоп, они выстраиваются в красивую картинку".

Для содействия таким естественным процессам синтеза используются простые упражнения. Приемы психосинтеза апробировались Ассаджоли и его коллегами в течение последних 70 лет в разных культурах. Психологи пришли к выводу, что эти упражнения особенно эффективны при регулярном выполнении. Как и во всех занятиях, от альпинизма до игры на пианино, от изучения языка до танца, для освоения чего-то нового необходима практика.

Изменения в результате такой практики происходят постепенно. Много лет назад, впервые начав выполнять психосинтетические упражнения, я ожидал немедленного переворота. Но ничего особенного со мной (в отличие от некоторых других), по-видимому,

не произошло. Как и большинство новичков, я поначалу не всегда мог выполнять упражнения надлежащим образом. Я отвлекался, застревал на мелочах или начинал суетиться и думать о посторонних вещах. И, только спустя некоторое время, я осознал, что во мне произошли большие изменения. Впоследствии я наблюдал, что то же самое происходит у большинства людей, применяющих эти упражнения. Мы начинаем сознавать преобразования гораздо позже, чем они начинаются.

У такой задержки есть причина: нашему бессознательному нужно время. Вот как говорит об этом Ассаджоли:

Одной из главных функций бессознательного и в то же время одним из важнейших этапов обучения является обработка полученного опыта и усвоение воспринятого и изученного.

Такая обработка, которую можно рассматривать как самое настоящее "созревание психического плода", имеет прямые аналогии с созреванием физического плода. Оба протекают в глубине, скрыто: одно – в материнской утробе, другое – в сокровенных уголках бессознательного, оба представляют собой непровольный автономный процесс, но настолько чувствительный и ранимый, что его можно легко сорвать внешними воздействиями; оба достигают своей заключительной высшей точки в кризисе и чуде "рождения", появления новой жизни.

Понятие созревания напоминает, что в процессе психосинтеза мы стимулируем уже присутствующие в нас силы. Эти силы обычно скрыты, но временами мы можем непосредственно наблюдать их работу. Эти силы медленно заживляют нанесенную нам эмоциональную травму; они придают нам неожиданную для нас стойкость в кризисной ситуации; они являют нам внезапное решение проблемы, о которой мы только что думали; они дают нам второе дыхание после периода усталости; производят в нас неожиданные и непровольные преобразования. Эффективность психосинтетических упражнений зависит от активации этих скрытых положительных сил.

Пожалуй, основной ловушкой на пути психосинтеза является мнение, будто преобразования вызываются упражнениями как таковыми, а не тем, как выполняются последние.

В качестве примера можно привести следующий случай. Психиатр, работая с аутичным, замкнутым в себе ребенком, долгое время пытался установить с ним контакт, но ребенок не желал покидать стены внутреннего мира. Наконец, однажды психиатр под воздействием интуитивного импульса взял карандаш, бросил его на пол и сказал ребенку: "А теперь подними его и дай мне". Тон его голоса был преисполнен надежды, за которой стояли все ранее предпринятые им неудачные попытки. Атмосфера созрела: ребенок сделал то, о чем его просили, и в этот чудесный момент между ними установился контакт.

Позднее психиатр рассказал на конференции об этом случае своим коллегам. Вскоре многие из них стали бросать карандаши перед аутичными детьми и ждать, пока их поднимут. Конечно, прием этот, который получил название "карандаш", оказался неудачным.

Подобное может произойти и с психосинтетическими упражнениями. Важнейший действующий фактор упражнений – **отношение**, с которым они выполняются. Мы можем выполнять их внимательно и терпеливо, относясь к ним как к инструменту изменения своей жизни. Мы можем выполнять их и механически или как модные салонные игры, что будет пустой тратой времени. Мы можем получить от них то, что хотим; сами же они нам ничего не дадут.

Вторая серьезная ловушка – нарциссизм, полная поглощенность происходящим внутри себя при утрате какого бы то ни было интереса к другим людям и обществу в целом. Попавшие в эту ловушку забывают, что любые приемы, используемые для содействия личному росту, имеют ценность только в том случае, если влияют на наши отношения с другими людьми, и наоборот, межличностные отношения сами по себе могут быть главным стимулом личного роста. Как говорил Мартин Бубер: "Человек становится "Я" через "Ты"; изолированный индивид неспособен к подлинному росту.

Ощущение собственного величия – еще одна ловушка, в которую нетрудно попасть: кратковременная эйфория первого успеха порождает у нас ожидание немедленного, полного и постоянного результата. Заветное желание жить счастливо готово соблазнить нас,

заставив поверить, что мы достигли большего, чем в наших силах. Но добиться значимых результатов на пути самореализации можно лишь, сохранив реалистичное отношение к нашим человеческим ограничениям. Следует сознавать, как малы мы по сравнению с великим, как много в жизни у нас трудностей, как немощно порой наше тело и как изменчивы чувства, как легко мы поддаемся влиянию, как мало знаем, как часто случай смешивает наши планы, как сложна жизнь человека и как она по сути загадочна.

Это не значит, что мы должны считать указанные факты непреодолимым препятствием, напротив, осознание их может стать частью нашего становления и помочь нам глубже постичь всю полноту смысла человеческого бытия.

По этой причине психосинтез ценит беспросветные периоды не меньше, чем ясные и радостные.

Вместо того, чтобы обещать полное исчезновение препятствий, он подчеркивает важность их использования как ступенек к росту.

Он склоняется скорее к сомнению и риску, нежели к гарантированной безопасности и экстазу.

Он предпочитает творческий беспорядок обманчивой ясности заготовленных ответов.

Он напоминает нам о необходимости усилия, равно как и надеяния.

Он признает бесконечное многообразие человеческих существ и поэтому не обещает никаких стандартных результатов.

Короче говоря, сознавая всю сложность человека и всю запутанность его жизненной ситуации, психосинтез не предлагает никаких универсальных рецептов. И когда от него требовали таких рецептов, Ассаджоли отшучивался: "Вселенная вышла такой сложной не по моей вине".

Все это подводит нас к рассмотрению самой большой и, пожалуй, самой общераспространенной опасности на пути саморазвития: односторонности. Когда мы развиваем какую-то одну свою часть в ущерб остальным, – будет ли это тело, чувства, "духовность" или что-то еще, – часть эта наделяется властью, которая ей не принадлежит по праву. Она может обрести демонические черты и превратить нас в ограниченных или даже фанатичных существ.

Здоровое и уравновешенное развитие человека распространяется во всех направлениях: оно напоминает скорее шар, нежели прямую линию. Именно по этой причине психосинтез пытается учитывать все подлинно важные измерения человеческой жизни, забвение которых лишает ее полноты и смысла:

Выражение воли и проявление самостоятельности;

Оттачивание интеллекта;

Наслаждение красотой;

Развитие воображения;

Пробуждение интуиции;

Постижение любви;

Раскрытие Я и его назначения.

## **Глава 1**

### **СОСРЕДОТОЧЕНИЕ**

С помощью психологических упражнений, приведенных в этой, равно как и в остальных главах книги, мы можем почувствовать, что способны управлять своими психическими процессами. Орудовать материальными предметами для нас уже в порядке вещей; теперь мы можем начать вырабатывать у себя навыки такого же привычного и действенного обхождения с предметами своего внутреннего мира. Основой этого процесса служит развитие нашей способности к сосредоточению.

Если какая-либо физическая или психическая функция человека не используется, она атрофируется. Сохраняются лишь те психические функции, использование которых вошло у нас в привычку, а остальные функции, которые мы не упражняем и не культивируем, постепенно исчезают.

Следующие маленькие упражнения, которые можно выполнять в любое время дня, не занимают много времени и не требуют особых условий.

#### **ЗРИТЕЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ**

Закройте глаза и представьте следующее:

- Ручка медленно пишет на бумаге ваше имя.

- Однозначное число. Затем представьте двузначное число, трехзначное и т.д., пока не достигнете числа, состоящего из такого количества цифр, которое вы еще можете видеть. Удерживайте это число перед своим внутренним взором в течение 2 минут.
- Различные цветные фигуры: золотой треугольник, фиолетовый круг, голубая пятиконечная звезда и т.д.

Абстрактные образы, такие как буквы алфавита или числа, могут быть более трудными для визуализации, нежели знакомые вам или привлекательные для вас сложные образы. Может оказаться, например, что вам легче представить людей, которых вы любите, чем голубой треугольник, а любимый пейзаж – легче, чем число 716, написанное на доске мелом. Но по той же причине более простой и эмоционально нейтральный объект часто оказывается особенно эффективным для **тренировки воображения**.

Не расстраивайтесь, если поначалу вы не сможете выполнить даже такие простые внутренние действия. Это говорит о том, что подобные упражнения будут вам полезны. Попробуйте какое-то время удерживать в своем сознании простой образ – хотя бы две или три минуты. Возможно, этот образ изменится, или исчезнет, или вы обнаружите, что думаете о чем-то другом. Спокойно и терпеливо возвращайте к нему внимание.

Эти упражнения подготавливают вас к более сложным, описанным в дальнейших главах. Несмотря на их простоту, они представляют собой нечто большее, чем начальную подготовку, и могут быть весьма полезны сами по себе.

### **ТАКТИЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ**

Представьте следующее, сосредоточиваясь теперь на ощущениях прикосновения:

- Вы жмете чью-то руку. Почувствуйте ее кожу, температуру, оказываемое ею давление на вашу руку.
- Вы поглаживаете кошку или собаку. Почувствуйте их шерсть.
- Вы держите лимон. Почувствуйте его поверхность.
- Прикосновение к:
- Коре дерева,

- Только что выпавшему снегу,
- Поверхности цветка – очень нежно, чтобы не помять его,
- Песку,
- Струе воды,
- Перышку.

Выполняя эти упражнения впервые, совмещайте вызванные тактильные ощущения со зрительным образом того, к чему вы прикасаетесь, затем представляйте только тактильные ощущения. Воспринимайте предметы только через тактильные ощущения.

С помощью этих упражнений мы можем научиться управлять своим вниманием. Это не так легко, как может показаться, поскольку на нас воздействуют внешние и внутренние отвлекающие раздражители. С помощью этих упражнений мы постепенно поймем, как происходит сосредоточение внимания, сменяющее его обычное рассеянное состояние.

### **ОБОНЯТЕЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ**

Представьте, что вы вдыхаете запах:

- Ваших любимых духов,
- Бензина,
- Цветов,
- Травы,
- Чистого горного воздуха в сосновом лесу,
- Дыма костра,
- Океана,
- Мяты,
- Свежеиспеченного хлеба.

### **КИНЕСТЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ**

А сейчас для получения кинестетических ощущений, благодаря которым мы сознаем свое тело и его движения, представьте, что вы:

- Идете, а потом бежите вдоль берега по пляжу: почувствуйте каждое движение своих мышц.
- Ведете машину: отчетливо почувствуйте каждое движение, совершаемое при повороте руля, при нажатии на педали
- Плаваете, играете в теннис, баскетбол или другой ваш любимый вид спорта.

- Рубите дрова.

### **ВКУСОВЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ**

Представьте вкус, температуру и плотность:

- Банана,
- Кислого молока,
- Ореха,
- Взбитого крема.
- Представьте, что вы садитесь за стол и едите свое любимое блюдо. Обращайте внимание на вкус и плотность каждого глотка, куска.

Что вы чувствовали, выполняя эти упражнения? Серьезное напоминание: крайне важно не напрягаться. Один опытный фехтовальщик говорил: "Держите рапиру, словно птицу: не слишком крепко, чтобы птичка не задохнулась, и не слишком свободно, чтобы она не упорхнула". Это правило приложимо и ко вниманию. Едва почувствовав напряжение при выполнении упражнений, остановитесь. Птичка начинает задыхаться. Как только ум начал блуждать – стоп. Птичка улетела.

### **СЛУХОВЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ**

Некоторым людям гораздо сложнее вызвать слуховые представления, чем представления, связанные с другими органами чувств. Тем не менее подобные упражнения также повышают остроту нашего восприятия действительных, не воображаемых раздражителей. Закройте глаза и прислушайтесь к следующим воображаемым звукам:

- Голос, произносящий ваше имя,
- Шум транспорта,
- Шум дождя,
- Голоса людей на вечеринке,
- Волны, набегающие на берег,
- Играющие дети,
- Скрип двери,
- Звук гонга, медленно растворяющийся в безмолвии.

## **Глава 2**

### **ОТБЛЕСКИ ДАЛЕКОГО МИРА**

Бессознательное по определению представляет ту нашу часть, которая недоступна непосредственному осознанию. Мы можем узнать, что здесь происходит, только благодаря случайным проявлениям, вроде оговорок, или с помощью специальных методик, предназначенных для обхода цензуры сознания: анализа сновидений, образов воображения, почерка, движений тела, свободных ассоциаций, результатов всякого рода тестов, ключевых слов и т.п. К этому можно добавить и свободный рисунок как, пожалуй, самый легкий и практичный метод.

В свободном рисунке мы изображаем все, что приходит нам в голову, не обращая внимания на то, что и как мы рисуем. Затем мы смотрим, что вышло, и пытаемся этот рисунок проинтерпретировать. Результаты такой работы могут быть следующими:

**Очищение.** Мы расцениваем недостаток физической гигиены как нецивилизованность. А как насчет психической гигиены? Современная цивилизация провоцирует массу чувств и в то же время подавляет их выражение. В результате этот подавленный эмоциональный материал определяет наши установки, блокирует свободное течение энергии в нашей психофизической системе и вызывает разные мелкие и крупные отклонения. Свободный рисунок наделяет зримым внешним образом сковывающую нас изнутри психическую энергию и ослабляет тем самым ее хватку.

**Понимание.** Наблюдая проявление этих сил, опредмеченных на бумаге, мы можем получить лучшее представление о своих внутренних мирах. Обитающие здесь бессознательные силы влияют на наше поведение независимо от того, знаем мы о них или нет. Понимание изображений, которые возникают в ходе свободного рисунка, позволяет осознать, что определяет наши действия и установки.

**Освобождение.** Понимание ведет к освобождению от контроля бессознательных энергий, слепо и автоматически управляющих нами.

### **СВОБОДНЫЙ РИСУНОК**

1. Возьмите цветные карандаши или фломастеры и несколько листов бумаги. Прежде чем приступить к рисунку, позвольте себе на несколько секунд расслабиться, успокоиться.

2. Теперь пусть рука начнет рисовать. С умеренным любопытством следите за тем, что появляется на бумаге.
3. Позвольте руке рисовать все, что ей заблагорассудится, абстрактное или конкретное. Качество рисунка значения не имеет, даже если он не соответствует вашим нынешним представлениям о себе. И пусть рука движется как хочет – плавно или отрывисто, быстро или медленно и т.д.
4. Когда вы почувствуете, что закончили, изучите свой рисунок. Действительно ли он закончен, или же ему недостает последнего штриха? Если да, то добавьте все, что хотите.

Свой рисунок нужно принять как человека, прибывшего из дальней страны, обычаи которой сильно отличаются от принятых в нашей собственной. Вместо того, чтобы оценивать свой рисунок, нужно прислушаться к тому, что он рассказывает. Он может сообщить нам нечто новое, отличное от того, что известно нашему поверхностному уму. Мы пытаемся войти в резонанс со своим рисунком, интуитивно почувствовать, что он нам о нас рассказывает.

Затем мы снова смотрим на рисунок, на этот раз анализируя его. В какой манере он выполнен (по-детски, нервно, механично и т.д.)? Как использован цвет (цветной или нет, яркий или пастельный, в светлых или темных тонах и т.д.)? Как использовано пространство листа (не хватило места, осталось незаполненным, организовано или использовано беспорядочно)? Статичный или динамичный рисунок (если есть движение, плавное оно или прерывистое, сдержанное или стремительное и т.д.)? Каковы взаимоотношения между элементами (противостоят друг другу, теснятся, танцуют вместе или нарисованы отдельно)? Каково общее настроение (мрачное, напряженное, радостное и т.д.)?

Придав внутренним силам зримые формы, мы пытаемся перевести эти формы на простой понятный язык. Окраска, очертания и различные детали могут пробуждать у нас цепи свободных ассоциаций, тонкие, едва уловимые чувства, забытые воспоминания, интуитивные проблески.

Через некоторое время мы откладываем рисунок и пишем, что приходит на ум. Здесь следует уточнить, что интерпретация – нечто большее, нежели просто интеллектуальная операция; что для нее не

требуется специального кода расшифровки рисунка; что это озарение, а не рассуждение. Она может обогатить наше восприятие рисунка. И даже если наши рисунки останутся для нас не более чем бессмысленными иероглифами, мы по крайней мере удовлетворим частично одну из своих жизненных потребностей – потребность в самовыражении.

Сделав несколько свободных рисунков, можно заметить появление множества форм. Можно обнаружить изображения цветов рядом с демонами, НЛО, безголовых людей, гигантских муравьев, незнакомые лица и т.д. Благодаря этому, мы осознаем невероятное разнообразие заключенных внутри нас энергий. Каждую из них можно рассматривать как самое настоящее психическое существо, как обитателя нашей психики, живущего своей собственной жизнью. И тот факт, что в обычном состоянии мы этой жизни не видим, не означает, что ее нет.

Не следует ожидать, впрочем, что материал одного рисунка может раскрыть нам тайны нашего внутреннего мира. Работа эта кропотлива и длительна. Постепенно мы распознаем свои бессознательные настроения и побуждения. Действительно, ценные результаты можно получить, лишь сделав серию свободных рисунков. Главные темы будут появляться опять и опять в разных формах. И наконец может случиться, что во время серии рисунков, выполненных за короткое время, произойдет истинная трансформация, что на бумаге воплотится некое новое чувство, которое позволит выйти на свет сознания ранее скрытым уровням нашего существа.

Обретя некоторый опыт рисования, мы можем продолжить исследовать себя в трех направлениях: телодвижения, воображение и письмо. Как и в предыдущем случае, это исследование может быть свободным или нацеленным на определенные темы или блоки.

Наблюдая движения своего тела, мы улавливаем органический резонанс, отклик того или иного психологического блока или содержания на физическом уровне, а затем намеренно выражаем его в позе или движении, как если бы были статуей, символизирующей этот блок, или танцором, демонстрирующим его в своем танце. Благодаря этому, мы лучше понимаем этот блок. Особую пользу от

такой работы получают люди, более связанные со своим телом, чем другие, так как, работая на чисто психологическом уровне, им не всегда удается уловить, что происходит у них внутри.

Исследование воображения состоит в том, чтобы придать психологическому содержанию, с которым мы работаем, конкретную форму, доступную нашему внутреннему взору. Скажем, мы работаем со страхом. Какого он цвета? Какого он размера и каковы его очертания? Как он реагирует на наше прикосновение? Как он пахнет? Как он звучит, и если у него есть голос, то что он нам сообщает?

Благодаря этому, в человеке могут происходить значительные изменения, особенно в случаях работы с выражением отрицательными образами. Очень часто мои клиенты встречаются с осьминогами, мышами, летучими мышами, гигантскими пауками, монстрами различной формы и облика, колдунами, ведьмами и всякой другой нечистью. Как правило, они их пугаются. Я неизменно прошу их просто смотреть в лицо этим устрашающим созданиям, привыкнуть к ним, понять их, послушать их увещевания. Секрет в том, чтобы иметь мужество встретиться с отрицательным образом лицом к лицу и терпение остаться с ним. Очень часто после достаточно продолжительного контакта с отрицательным образом и свободного проявления соответствующих чувств происходит его преобразование.

Однако, если некоторый образ продолжает несмотря на это наводить страх, я предлагаю его нарисовать. Выраженный образ может более полно раскрыть себя и подвергнуться закономерной трансформации в нечто более удобоваримое.

Иногда полезно работать одновременно с телом и с образами, либо начиная с телесных ощущений и уже затем вызывая соответствующие им образы, либо сознавая особые, едва уловимые реакции организма, которые могут возникать во время работы с образами.

Третий метод, письмо, может быть гораздо более эффективным, чем может показаться поначалу. Если мы начнем свободно писать о том, что нам интересно, то увидим, что выражаем вещи не так, как думали о них раньше. Нам приходится излагать на бумаге то, что ранее предполагалось, и вследствие этого прояснять для себя

извлеченное на свет божий содержание своего сознания. Благодаря этому, мы можем прийти к новым заключениям и идеям.

В том, что бессознательный материал так легко всплывает во время письма, нет ничего удивительного. Между бессознательным и сознанием нет никакой четкой границы, напротив, между ними происходит постоянное взаимодействие. Письмо стимулирует это взаимодействие, позволяя нам наблюдать его, понимать и управлять им.

Первым этапом во всех трех методах служит сознание. Уже после одного знакомства с нашими ограничениями и объективного их рассмотрения что-то изменится, ибо сам акт выявления и всестороннего рассмотрения того или иного психологического стереотипа меняет его. После этого первого этапа становится возможной замена непродуктивных и даже разрушительных тенденций на более продуктивные. Мы создаем новый канал для сил, что подобно прокладыванию новой тропы в джунглях. Пойдя по новому каналу, гнев, например, может преобразоваться в утверждение своего права быть собой, избыточная чувствительность явит себя как любовь, а упрямство – как настойчивость. Как будет показано далее, наша задача состоит в том, чтобы воспользоваться надлежащими средствами и способствовать прорастанию зерен этих естественных качеств, присутствующих в любом по видимости отрицательном элементе нашего внутреннего мира.

### **Глава 3**

## **КАРТЫ**

Прежде чем идти дальше, давайте познакомимся в общих чертах с различными измерениями внутреннего мира, которые мы будем исследовать, и с основными терминами, которые мы будем использовать для их описания. С этой целью мы воспользуемся двумя картами, на которых наш внутренний мир представлен в обозримом, схематизированном виде.

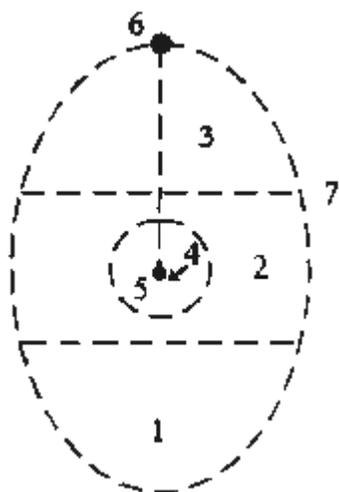
Первая карта-схема, которую Ассаджоли назвал "яйцом" (рис. 1), представляет нашу психику в целом. Три горизонтальные части овала обозначают наше прошлое, настоящее и будущее. **Низшее**

**бессознательное** (1) представляет главным образом прошлое нашей психики, присутствующее в ней в форме подавленных комплексов и давно забытых воспоминаний.

Как было показано в предыдущей главе, если мы хотим сознательно содействовать своему росту, нам нужно исследовать свое низшее бессознательное. В противном случае оно может стать источником проблем, хранилищем подавленной энергии, которая контролирует наши поступки и лишает нас свободы.

**Среднее бессознательное** (2) – это область, где пребывают все наши психологические навыки и состояния, которые могут быть произвольно перенесены в **поле сознания** (4), где в данный момент у вас находится эта книга и слова, которые вы читаете.

Наше эволюционное будущее содержится в области так называемого **сверхсознательного** (3). По словам Ассаджоли, "из этой области нам являются высшие формы интуиции и вдохновения – художественного, философского и научного, – этические "императивы", стремление к человеческим и героическим поступкам. Это источник таких высших чувств, например, как альтруистическая любовь; это источник таланта, а также состояний созерцания, просветления и экстаза". Исследование сверхсознательного – одна из величайших наших задач.



1. Низшее бессознательное
2. Среднее бессознательное
3. Сверхсознательное
4. Поле сознания
5. Личное "я"
6. Надличное Я
7. Коллективное бессознательное

### **Рис. 1. Наша психика**

Различие между "низшим" и "высшим" бессознательным или сверхсознательным, – это вопрос развития, а не морали. Низшее

бессознательное называется "низшим" просто потому, что оно представляет самую начальную, так сказать, исходную нашу часть. Оно не **плохое**, оно просто **более раннее**. Напротив, сверхсознательное включает все то, чего мы можем достичь в процессе развития. Однако это не просто абстрактная возможность, а живая реальность со своими собственными силами и законами.

Наша психика не изолирована. Ее омывает море, которое Карл Юнг называл "**коллективным бессознательным**" (7). По Юнгу, коллективное бессознательное есть "предпосылка каждой индивидуальной психики, подобно тому, как море есть предпосылка каждой отдельной волны". Обратите внимание, что все линии на схеме выполнены пунктиром, чтобы подчеркнуть отсутствие резких границ, препятствующих взаимодействию между уровнями.

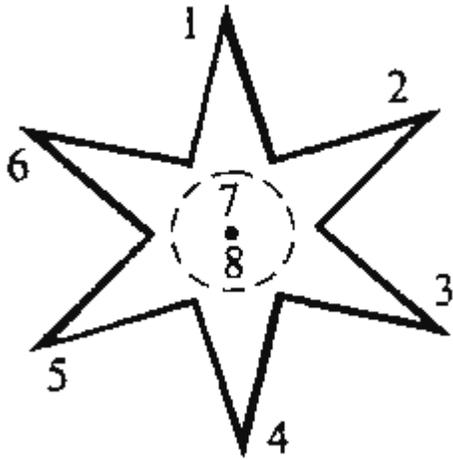
Кто воспринимает все перечисленные уровни? Это делает "я". На ранних стадиях развития человек еще не сознает себя как "я". Большинство из нас в более-менее туманной смутной форме уже сознает себя. Наша задача – обрести этот опыт в чистом виде, осознать себя со всей ясностью как "я", **личное "я"** (5).

Наше личное "я" представляет собой отражение **надличного Я** (6), достаточное, чтобы дать нам ощущение своего центрального положения в личности и чувство самотождественности (я – это я). Оно обитает в личности, то есть на индивидуальном уровне, и может научиться регулировать различные ее элементы, а также управлять ими. Сознание личного "я" – залог психического здоровья.

Отождествление с надличным Я – событие достаточно редкое; для некоторых это – высшая точка многолетней работы над собой, для других – из ряда вон выходящее непроизвольное переживание. Сохраняя чувство индивидуальности, надличное Я тем не менее обитает на уровне всеобщего, где личные планы и интересы отступают на периферию более широкого видения целого. Постигание надличного Я – признак духовного совершенства.

По сути дела личное "я" и надличное Я представляют собой одно и то же, переживаемое на разных уровнях, – нашу истинную сущность, запредельную всем маскам и условностям.

## 1. Ощущения



2. Эмоции-чувства
3. Импульсы-желания
4. Воображение
5. Мышление
6. Интуиция
7. Воля
8. Личное "я"

**Рис. 2**

Вторая карта-схема, которую Ассаджоли назвал "звездой" (рис. 2), представляет наши **психические функции**. Она призвана прояснить другие стороны нашего внутреннего мира, в частности, отношения ряда психических функций с волей.

В процессе психосинтеза личность переходит из состояния разноголосой толпы противоречивых тенденций в состояние гармоничного целого, осмысленно организованного вокруг единого центра – "я". С помощью воли "я" может управлять затем любой из функций этого психофизиологического организма.

## **Глава 4**

### **МНОЖЕСТВО ОБИТАТЕЛЕЙ**

Одно из самых вредных заблуждений – представление о себе как о неделимом, неизменном и во всем последовательном существе. Убедиться в том, что верно обратное, – одна из первых задач, стоящих перед нами на пути психосинтеза.

Мы легко можем убедиться в своей многозначности, осознав, как часто мы меняем свою общую картину мира, сменяя принятую модель вселенной с той же легкостью, с какой меняем наряды. Поэтому и жизнь временами кажется нам болотом, временами гонками, приключением, кошмаром, загадкой, карнавалом и т.д.

Различные модели мира по-разному окрашивают наше восприятие и влияют на наш образ жизни. Для каждой из них мы

вырабатываем соответствующий образ себя, систему поз и жестов, чувств, поступков, слов, привычек и мнений. Эта совокупность элементов образует нечто вроде личности в миниатюре или, как мы будем называть ее, **субличность**.

Субличности – это психологические образования, подобные живым существам, сосуществующим в общем пространстве нашей личности. Каждая субличность ведет собственный стиль жизни и имеет свои собственные движущие мотивы, зачастую отличные от стиля жизни и мотивов других субличностей. Говоря словами португальского поэта Фернандо Пессо: "В каждом углу души моей алтарь иному божеству".

В каждом из нас – толпа. Здесь могут быть бунтарь и мыслитель, совратитель и домохозяйка, саботажник и эстет, организатор и добряк – каждый со своей мифологией, и все они более или менее благополучно втиснуты в одного человека. Нередко они относятся друг к другу не самым лучшим образом. Как говорит Ассаджоли: "Несколько субличностей постоянно дерутся: импульсы, желания, принципы, стремления вовлечены в бесконечную борьбу".

### **ВЫЯВЛЕНИЕ СУБЛИЧНОСТЕЙ**

Мы начнем с выявления своих главных субличностей; знакомство с ними позволит нам вступить на долгий путь к обретению способности управлять их энергиями и, в конечном счете, приводить их к согласию. Следующее упражнение познакомит вас с концепцией субличностей на материале вашего личного опыта.

1. Рассмотрите одну из своих характерных черт, установок или мотивов.
2. Закрыв глаза, начните сознавать эту свою часть. Затем дайте возникнуть представляющему ее образу. Это может быть женщина, мужчина, животное, эльф, предмет, вы сами в маске, чудовище или что-нибудь еще. Не пытайтесь сознательно подыскать какой-то образ. Пусть он появится сам собой, как если бы вы смотрели на экран и не знали, что на нем вскоре возникнет.
3. Как только образ появится, позвольте ему раскрыть себя вам, никак в это ни вмешиваясь и не давая никаких оценок.

Позвольте ему измениться, если он сам того хочет, и показать вам некоторые другие свои стороны.

Прочувствуйте, какое он вызывает у вас общее ощущение.

4. Теперь пусть он говорит и как-то выражает себя. Предоставьте ему для этого место, особенно присмотритесь к его потребностям. Поговорите с ним (даже если ваш образ – предмет, он может разговаривать с вами: в мире воображения все возможно).

Перед вами ваша субличность – разумное существо, живущее своей жизнью.

5. Теперь откройте глаза и запишите все, что только что произошло.

Затем дайте этой субличности подходящее имя, которое поможет вам определять ее в дальнейшем: Нытик, Артист, Гад, Дед Мороз, Скептик, Шут, Пьяный матрос, "Я тебе сказал" и т.д.

Наконец, опишите ее характерные черты, привычки, особенности.

6. После того, как вы назовете и исчерпывающе опишете одну субличность, можете переходить к другим. Но посвятите работе с каждой субличностью достаточно времени, пока не почувствуете, что работа эта завершена. В целом же работа будет состоять в том, чтобы отобрать еще несколько своих характерных черт, установок или мотивов, всякий раз проходя описанные 5 этапов.

Вы можете выявить другие субличности, рассматривая также различные свои взгляды на жизнь, свое поведение в различных ситуациях и различные стили самопроявления. Будучи в состоянии выявлять таким образом свои субличности, мы можем быстро получать относительно ясную картину своей внутренней жизни. В свою очередь, эта ясность позволит нам свободнее себя чувствовать со всеми этими малознакомыми обитателями нашего внутреннего мира.

Когда мы выявляем субличность, у нас появляется возможность отстраниться от нее и наблюдать со стороны. В психосинтезе это называется **"растождествлением"**. Поскольку все мы склонны отождествлять себя – становиться "тем же" – с той или иной

субличностью, мы начинаем полагать себя ею и верить, что мы есть она и ничто иное. Растождествление является разрывом с этой иллюзией и возвратом к себе. Нередко это сопровождается чувством просветления и освобождения.

В некоторых случаях выявление субличности сопровождается также тревогой или страхом: например, когда одна женщина внезапно обнаружила в себе субличность Жертвы, она воскликнула: "Если я перестану жаловаться, то что мне еще остается?" Другие люди, выявив субличность, в особенности глубоко укорененную, внезапно чувствуют себя обнаженными и незащищенными, как если бы броня их растворилась, – что на самом деле и происходит. Однако какой бы ни была первоначальная эмоциональная реакция, осознание действительного положения вещей во всех случаях повышается и, следовательно, повышается степень свободы. А теперь давайте рассмотрим несколько конкретных примеров.

Роберт, молодой врач, страдал от внутренней скованности, которая пронизывала все его взаимоотношения, доставляя массу неприятностей. Некая субличность постоянно оценивала и критиковала все, что говорилось и делалось окружающими, в первую очередь самим Робертом. В нем словно жил неустанно поучающий внутренний моралист.

Когда Роберт обратился к этому качеству и попытался вызвать его образ, он увидел старого церковника в очках, сурового, непреклонного, облаченного во все черное. Как только Роберт увидел этот четкий образ, он смог разглядеть в общих чертах и ту скованность, которая им управляла. Если ранее он ощущал ее как неясный дискомфорт и просто терпел, то теперь он впервые смог ее сбросить.

После повторных растождествлений с субличностью сурового церковника Роберт записал:

Я теперь не сужу других, особенно родителей, и мне легче понять, почему они ведут себя так, а не иначе. Я отношусь к себе более терпеливо и чувствую себя более уверенно. Я вижу, что жизнь сложна и непостижима, и во мне стало больше понимания и сострадания.

Нет плохих или хороших субличностей. Все они выражают какие-то жизненно важные составляющие нашего существа, хотя поначалу

эти составляющие могут представляться нам отрицательными. Субличности становятся вредными только тогда, когда контролируют нас. Поэтому одна из целей нашей работы состоит в том, чтобы не позволить им подчинять нас себе и, следовательно, ограничивать, – чтобы обрести способность отождествляться и растождествляться с ними по своему желанию.

Обратимся к опыту Киса, голландца тридцати с лишним лет:

Однажды, после того как я уже некоторое время поработал с субличностями, я увидел следующий образ: я сижу в центре расположенных по кругу африканских хижин, в которых живут мои субличности. Они были настолько сильны, что каждая по очереди распоряжалась мною как своим пленником. Это могло продолжаться десять минут или десять лет; я не контролировал ситуацию.

Что значит быть пленником субличности? Это значит, что она навязывает нам свойственные себе стереотипы и не допускает каких-либо иных. Но если какая-то установка или форма отношения к происходящему оказывается единственно для меня возможной, она становится нетерпимостью. Если какая-то форма поведения оказывается единственно для меня возможной, она становится вынужденной. Если какая-то точка зрения становится единственно для меня возможной, она становится шорами. Кис продолжает рассказывать, как развивался его образ себя:

И вот как-то, когда я сидел там, я почувствовал, что их власти надо мной приходит конец. Вдруг я впервые явственно ощутил, что могу пойти в ту или иную хижину и выйти из нее. И я не обязан находиться в ней, если я того не хочу. Впоследствии я смог делать это не только в ситуациях работы с воображением, но и в реальной жизни.

Конечная цель в работе с субличностями заключается в том, чтобы сильнее почувствовать себя как "я", как центр личности. Углубляя знакомство с субличностями, мы стремимся снова стать единым целым, а не распадаться на множество противоборствующих суб-"я". По словам Киса: "Иногда я ощущаю центр как место, где сохраняется полная тишина, тогда как вокруг может быть ужасно шумно".

Из центра мы можем обращаться к той или иной субличности, управлять ею, поправлять ее, заботиться о ней. Нужно научиться

быть гибким, чтобы не зависеть от субличностей, но в то же время и не подавлять их самовыражения и не игнорировать их потребности, иными словами, уметь им сочувствовать.

Работа с отдельными субличностями – это первый необходимый шаг. Предприняв его, мы сможем понять динамику их взаимоотношений и определить, каким образом нарушается наша целостность.

Хотя выявление в себе ряда субличностей делает нас богаче и сильнее, следует учитывать, что их многообразные потребности могут вызвать у нас также чувство утраты внутреннего единства. Это может произойти в ситуации больших внешних перемен и напряженной деятельности. Человек может пуститься в бесконечный поиск субличностей. Субличностям несть числа, и они постоянно меняются. Более того, нам присущи многие общечеловеческие качества, для каждого из которых также можно подыскать субличность. Поэтому необходимо выработать фундаментальную установку на **разумное чувство меры**. Наступает момент, когда человек начинает воздвигать для себя новые лабиринты вместо того, чтобы искать выход из уже существующих. Как и во всех других случаях жизни, следует чувствовать момент, когда правильно будет остановиться, прежде чем произошел перебор. Более того, наша задача состоит не просто в том, чтобы отыскать как можно больше субличностей, но прежде всего в том, чтобы стать их хозяином, постепенно содействуя согласованию их интересов в рамках живого целого.

До того, как мы приступили к работе с ними, субличности – это миры, не связанные между собою, которые не принимают во внимание и не понимают друг друга. Но едва их пронизывает сознание, как между ними начинают устанавливаться связи. Сознание не только освобождает, но и объединяет.

Люди нередко описывают этот процесс как "**размораживание**", – словно лед тает между населяющими их обитателями, и они сливаются между собой, сохраняя в то же время свои изначальные черты. Чтобы это стало возможным, требуется полный переворот нашего понимания субличностей. Вместо того, чтобы ограничиться

сознанием их поверхностных проявлений, об истинном единстве которых говорить действительно не приходится, нужно научиться видеть в них **падшие проявления архетипов высших качеств**.

Любое содержание нашей психики может "пасть", быть **низведено** на более низкую ступень проявления. Сострадание может превратиться в жалость к себе, радость в маниакальность, покой в инертность, юмор в сарказм, смышленность в хитрость и т.д. И наоборот, содержание сознания можно возвысить, **возвести** на более высокую ступень проявления: жалость к себе становится состраданием и т.д. Действительно, в жизни нашей нет ничего застывшего, неизменного. И чем выше мы восходим, тем ближе к единству. Как говорит Тейяр де Шарден, все восходящее сближается.

Субличности – это падшие или извращенные проявления непреходящих качеств, которые существуют на высших уровнях нашей психики. Так, гиперактивную субличность можно рассматривать – как извращение архетипа энергии, субличность соблазителя – как дальнего родственника любви, субличность упрянца – как извращенную форму воли и т.д. Но как далеко ни отстояла бы субличность от своего источника, она может послужить для нас средством воссоединения с последним.

Мы можем способствовать этому процессу с помощью методики направляемого воображения, умышленно используя символику восхождения. Образное переживание восхождения на гору представляет собой внутреннее восхождение к высшим уровням своего существа, возврата к источнику жизни. Говоря словами французского психолога Дезуаля, "попытка восхождения, предпринимаемая человеком в своем воображении, приводит к появлению светоносных образов, которое сопровождается всякого рода эйфорическими переживаниями. Напротив, спуск вызывает мрачные образы и чувства уныния, тревоги и страдания".

Если мы представим, что восходим на гору, взяв с собой какую-то субличность, то можем вызвать в ней удивительные изменения: мы можем вернуться от извращенного проявления к архетипу или, по крайней мере, понять значение данной субличности, ее настоящий и будущий вклад в совокупный ансамбль нашей личности.

У одного из моих клиентов была субличность капризного и самонадеянного ребенка. Благодаря восхождению на гору эта субличность стала сперва юношей, а затем воином – символом силы. После того как это произошло, он смог вести себя гораздо более сдержанно и мягко с авторитетными лицами, оставив присущую ему защитную манеру поведения.

В другом случае молодой человек визуализировал свою "скрытную, уклончивую, пугливую, агрессивную, вечно пытающуюся перехитрить других субличность" как Квазимодо, уродливого горбуна. Повстречавшись с ним в долине, они вместе добрались до вершины горы. Озарившее их солнце вызвало удивительное преобразование: в его благотворных лучах Квазимодо превратился в золотой плуг – символ внутренней красоты, которая является результатом всестороннего жизненного опыта и умудренности личности.

### **РАБОТА С СУБЛИЧНОСТЯМИ**

Следующее упражнение также может принести вам пользу. Выполняйте его в состоянии расслабления.

Выберите субличность, с которой вы уже знакомы. Представьте, что вы вместе с этой субличностью находитесь в долине. Вы видите траву, цветы, деревья и гору. Оставайтесь там некоторое время, вслушиваясь в звуки и голоса окружающей вас природы: щебетание птиц, шелест листьев и тому подобное.

А теперь вместе с субличностью идите к горе. Начиная восхождение, представляйте разворачивающийся перед вами пейзаж, представляйте, что вы пробираетесь через заросли деревьев и каменные завалы, идете по горному лугу или по краю обрыва. Ощущайте, как нарастает чувство восхождения, ощущайте, как воздух становится все более чистым и бодрящим, вслушивайтесь в царящую на высоте тишину.

На протяжении всего восхождения не забывайте о своей субличности. Вы можете заметить происходящие с ней едва уловимые перемены – вроде изменений настроения, выражения лица или одежды, или даже полное преобразование, когда субличность превратится в нечто иное.

Когда вы достигнете вершины, пусть вас освещает солнце, обнажая самую суть вашей субличности. При этом вы можете стать свидетелем еще одного преобразования. Теперь позвольте субличности выразить себя в новом качестве и пообщайтесь с ней.

Разумеется, при однократном выполнении упражнения преобразования может и не произойти. Субличность может даже еще больше отдалиться от своего истинного архетипа. Это может произойти в случае, если мы не признаем и не примем субличность такой, какая она есть, со всеми ее потребностями и ограничениями.

Осуждая субличность, мы препятствуем ее продвижению к истоку. Например, у одной женщины была очень сильная субличность, которую она назвала "Извините". Это была ее часть, которая постоянно чувствовала себя в чем-то виноватой, боялась потревожить других и предпочитала страдать сама, нежели причинить кому-либо малейшее беспокойство. Эта вечно оправдывающаяся субличность предстала перед ней в образе крошечного застенчивого старичка. Она не выносила эту свою часть и очень злилась на нее, считая ее источником своих проблем. Так оно и было, но гневом своим она заставляла старичка испытывать еще большую вину за то, что он – причина всех бед.

Иными словами, **не принимая субличность, мы способствуем ее вырождению**, дальнейшему отпадению от истока. Едва только эта женщина признала свою субличность частью самого себя, как проявилась ее конструктивная сторона. Образ маленького старичка превратился в образ молодого, сильного человека с чувствительными глазами, символизирующими отзывчивость и понимание. В дальнейшем эта женщина постепенно поднялась выше своего чувства вины и раскрыла в себе чувствительность. Субличности подобны людям. Чтобы они раскрылись и показали нам лучшие свои стороны, мы должны относиться к ним с пониманием.

Подводя итог, отметим, какую пользу дает работа с субличностью:

1. Мы учимся распознавать разнообразные, подчас противоречивые стороны своей личности, подвергая ее тем самым миниатюрному психоанализу. При этом мы "усыновляем",

- признаем и принимаем все свои части вместо того, чтобы изгонять их в бессознательное.
2. Мы учимся освобождаться из-под контроля властвующих над нами сил, которые бросают нас из стороны в сторону, как шарик для пинг-понга.
  3. Мы повышаем уровень своей внутренней интеграции, снимая противостояние субличностей и позволяя им усиливать друг друга.
  4. Мы можем возвести каждую субличность на высшую ступень раскрытия ее возможностей, обнаружив тем самым, что любое психологическое содержание несет в себе зерно собственного преображения.
  5. И наконец, снимая маски одну за другой, мы все больше приближаемся к выявлению скрытого ядра своей личности – своего истинного я.

## **Глава 5**

### **СОВЕРШЕННО НЕИЗМЕРИМОЕ**

Несколько лет назад мне довелось посмотреть фильм "2001: космическая одиссея". В каком-то эпизоде один из астронавтов покидает космический корабль, будучи связан с ним только шлангом для подачи воздуха. Но шланг рвется, и астронавт удаляется от корабля в открытый космос. Умирая в страшных муках, он становится куском космического мусора, плавающим в бесконечном пространстве. Когда я наблюдал эту сцену, меня охватила невероятная паника. Сердце у меня заколотилось, и я почувствовал, что испытываемый мной ужас – нечто большее, нежели мой собственный ужас: это был вселенский ужас, если вы знаете, что я имею в виду. С тех пор у меня стали случаться внезапные приступы сильной беспричинной тревоги. Разумеется, я и прежде испытывал тревогу, но этот эпизод резко ухудшил положение.

Дэвид, автор этих строк, – студент 26 лет. Это очень интеллигентный молодой человек, который любит музыку и природу. Он высокий и худой, а взгляд его выражает страх, словно

астронавтом, обреченным на одинокую смерть в безмерном пространстве космоса, был он сам.

Когда возникает этот страх, я чувствую себя расщепленным на множество кусочков, каждый из которых существует сам по себе. Словно земля уходит у меня из-под ног, я теряю точку опоры и мне не на что опереться.

Преодолев этот кризис, год спустя он пишет:

Моему росту способствовало много факторов – встреча с понимающим меня человеком, исследование своего бессознательного, пробуждение спавшей во мне любви... Но самая яркая звезда среди прочих – это "я". Я обнаружил в себе этот источник жизненных сил, о существовании которого не предполагал. Самое замечательное, что силу мне придали не вы, не друзья, не благоприятные обстоятельства, не таблетки – я сам. Временами я еще испытываю страх или отчуждение, но теперь я гораздо сильнее их, и они меня не задевают, стекая с меня, словно дождевые капли с листа.

Что Дэвид имел в виду, говоря о "я" как о "самой яркой звезде"? Обычно под "я" подразумевается фактор, отделяющий каждого из нас от других людей и всего остального мира как "не-я", наделяющий каждого из нас ощущением "себя" и, следовательно, позволяющий каждому из нас стать обособленным индивидом.

Каждое утро, когда мы пробуждаемся и встаем из мрака сна к осознанию окружающей нас обстановки, текущего времени и своего присутствия в этом мире, мы за несколько мгновений проходим путь, на который ушли миллионы лет: путь пробуждения из глубин бессознательного. Эта история началась, когда на планете возникли первые формы жизни и достигла своей высшей точки с появлением самосознания и индивидуальности.

Именно сознание себя позволяет нам испытывать одиночество и любовь, чувствовать себя ответственными перед другими людьми, сознавать, что есть прошлое и будущее, жизнь и смерть, принимать ценности, строить планы, сознавать свое развитие и далее влиять на ход последнего.

Психосинтез рассматривает "я" как **самую элементарную, далее неразложимую различимую часть нашего существа – иными**

**словами, ядро нашего существа.** Природа этого ядра полностью отличается от природы остальных элементов (телесных ощущений, чувств, мыслей и т.д.), составляющих нашу личность. Благодаря этому, оно может выступать в качестве объединяющего центра, который руководит своим окружением и организует его в одно органичное целое.

В этом плане "я" отделяет нас не только от других людей, но и от вечно изменчивых содержаний нашего собственного сознания. Дэвид освободился от власти страха, осознав, что его "я" и страх – вещи разные. Как "я" он смог выйти из страха, растождествиться со страхом и наблюдать за ним как за чем-то по отношению к себе внешним. Страх можно было увидеть со стороны, он стал просто одним из психологических объектов с присущими ему четко очерченными границами.

**"Я" можно определить также как единственную нашу часть, которая никогда не меняется.** Будучи однажды обнаружена и вполне испытана, эта неизменность становится вездесущей точкой опоры для всей остальной личности, внутренней твердыней, на которую мы всегда можем положиться, чтобы вернуть себе чувство равновесия и устойчивости. Впоследствии мы обнаруживаем, что "я" остается неизменным в экстазе и отчаянии, в покое и суете, в боли и наслаждении, в победе и поражении. Говоря языком поэзии Рабиндраната Тагора: "Все то же солнце встает в новых землях в кольце бесконечной зари".

Ясное дело, что если мы обратимся к своему психофизическому организму, нам покажется на первый взгляд, что никакой такой точки опоры здесь нет, что все находится в постоянном движении. Наше тело иногда устает, а иногда полно энергии, оно бывает здоровым и больным, молодым и старым, сонливым и бодрым, голодным и сытым. Наши чувства столь же изменчивы и еще более непостоянны, чем мысли.

И все же если мы достаточно пристально взглянем в себя, то обнаружим один постоянный элемент. Телесные ощущения меняются, чувства угасают, мысли текут, но кто-то продолжает следить за этим течением. Этот "кто-то" и есть я. Можно сказать, что я

– **это сознание в его химически чистом, неразведенном виде.** Это состояние психологической наготы, в котором мы сбросили с себя все психологические одежды – мысли, чувства, представления, телесные ощущения.

Это чистое сознание непроизвольно принимает формы того, с чем оно соприкасается. Если я радуюсь, сознание становится радостью, если у меня болит зуб, оно становится болью и т.д. Этот процесс, называемый **отождествлением**, протекает в каждом из нас. Обладая определенным навыком, мы можем отделить сознание от оформляющих его состояний (**растождествление**) и обрести опыт сознания, лишённого какого бы то ни было содержания (**самоотождествление**).

Отождествление можно приравнять к помрачению сознания, сновидению или иллюзии. Мы отождествляем себя со своими чувствами, желаниями, мнениями, ролями, телом. Проблема состоит в том, что если я, например, отождествился с какой-то идеей, в истинность которой верю и которая вдруг оказалась неправильной, то я чувствую неправым **самого себя**. Если мое тело служит для меня источником успеха и власти над людьми, если я воспринимаю себя прежде всего как тело, то когда тело мое слабеет, болеет или дряхлеет, я чувствую **себя** слабым, больным и дряхлым. Если я отождествляю себя со своей ролью ("я бизнесмен", "я учитель", "я жена" и т.д.) и затем этой роли приходит конец, то я чувствую, что **моя** жизнь утратила всякий смысл. Если я отождествляюсь со своим желанием и желание это не удовлетворяется, я чувствую **себя** неудовлетворенным.

Поскольку все содержания сознания меняются и в какой-то момент неизбежно исчезают, отождествление с любым из них неизбежно ведет к своего рода смерти. С другой стороны, отождествление с самим собою, с "я" дает ощущение постоянства своего бытия, этого ничем не обусловленного ядра личности, которое остается неизменным во всех жизненных ситуациях. Как сказала об этом одна женщина, "когда я говорю "я есмь", я знаю, что **я есмь** прежде мысли, прежде чувства, прежде действия. Я есмь чистая возможность". "Я" человека – это место его максимальной свободы.

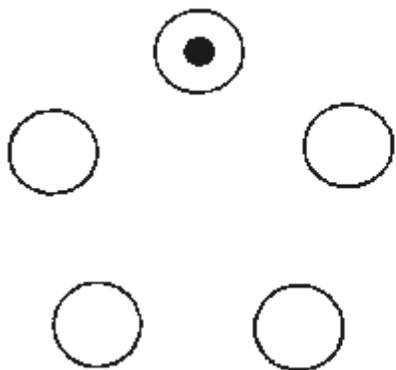
До тех пор, пока мы отождествляем себя с теми или иными ощущениями, чувствами, желаниями, мыслями, наше ощущение своего бытия ("я есмь") привязано к ним, и поэтому они могут захлестывать нас, управлять нами, ограничивать наше мировосприятие и отсекают от нас все другие ощущения, чувства, желания и мнения. С другой стороны, когда мы отождествляем себя с собой, с "я", нам становится гораздо легче наблюдать любые содержания своего сознания, а также управлять ими, направлять их и оставлять их, идти дальше, – поскольку мы с ними растождествились.

Тут может возникнуть вопрос: не является ли такое растождествление отречением от какой-то части нас самих? Нет, растождествление с какой-то своей частью не мешает нам затем отождествиться с ней или какой-либо иной, если мы того пожелаем. Напротив, благодаря этому, наша способность к отождествлению возрастает. От чего мы хотим избавиться, так это от постоянного и произвольного отождествления с какими-то случайными процессами в нашей личности. Это всегда приводит к своеобразному застыванию того, с чем мы отождествляемся. Так,

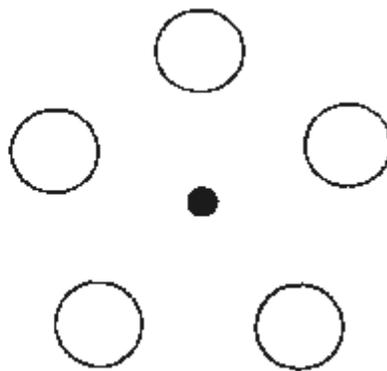
- тело становится напряженным,
- чувство становится экзальтацией,
- желание становится одержимостью,
- мнение становится предубеждением,
- роль становится маской.

Напротив, когда мы растождествляемся с ними и приходим в себя, экзальтация становится чувством, предубеждение – мнением и т.д.

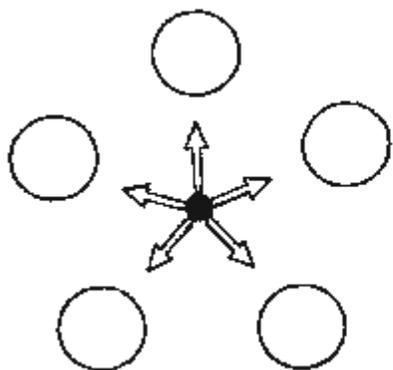
Разотождествление происходит путем наблюдения. Вместо того, чтобы растворяться в ощущении, чувстве, желании или мысли, мы наблюдаем за ними со стороны без какой-либо оценки, без намерения изменить их, без какого бы то ни было взаимодействия с ними вообще. Мы смотрим на них как на нечто внешнее, будто рассматриваем некий пейзаж (см. рис. 3).



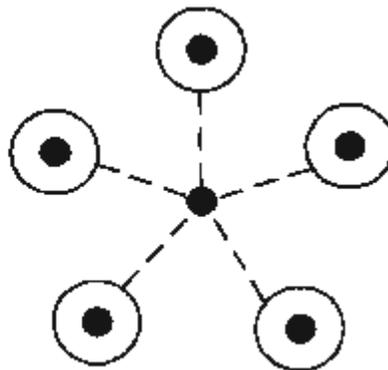
1. Пустые круги означают содержания сознания: чувства, ощущения, идеи и т.д. Точка обозначает "я", которое на протяжении дня произвольно переходит от одного отождествления к другому: я зол, я счастлив, я устал.



2. Можно переживать себя как чистое сознание "я есмь" без какого бы то ни было содержания. Из этой точки "я" наблюдает все содержания сознания, не отождествляясь с каким-либо из них.



3. Согласно психосинтетической концепции, "я" не является ни пассивным зрителем, ни актером. "Я" – это



4. Когда "я" явственно присутствует в личном опыте индивида, он может легко и полностью отождествиться с любым содержанием

режиссер-  
постановщик  
представления,  
отвечающий за его  
качество,  
своевременность и  
чуткое руководство.

сознавания, от  
романтической  
любви до неистового  
гнева или волчьего  
аппетита. Но он  
может также  
растождествиться с  
любим из них.  
Сознавая себя как "я",  
человек постоянно  
имеет свободу  
выбора.

### **Рис. 3**

Первым результатом такого наблюдения является освобождение от наблюдаемого. Если "мне страшно", я наблюдаю свой страх, я ясно вижу его очертания, я вижу, что страх – это не я, что он представляет собой нечто внешнее; я вижу, что сам я свободен от этого страха.

"Я" – это та наша часть, которая способна наблюдать любое содержание психики, не будучи вовлеченной в его атмосферу. Наличие такой части позволяет всей личности обрести равновесие, которое в противном случае было бы невозможным. Эту ситуацию можно проиллюстрировать восточной притчей о десяти глупцах. Десять глупцов переплыли реку; добравшись до другого берега, они захотели убедиться, что все живы и здоровы. Один из них начал считать, но забыл о себе и сосчитал только девять остальных. "Нас только девять, – заявил он. – Один из нас, должно быть, утонул". "Ты уверен, что посчитал правильно?", – спросил другой глупец и принялся пересчитывать, но о себе тоже забыл. Тут и другие глупцы этим занялись, но сколько ни считали, результат был тот же – девять. Уверившись, что один из них утонул, они стали оплакивать его гибель, хотя не могли сообразить, чью именно. Проходивший мимо человек поинтересовался, что случилось, и глупцы ему объяснили. Поскольку перед ним стояли все десятеро, прохожий догадался, в чем дело, и стал считать их, прикасаясь к каждому по очереди и требуя, чтобы тот называл свой порядковый номер. "Один" – сказал

первый, "два" – произнес второй, и так добрались до последнего, который сказал "десять". Пораженные глупцы поблагодарили прохожего и порадовались благополучному исходу дела.

Эта история показывает, как легко стать жертвой иллюзии, не располагая единой точкой зрения на происходящее. Чтобы иметь возможность составить ясное и верное представление о ситуации, нужно быть независимым от игры включенных в нее сил. В случае человеческой личности такие условия достигаются путем самоотождествления.

Самоотождествление можно сравнить с панорамной смотровой площадкой, поскольку с наблюдательного пункта "я" мы можем обозревать общую картину вечно изменчивого содержания своей личности. Первые четыре пункта приведенного ниже упражнения служат восхождению на эту смотровую площадку внутреннего пространства. Пятый пункт, естественно вытекающий из предыдущих, нацелен на то, чтобы пережить себя как чистое сознание.

## **САМООТОЖДЕСТВЛЕНИЕ**

### **1. Начните сознавать свое тело.**

Некоторое время просто отмечайте, не пытаясь изменить их, все телесные ощущения, которые вы можете осознать.

Сознавайте, например, как ваше тело соприкасается со стулом, на котором вы сидите, ноги – с полом, одежда – с кожей.

Сознавайте свое дыхание.

Почувствовав, что вы достаточно исследовали свои телесные ощущения, оставьте их и переходите к следующему этапу упражнения.

### **2. Начните сознавать свои чувства. Какие чувства вы испытываете в данный момент?**

Какие основные чувства вы чаще всего испытываете в повседневной жизни? Рассмотрите как положительные, так и отрицательные чувства: любовь и раздражение, ревность и нежность, подавленность и приподнятость.

Не оценивайте своих чувств. Просто рассматривайте их как ученый, делающий описание явления.

Удовлетворившись проведенным обзором, отвлекитесь от чувств и переходите к следующему этапу упражнения.

### 3. Обратите внимание на свои **желания**.

С тех же беспристрастных позиций рассмотрите основные желания, побуждающие вас что-либо предпринимать в повседневной жизни. Нередко вы можете отождествлять себя с тем или иным из них, но сейчас просто рассмотрите их одно за другим.

Наконец, оставьте свои желания и переходите к следующему этапу.

### 4. Понаблюдайте за миром своих **мыслей**.

Как только появляется мысль, следите за ней до тех пор, пока ее место не займет другая, третья и т.д. Если вы думаете, что никаких мыслей у вас нет, осознайте, что это тоже мысль. Наблюдайте за течением потока своего сознания: воспоминания, мнения, чепуха, доводы, образы.

Занимайтесь этим пару минут, а затем оставьте и эту сферу.

### 5. **Наблюдатель** – тот, кто следит за вашими ощущениями, чувствами, желаниями и мыслями, – представляет собой нечто иное, нежели объекты, за которыми он наблюдает. **Кто** наблюдал за всеми этими сферами? Наблюдал "**я**". "Я" – не образ или мысль, а существо, наблюдавшее за ними и непохожее на них. Это существо – вы. Скажите про себя: "я – это **я**, центр чистого сознания".

Пытайтесь сознавать это в течение двух минут.

Сознавание себя собой – самое фундаментальное, основополагающее из доступных нам переживаний, кристально ясное и очевидное. И все же опыт такого самосознания, как правило, не приходит сам собой, так что для обретения его с помощью приведенного выше упражнения может понадобиться какое-то время.

Не следует забывать также, что "я", подлежащее сознанию, находится не в каком-то "другом месте", которое нужно где-то искать и которого нужно пытаться достичь. Напротив, "я" всегда здесь, каждый из нас уже "я". Более того, опыт сознания себя "собой" не предполагает непременно устранения остальных содержаний

сознания. Чувства и мысли могут появляться и исчезать, но теперь они смещаются на задний план сознания, которое становится самосознанием.

Наконец, "я" постижимо не только с закрытыми глазами. Себя можно сознать и в гуще повседневной жизни. Несмотря на то, что "я" – это полная внутренняя тишина по определению, последняя не обязательно уводит нас от наших повседневных дел и настроений; напротив, как будет показано далее, она может значительно повышать нашу дееспособность и способность полагаться на себя.

\*\*\*

Никогда не летавший самолет, затянутый паутиной; груда развалин; затонувший корабль; безжизненная кукла. Эти образы всякий раз возникают у Лии перед закрытыми глазами, когда я прошу ее дать волю своему воображению. И все они явственно обнажают ее самоощущение:

Я испытываю чувство заброшенности, ненужности, как если бы я была ни на что не годна. Создаешь самолет и оставляешь его затягиваться паутиной. Существует, но весь мир так занят, что не замечает этого. Я испытываю мучительное чувство. В отчаянии спрашиваешь, за что. Никто не знает о том, что самолет существует. **Что-то случилось, но никто об этом не знает.**

А случилось то, что на свете живет Лия. Лия – учительница 30-ти лет. Ее отец умер, когда она была ребенком, и она его почти не помнит. Мать упорно отвергала ее. Долгое время Лия жила в школе-интернате, вдали от дома. Эти обстоятельства могли послужить почвой для ее чувства заброшенности и "сладкого желания исчезнуть". Безразличие окружающих причиняет ей боль.

Ее сравнение себя с Гурдулу, персонажем из "Несуществующего рыцаря" Кальвино, помогло мне выявить ядро ее трудностей. Гурдулу – лишь одно из многочисленных имен героя. У него нет имени, но он может носить любое имя. Он есть, но он не знает об этом. Поэтому он становится всем, что видит. Увидев лягушку, он становится лягушкой и начинает квакать; увидев грушу, он считает себя грушей; увидев большой котел с супом, он ныряет в суп, полагая себя – и все остальное – супом.

Лия чувствовала себя так же. Когда она была с другими, она растворялась в их желаниях, мнениях, мировосприятии, становилась ими, совершенно того не сознавая: "Когда я окончательно теряла чувство реальности, возникала растущая тревога и казалось, что внутри меня все застывает. Особенно это проявлялось в общении с людьми, которых я считала лучше себя".

Ее работу над собой в рамках психосинтеза можно определить в двух словах как поиск себя, – поиск того, что сама она называет "центром". В ходе такой работы она постепенно осознала, что существует независимо от признания других людей и что это действительно так. Подводя итоги своего опыта, Лия говорит: "Чтобы убедиться в том, что я **существую**, я нуждалась в оценках других людей. Я пыталась выведать мнения друзей о себе, чтобы иметь о себе какое-то представление. Теперь мне это больше не нужно. Огромная жизненная энергия "я" рассеяла эту избыточную потребность в одобрении других людей и позволила обрести внутреннее равновесие".

В истории Лии, как и в случае Дэвида, мы видим одно ключевое следствие выявления "я" – обретение способности **полагаться на себя**. Огромное число людей сохраняет с детских лет потребность полагаться на других, как если бы их "центр тяжести" находился не в них самих, а где-то в другом месте. И хотя поведение их в общих чертах может казаться зрелым, они все же не осознали по-настоящему решающего факта существования человека – его глубинного, сущностного одиночества. Они неявно, смутно ожидают, что внешняя среда обеспечит их тем, чего сами они, по их мнению, не имеют: силой, направлением жизни и даже жизнью как таковой.

Поскольку упования такого рода удовлетворяются крайне редко, эти люди почти незнакомы с чувством внутреннего равновесия. Любой признак невнимания к своей персоне они оценивают как пренебрежение к себе или поражение. Необходимость самим отвечать за себя они по-детски воспринимают как бессмысленную и неприятную обязанность. Временами их охватывает невыносимый ужас перед одиночеством.

Постижение себя как "я" преподносит им тот трудный урок, что другие люди не являются производными от их собственного существования, что каждый человек в глубине души остается самим собой и наедине с собой и что этот естественный факт – который вовсе не является трагедией – может способствовать их обращению к своим собственным творческим ресурсам. Это может показаться парадоксом, но встреча со своим сущностным одиночеством является необходимым шагом на пути постижения своего сущностного единства со всеми существами.

Постижение личного "я" представляет собой начало долгого пути развития, который может вывести нас за пределы личного самосознания. После того как чистое сознавание (личное я) отделилось от структурирующих его обычно содержаний внутреннего мира, оно непроизвольно стремится подняться к своему истоку (надличному Я). От постижения своей индивидуальности и способности во всем полагаться на себя может произойти постепенный переход ко всеобъемлющему постижению всеобщности. По мере того, как опыт чистого сознавания становится все более ясным и полным, происходит глубинный сдвиг в самых основаниях нашего существа, благодаря чему мы получаем непосредственный доступ к животворящему источнику жизни.

Последнее нуждается в пояснении. **Как правило, мы ощущаем жизнь – мы чувствуем, что живы, что живем, – в связи с какой-то ситуацией:** рядом человек, которого мы любим; мы добились успеха; мы заработали денег; мы даем на мотоцикле 160 километров в час и т.д.

Нет соответствующей ситуации, – нет и ощущения жизни. Если мне не отвечают взаимностью, если я не заработал денег, если мой мотоцикл сломался, я не чувствую, что живу. Глубинное ощущение жизни связано с этими "если".

**Но ощущать жизнь можно и без каких бы то ни было "если".** Для этого нужно открыть в себе то всецело и безусловно живое, что не зависит ни от каких "если", – наше надличное Я.

Несмотря на то, что полное постижение этого Я случается крайне редко, с ним соприкасалось множество людей на протяжении всей

истории человечества, как на Востоке, так и на Западе. Плотин говорил о нем как о "совершенно неизмеримом, которое не может быть увеличено, ибо не имеет границ".

## **Глава 6**

### **ВОЛЯ**

Воля, при надлежащем к ней отношении, служит ключом к личной силе и свободе человека. В самом деле, волю можно рассматривать как проявление того, что Ангъял назвал "автономностью" – способностью организма к свободному функционированию в соответствии со своей собственной внутренней природой, а не под давлением внешних сил. Фактически всю эволюцию можно рассматривать как постепенное проявление этой свободы.

Начнем с того, что переход от растительного к животному царству знаменуется обретением свободы передвижения. Этот переход отчетливо виден у некоторых видов медуз, которые проводят часть жизни, прикрепившись к камням, как растения, а затем начинают жить как животные, свободно перемещаясь.

Свобода наименее развитых организмов едва ли не исчерпывается способностью к передвижению. Поведение насекомых, например, полностью обусловлено жесткими программами, и их зачаточная нервная система не допускает никакой возможности выбора. По мере продвижения по эволюционной лестнице в мозгу у животных появляются ассоциативные клетки, позволяющие воспринимать окружающий мир через несколько органов чувств сразу. Но поведение их по-прежнему определяется заданными программами. Отдельные виды рыб, например, запрограммированы на существование в стае.

И только на уровне птиц и млекопитающих поведение перестает быть полностью заданным. Мозг этих животных обладает избирательной способностью и может **различать** стимулы, значимые для выживания, и просто случайные раздражители. Для них становится возможным не только инстинктивное поведение, но и научение, выработка новых стратегий на основе проб и ошибок.

Однако они все еще зависят от внешних стимулов: они прикованы к природной среде.

С появлением человека мы попадаем в совсем другое царство. Подобно тому, как животные свободнее растений, потому что могут передвигаться в физическом мире, люди свободнее животных, потому что могут двигаться в мире идей, планов и бесконечно разнообразных образов воображения, независимо от окружающей среды. Наша нервная система делает нас самым непредсказуемым из всех видов, потому что мы меньше всего зависим от инстинктивных программ поведения.

Действительно, мы можем поддаваться внешнему давлению социальных ограничений, пропаганды и т. п. Мы можем идти на поводу привычек и действовать автоматически, мы можем действовать даже чисто инстинктивно. **Но мы можем также принимать совершенно свободные решения, будучи при этом полностью ответственными за свое самоопределение. Именно это эволюционное приобретение, в значительной степени еще не освоенное человеком, мы называем в психосинтезе волей.**

Все мы временами сталкиваемся с обстоятельствами, требующими от нас обращения к воле. Проявив ее, мы становимся сильнее и свободнее. Не проявив, мы оказываемся раздавленными жизненными обстоятельствами. Тут может быть выведен общий принцип: если человек не уделяет внимания своей воле, если он подавляет ее или насилует или если он вообще не имеет воли, в жизнь его входят страдания и болезни.

### **КАКОВА МОЯ ВОЛЯ?**

Взгляните на свою волю.

- Часто ли она бывает притеснена волей других людей?
- Порабощена чувствами, например, подавленностью, гневом или страхом?
- Парализована инертностью?
- Убаюкана привычкой?
- Изъедена сомнениями?
- Делаете ли вы обычно то, что хотите в глубине души, или на ваши поступки влияют какие-то другие факторы?

Посвятите какое-то время рассмотрению важнейших сфер своей жизни и самых значимых отношений. Затем подробно запишите свои ответы.

### **ВОЛЯ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ**

Несмотря на множество препятствий, стоящих на пути проявления нашей воли, обнаружить ее не составляет труда. Если мы хотим способствовать ее развитию, начать можно с самого простого: **мы можем усиливать свою волю, начав проявлять ее.** Возможности тому представляются нам постоянно; если мы используем их, наша жизнь становится лабораторией для исследования и развития воли. Существует множество способов пробуждения воли в ситуациях повседневной жизни; здесь приведены некоторые из них:

- Сделайте что-нибудь, чего никогда раньше не делали.
- Совершите отважный поступок.
- Запланируйте что-нибудь, а затем осуществите свой план.
- Продолжайте делать то, что делали, еще пять минут, даже если вы устали или вас стало привлекать нечто иное.
- Сделайте что-нибудь крайне медленно.
- Когда легче сказать "да", но правильнее сказать "нет", говорите "нет".
- Делайте то, что считаете, в настоящий момент самым важным.
- В самых незначительных ситуациях выбора совершайте его не колеблясь.
- Поступайте вопреки всем ожиданиям.
- Поступайте независимо от того, что другие могли бы сказать или подумать.
- Воздерживайтесь говорить то, что вас подмывает сказать.
- Отложите то, к чему вы предпочли бы приступить прямо сейчас.
- Сразу же приступите к тому, что вы предпочли бы отложить.
- Ежедневно выполняйте одно психосинтетическое упражнение в течение месяца, даже если это кажется вам бесполезным.
- Освободите свою жизнь от чего-нибудь лишнего.
- Сломайте какую-нибудь привычку.
- Сделайте что-нибудь рискованное.

- Сделайте что-нибудь с полной отдачей и осознанием, как если бы это было последним, что вы делаете в этой жизни.

Любое действие можно превратить в упражнение воли, если осуществлять его сознательно, а не по привычке или из чувства долга. Истинное проявление воли не имеет ничего общего с бытующими представлениями о "силе воли" как непрерывном принуждении себя делать то, что не хочешь. **Подлинное назначение воли состоит в том, чтобы направлять, а не в том, чтобы принуждать к чему-либо.**

Истинная воля подобна "мета-силе" (термин Элис и Элмер Грин), способной управлять взаимодействием различных элементов личности с независимой позиции, не смешиваясь и не отождествляясь с каким-то из них. Но, как правило, мы даже не подозреваем, что это возможно.

Прилагая огромные волевые усилия, люди обычно находятся под контролем какого-то чувства или желания, будь то бунт против страдания, амбиция или страх. Это не воля "я". Они выражают **не свою** волю. Вместо этого проявление воли становится "попыткой", усилием, слепым напором. Здесь воля уже не мета-сила, а лишь одна из действующих сил наряду со множеством других.

Чтобы исключить опасность "чересчур напряженных попыток", нужно помнить, что мы можем проявлять свою волю только из центра своего существа, из "я". Все другие формы воли – это психологические монстры: воля, одержимая каким-то чувством, субличностью и т.д.

Центральный момент в работе с волей состоит в сознании того, что мы собираемся делать и как мы это собираемся делать. Мы исходим при этом из ясного самовосприятия, из "я", а не из какого-то желания или побуждения. Мы спрашиваем, какая из нынешних наших целей самая важная. Мы решаем достичь ее. Мы думаем, как достичь ее лучше всего. Мы ищем, что нам может в этом помочь. Затем мы можем приступить к осмысленному действию, стойко и решительно преодолевая препятствия, возникающие на нашем пути. В то же время мы можем позволить себе достаточную гибкость, чтобы изменять при необходимости свои планы, не страдая от этого

и даже находя в этом удовольствие. Сознательность волеизъявления – вот в чем ключ к развитию воли.

## **ЦЕЛЬ**

Мы можем освободить свою волю, развивая такую чисто человеческую способность, как **способность к свободному выбору**. Полагая свои собственные цели и неотступно осуществляя их, мы можем упорядочить свою жизнь, сделав ее тем самым гораздо более легкой и продуктивной. В этом отношении может оказаться полезным следующее упражнение.

1. Подумайте о том, **какие жизненные цели для вас в настоящий момент наиболее важны**. Набросайте список важнейших целей, которые приходят вам на ум – абстрактных и конкретных, трудных и легких, далеких и близких.

В их число могут входить, например, самореализация, покраска гаража, улучшение отношений с каким-то человеком, изучение нового языка и т.д. Все это можно включать в список постольку, поскольку оно: а) действительно для вас важно и б) является реальной целью, а не просто возможностью, надеждой или "долгом".

2. А теперь выберите из этого списка то, что представляется вам в настоящее время самой важной целью.
3. Закройте глаза и позвольте возникнуть образу, символизирующему эту цель. Это может быть все что угодно: природный объект, животное, человек и т.д.
4. Не открывая глаз, представьте, что перед вами лежит длинный, прямой и ясный путь, восходящий к вершине холма. Вы можете различить вдалеке на вершине образ, символизирующий вашу цель.
5. По обеим сторонам дороги вы можете увидеть, услышать, почувствовать присутствие разнообразных существ, которые будут пытаться увести вас с пути и помешать вам достичь вершины.

Они могут делать все что угодно, кроме одной вещи: они не могут преградить вам путь, который по-прежнему остается прямым и ясным.

Эти существа представляют различные жизненные ситуации, людей, второстепенные цели и ваши внутренние состояния. У них есть множество способов помешать вам – они попытаются расхолаживать вас и соблазнять, запугивать и гипнотизировать. Они будут логически доказывать вам, что затея эта абсурдна, они будут пытаться шантажировать вас или вселять в вас чувство вины и т.д.

6. Воспринимайте себя как чистую волю и продолжайте свой путь.

Попытайтесь понять, в чем состоит стратегия каждого из этих существ. Почувствуйте прилагаемые ими усилия. Вы можете даже побеседовать с ними, но затем продолжайте путь, ощущая свое **волеизъявление**.

7. Достигнув вершины, взгляните на образ своей цели, побудьте какое-то время в его обществе, наслаждайтесь его обществом. Осознайте, что эта цель для вас значит и что она должна вам сказать.

8. Откройте глаза и напишите о своей цели, а также о силах, которые пытаются воспрепятствовать ее достижению.

9. В последующие дни повторно выполняйте это упражнение для своих второстепенных и третьестепенных целей. Вообще-то цели эти позаботятся о себе сами, потому что привычка к сознательному волеизъявлению, вырабатываемая в приложении к вашим важнейшим целям, сделает вас гораздо более эффективными в целом, а также потому, что по мере осуществления ваших главных целей может высвобождаются большая энергия, которая облегчит выполнение других задач. Разумеется, вы можете делать объектами этого упражнения любые цели, памятуя, однако, что вы решили посвятить основные силы и внимание главным образом своим важнейшим жизненным целям и прежде всего той из них, которую вы выбрали первой.

## **Глава 7**

### **ТИГРЫ ГНЕВА**

Повсюду на нашей планете происходит бессмысленное, постоянное злоупотребление агрессивной энергией. Каждый день

эта фундаментальная энергия, неуловимая, подобно призраку, и неукротимая, подобно бушующему морю, причиняет бесчисленные страдания. Каждый день люди физически и психологически уничтожают друг друга. Каждый день ущемляются их права на физическую и эмоциональную неприкосновенность. Каждый день они становятся жертвами оскорблений, дискриминации, нападений, пыток и убийств.

Более того, миллионы людей, сами того не желая, направляют свою агрессию против самих себя, что приводит (как свидетельствует психосоматическая медицина) к сердечным заболеваниям, перенапряжению, ожирению, расстройствам пищеварительной системы, половым расстройствам, легочным, кожным и ревматическим заболеваниям. Та же агрессивная энергия, как оказалось, является одним из определяющих факторов разных психических отклонений: некоторых форм депрессии, чувства вины, навязчивых и параноидальных синдромов, а также, вероятно, некоторых психозов.

Агрессия отравляет и нашу повседневную жизнь – наши отношения с самими собой и другими людьми. Как показывает приведенный ниже неполный список, проблема эта может принимать бесконечно разнообразные формы:

- Холодная безмолвная ненависть
- Критицизм
- Саморазрушительное поведение
- Сарказм
- Раздражение
- Негодование
- Язвительные замечания
- Агрессивные фантазии
- Насмешка
- Пассивный саботаж
- Жестокость
- Озлобление
- Придирчивость
- Недоброжелательность
- Слепая ярость

Ворчливость  
Угрюмый вид  
Необоснованный отказ  
Враждебность  
Мстительность.

Не является ли агрессия в таком случае просто заболеванием, требующим лечения? Многие факторы могут усугубить агрессию и даже превратить ее в насилие: изоляция и недостаток общения, отсутствие любви (особенно в раннем возрасте), подавление, отрицательный пример, плохое питание и т.д. Систематические усилия, направленные на преодоление этих факторов, смягчают многие отрицательные проявления агрессии. Однако чтобы лучше понять агрессию, следует обратиться не к наихудшим ее проявлениям, а к рассмотрению ее изначальной глубинной сути, которая, по словам Ассаджоли, представляет собой "слепой импульс к самоутверждению, к выражению всех составляющих своего существа без разбора и различия, без какой-либо мысли о последствиях, без какого-либо учета других". Рассмотрев эту суть, мы обнаружим, что имеем дело с одной из форм **естественной энергии**.

Все виды естественной энергии, все силы природы нейтральны. Сила ветра, энергия солнца, атома, рек может вызывать катастрофы, а может их предотвращать. Она может убивать и может защищать. Печально, но факт – мы больше преуспели в обуздании и использовании физической энергии, чем в контроле над энергией нашей собственной агрессивности и направлении последней в желательное для нас русло.

### **КАКОВА МОЯ АГРЕССИВНОСТЬ?**

Следующие вопросы позволяют вам рассмотреть, как вы проявляете свою агрессивность.

1. Какую форму принимает ваша агрессивная энергия?

Подумайте несколько минут, как вы справляетесь со своей агрессивной энергией, каковы ваши излюбленные каналы ее отвода.

2. Подавляете ли вы свою агрессивную энергию или даете ей выход?

3. Как вы относитесь к агрессивной энергии: боитесь ее, презираете, наслаждаетесь ею, пожинаете ее плоды? Или, возможно, вы ее вообще в себе не воспринимаете?
4. Нет ли каких-то характерных особенностей в проявлении вашей агрессивной энергии? Нет ли каких-то определенных людей и ситуаций, как правило, провоцирующих ее выход?

Давайте посмотрим на это как на естественный процесс: в индивиде возникает волна агрессивной энергии, она нарастает и устремляется вперед в поисках выхода. Далее возможны, по крайней мере, два варианта реагирования на это внутреннее давление. Во-первых, будучи испуганным, смущенным или не желая изменять своим этическим принципам, человек подавляет ее, вызывая тем самым всякого рода расстройства психологического и психосоматического порядка. Второй вариант (он особенно характерен для экстравертированных, нацеленных на действие людей) состоит в том, что волна находит выход в форме слов и дел, иногда конструктивных, а иногда – нет.

Никакого общего правила для выражения агрессии быть не может. Мы можем, например, **разрядить** свою агрессию, не причиняя вреда другим людям. Многие авторы описывают простой и превосходный метод: бить подушку или надувной мяч, яростно колотить матрас теннисной ракеткой, рвать в клочья газеты, написать грубое письмо человеку, на которого злимся (и не посылать его, конечно). К сожалению, те, кто нуждается в применении подобных приемов, зачастую рационализируют свой страх перед ними, называя их смехотворными, бесполезными, несолидными.

С другой стороны, мы можем **преобразовать** агрессивную энергию, направив ее на иной объект и придав ей иную форму проявления. Воспользуемся еще раз образом волны: она возникает и устремляется вперед, но теперь ей придается другая форма и направление. Ни то, ни другое ее не подавляет, однако в новом своем проявлении агрессивная энергия становится положительной согласно течению нашей жизни. Приведем пару высказываний:

"Всякий раз, когда я чувствую, что во мне нарастает гнев, я тотчас направляю эту энергию на приведение квартиры в порядок. И у меня

всегда очень опрятная квартирка".

"Когда я получал низкие оценки на экзамене, я очень злился, но затем обнаружил, что злость исчезает, если я направляю ее на подготовку к следующему экзамену. Моя ярость подпитывает мое желание учиться, значительно повышая способность к сосредоточению."

В этих примерах можно выделить несколько основных моментов. Во-первых, преобразовывать легче всего то, с чем мы растождествлены. Для этого нужно относиться к своему гневу, к своим агрессивным импульсам без осуждения. По сути своей это здоровые импульсы, ибо они исходят из нашего существа. Всякое осуждение наших агрессивных энергий является психологическим невежеством и делает преобразование их невозможным. Во-вторых, в агрессивной энергии есть нечто прекрасное и в глубине своей жизнеутверждающее. К сожалению, многие люди относятся к ней с опаской. Нередко агрессия в их представлении машинально ассоциируется с насилием и они ошибочно полагают, что, сосредоточившись на развитии высших качеств, они изживут агрессию. Как правило, им удается только подавить ее.

Если примитивные формы агрессии могут становиться разрушительными, то более развитые ее формы становятся сознательной силой. Многие духовные вожди предостерегают от недооценки агрессии и презрения к ней, ибо это делает человека беспомощным и неспособным противостоять злу. Рамакришна, например, рассказывал притчу о злобной змее. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, спросила, как достичь просветления. Мудрец посоветовал ей больше не кусать людей, и она решила жить чистой жизнью, никому не причиняя вреда.

Но как только люди из близлежащей деревни прослышали, что змея больше не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать за хвост и всячески над ней издеваться. Змее пришлось нелегко. К счастью, мудрец вновь оказался в той местности и, увидев, как сильно змею поколотили, и выслушав ее жалобы, сказал ей: "Друг мой, я просил тебя не причинять людям вреда, но я не говорил тебе, чтобы ты на них не шипела". Подводя итог, Рамакришна заключает:

"Вы не причиняете вреда, "шипя" на нехорошего человека и показывая, что можете постоять за себя. Смотрите только, чтобы не укусить его. Зло состоит не в противлении злу, а в причинении ответного зла".

Следующее упражнение следует выполнять только в том случае, если вы испытываете в настоящий момент какие-то агрессивные чувства или близки к тому, чтобы испытать их. В противном случае просто прочтите его и вернитесь к нему позже.

### **ПРЕОБРАЗОВАНИЕ АГРЕССИВНОЙ ЭНЕРГИИ**

1. Выберите какой-то проект или деятельность, которой вы хотели бы "поддать пару".
2. А теперь отложите проект в сторону и обратитесь к своим агрессивным чувствам. Ощутите их силу, вибрацию, эффект, оказываемый ими на ваше тело и, возможно, причиняемое ими страдание. Дайте им место в своем сознании, наблюдайте за ними без каких-либо оценок, без навешивания ярлыков.
3. Теперь осознайте, что все эти чувства представляют собой драгоценную энергию, которая находится в вашем распоряжении и может быть использована для дела. Она способна причинить боль, но способна также стать движущей силой той деятельности или проекта, на который вы решите ее направить.
4. Теперь живо представьте себе, что вы осуществляете этот проект или деятельность. Представьте это в мельчайших деталях и подробностях. Представьте происходящие изменения, но представьте их проникнутыми и усиленными той жизненной энергией, которую вы решили в них вложить.

## **Глава 8**

### **ВОЛШЕБНАЯ ЛАМПА**

В период моего обучения у Ассаджолы мы нередко прогуливались с ним в его небольшом садике, обсуждая различные темы – от диетологии до религии Будды, от Данте до значения благовоний, и как-то он сказал мне: "Вы не должны следовать **своим** чувствам, – ваши чувства должны следовать за **вами**". Поначалу я был

поражен этим замечанием. Каким авторитарным, каким непривычным оно показалось мне в его устах! Однако вскоре я осознал глубину затронутой проблемы. Следует ли нам признать свои чувства определяющим фактором, принимая решения в разных жизненных ситуациях? И если нет, то какая часть нашего существа должна определять наши действия?

Если внимательнее приглядеться к нашей повседневной жизни, станет ясно, что чувства суть необходимая ее составная часть: они служат для нас неиссякаемым источником наслаждения, облегчают общение, придают силу и выразительность тому, что мы делаем, оживляют идеи и воплощают интуитивные догадки.

Но следуя только своим чувствам, мы можем оказаться во власти настроений других людей, воспринимать мир в ложном свете, стать носителем предубеждений, запутаться в происходящем, впасть в истерику, страдать от избыточной чувствительности и т.д. Ясно, что, с одной стороны, нам не следует доверять своим чувствам безоговорочно, словно оракулам, ибо они могут ввести нас в заблуждение, а с другой стороны, нам не следует и пренебрегать ими, ибо тем самым мы вычеркнули бы одно из ценнейших измерений своего бытия.

Ключом к разрешению данной проблемы служит верная точка зрения на свои чувства, и именно на этот ключ указывал мне Ассаджоли. Пребывая в себе, в "я" мы можем видеть истинную цену каждого чувства. Из этого центра своего существа мы можем решать, какое чувство на данной стадии развития психики заслуживает того, чтобы остаться в свете волшебной лампы нашего внимания, а какому чувству лучше бы оставаться в тени.

Спрашивается, как поступать с чувствами, которые причиняют нам боль, – подавленностью, обидой, завистью, ревностью, страхом, тревогой и другими? Пребывая в центре, мы имеем по меньшей мере три возможности. Во-первых, мы можем полностью посвятить им все свое внимание: слушать, о чем они нам говорят, понимать и выражать их. Мы можем также принять решение не обращать на них никакого внимания. Мы можем, наконец, делать по очереди и то и другое, и нередко такое решение является единственно верным и необходимым.

Внимание питает то, на что оно направлено, причем это относится не только к чувствам, но к **любому** элементу нашего существа. Многие люди обнаружили, что они могут ослабить хватку обуревающего их чувства, переключив внимание на что-то иное, например, на какую-то деятельность. Естественное переключение внимания с одного на другое – называемое в психосинтезе **замещением** – происходит у каждого из нас постоянно.

Обычно замещение одного объекта внимания другим производится произвольно и едва сознается. Однако оно может быть также **сознательным** и **целенаправленным**. Мы можем научиться быстро и полностью переводить свое внимание на любой объект во внешнем или внутреннем мире. Ниже приводится упражнение, которое позволит вам обрести некоторый опыт в этом деле.

### **УПРАВЛЕНИЕ ВНИМАНИЕМ**

1. Представьте желтый треугольник на белом фоне. (Возможно, вам не удастся сохранить устойчивость этого образа, так что его контуры и цвет будут меняться и расплываться; в данном упражнении не беспокойтесь о качестве представляемого образа.)
2. Представьте рядом с первым красный треугольник. Удерживайте их обоих в поле зрения.
3. Начните перемещать внимание с одного треугольника на другой. Сначала сосредоточьтесь на желтом. Сейчас вы видите только его. Затем переключитесь на красный треугольник и сосредоточьтесь только на нем.
4. Прodelайте это несколько раз, чтобы убедиться в своей способности произвольно замещать один объект внимания другим.
5. Теперь, обнаружив у себя такую способность, представьте вместо двух треугольников две разные ситуации: приятную и неприятную. Сперва представьте во всех деталях неприятную ситуацию. Испытайте все возникающие в связи с ней чувства, погрузитесь в нее. Затем переключите внимание на приятную ситуацию и так же прочувствуйте ее во всех деталях. После этого

несколько раз быстро переместите внимание с одной ситуации на другую.

Вы можете проделывать такой опыт по замещению с объектами внешнего и внутреннего мира, прошлого и будущего, низшего и высшего бессознательного и т.д. Вы можете перемещаться из одного места вселенной в другое. Все время сознавайте себя пребывающим в центре всех этих замещений, способным направлять луч своего внимания в любом направлении.

Способность управлять вниманием может, среди прочего, избавить вас от нескольких взаимосвязанных и широко распространенных привычек: желания делать несколько дел сразу, терзаний по поводу незавершенности всего начатого, поспешного завершения начинаний с целью начать что-то другое. Вместо этого мы учимся делать одно дело – и только одно, – посвящая ему полностью все свое внимание.

## **Глава 9**

### **УМ ОСТРЫЙ И ЖИВОЙ**

**Наши мысли определяют то, чем мы живем.** Ибо мысли не просто окрашивают наш ум. Они оказывают на нас глубокое воздействие, и вовсе не столь эфемерны и далеки от жизни, как мы иногда склонны полагать. "Чистой идеи" как таковой не существует: любая идея несет в себе энергетический заряд, "силу идеи", направленную на ее осуществление; последнему препятствуют другие идеи, которые также наделены определенной силой, и также стремятся воплотить себя в жизнь.

Практика показывает, что думая о какой-то идее, мы можем усиливать ее, наделять новой силой. Она привлекает наши чувства и пропитывает нас, становится частью нашего отношения к жизни и повседневного поведения. Так, думая о силе, любви и радости, мы творим их в себе. Методика целенаправленного обращения к какому-то психологическому качеству и последующего размышления о нем называется **медитацией с осмыслением**.

Такая медитация представляет собой не что иное, как систематическое исследование определенной идеи. Скажем, мы

решили осмыслить радость. Мы можем думать о радостных людях, которые повстречались нам в жизни, и минутах, когда радовались мы сами; о связи между радостью и близкими ей состояниями, такими как веселье или чувство юмора; о ее истоках и т.п. В какой-то момент наш ум попытается уклониться от этой линии размышлений и начать думать о чем-то постороннем. Когда это происходит, мы мягко возвращаем его к предмету осмысления. Приведенное ниже упражнение позволит вам познакомиться с такой практикой.

### **МЕДИТАЦИЯ С ОСМЫСЛЕНИЕМ**

1. Выберите какое-то качество из предлагаемого списка (или любое другое), над которым вы хотели бы помедитировать.

Радость	Воля	Юмор
Благодарность	Мужество	Сострадание
Любовь	Покой	Сотрудничество
Простота	Энергия	Непоколебимость
Открытость	Ясность	Свобода
Сила	Мудрость	Риск
Творчество	Бодрость	Честность
Содержательность	Любопытство	Понимание

2. Размышляйте над этим качеством в течение 10-15 минут.

3. Вы можете выбрать для осмысления также какое-нибудь из приведенных ниже изречений:

"Предвкушение плода не замечает цветка" – *Тагор*

"Нас омрачают не вещи, а то, что мы думаем о них" – *Эпиктет*

"Самоограничение – первый шаг к мастерству" – *Гете*

"Любовь есть стремление к целому" – *Платон*

"Хороший бегун не оставляет следов" – *Лао-цзы*

"Каждое поколение приходит к тому величайшему открытию, что можно изменить свою жизнь, изменив свое отношение к ней" – *Швейцер*

"Невозможно любить в меру" – *Хаксли*

В какой-то момент медитации у нас появится впечатление, что предмет медитации исчерпан, что мы осмыслили его во всех отношениях. Или нам станет скучно и мы захотим переключиться на что-то другое. Или нам покажется, что выбранный предмет

медитации оказался не столь важным, как представлялось вначале, и задумаемся, не помедитировать ли нам над чем-то другим. **Это как раз тот момент, когда нужно не останавливаться, а продолжать медитацию.** Подобные мысли и сомнения возникают нередко буквально за миг до озарения. Преодолев эту стадию, наш ум выходит на качественно новый уровень осмысления данного предмета, который становится для него гораздо более ясным и содержательным.

Помедитировав запланированные 10-15 минут, вы можете подумать, что работа ума закончилась. Но это только начало. Наши мысли погружаются в бессознательное, которое продолжает работать с ними, дополняя их, связывая и развивая.

Известен психологический эксперимент, когда испытуемых просили записать все слова на "с", которые они в состоянии будут вспомнить. Слова на "с" продолжали всплывать в их сознании и после завершения эксперимента, иногда в течение нескольких дней. Нечто подобное, но более глубокое (поскольку предмет медитации не нейтрален, он привлекает нас, а "эксперимент" в данном случае проводится ежедневно) происходит и во время медитации с осмыслением. Благодаря обработке в бессознательном, осмысление приводит впоследствии к какому-то неожиданному прозрению, незаметному изменению поведения, постепенной смене установок.

Не следует забывать, однако, что ум может не только укреплять конструктивные установки личности и пробуждать силы сверхсознательного, – он может использоваться и в целях менее достойных, более того, служить инструментом осуществления наихудших иррациональных тенденций, например, для разработки оружия массового уничтожения. В подобных случаях ум отрывается, как бы обретает независимое существование от целей и потребностей человека, таких как любовь, солидарность, эстетическое восприятие, интуитивное понимание, положительное отношение к миру. В результате этого отрыва происходит демонизация ума; подобная демонизация происходит всякий раз, когда какая-то часть нашего существа начинает расти и развиваться в отрыве от целого.

Одним из важнейших плодов умственного развития является независимое мышление. В мире, где царят предубеждения и иррационализм, манипулирование сознанием и стереотипы поведения, идеологические внушения и оккультные верования, человеку ничто так не требуется, как независимый, ясный и критичный ум.

Мы можем применять свой ум для прояснения вопросов из самых разных сфер жизни, – мы можем осмысливать их точно так же, как осмысливали изречения и психологические качества в приведенном выше упражнении. Благодаря этому постепенно распутываются тугие узлы, появляются альтернативные решения и понимание их последствий. Без осмысления происходящего мы действуем по воле обстоятельств и случайных импульсов. Воспитывая в себе привычку к осмыслению, мы вступаем на путь к независимости мышления.

Медитация с осмыслением создает у нас в сознании **качественно-определенную среду**. Это среда, доступ в которую открыт лишь определенным элементам, как в живой клетке, куда поступает сквозь мембрану только то, что ей нужно. Ваша квартира также создает качественно определенную среду, поскольку в нее могут войти лишь определенные люди. Такая среда возникает на стадионе, в церкви, в цирке, в зале совещаний. Городская площадь не создает качественно-определенной среды, потому что по ней в любое время может пройти кто угодно.

Наш ум большей частью напоминает такую площадь, на которой всегда можно обнаружить пеструю толпу всевозможных мыслей, образов, интересов, воспоминаний, ожиданий и т.д. и т.п. Допуская сюда только мысли, связанные с предметом осмысления, мы создаем качественно-определенную среду.

Наконец важно отметить, что человек с недостаточно развитым умом неспособен к полноценной самоактуализации, осуществлению тех возможностей, которые скрыты у него в глубине души. В этом плане важно не только то, **о чем** мы думаем, но и то, **как** мы думаем – стиль, ритм, связность нашего мышления. Такой хорошо функционирующий ум

- способен сосредоточиться на любом вопросе и подвергнуть его глубокому рассмотрению даже при отвлекающих обстоятельствах,
- способен организовывать мысли, воспоминания и образы в целостные массивы информации, тотчас обращаясь к ним в случае необходимости,
- способен сознавать, в каком русле он функционирует, и при необходимости менять последнее,
- способен всесторонне рассматривать возникающие вопросы, не закрывая глаза на неудобные для себя моменты,
- способен создавать насыщенную, качественно-определенную среду мышления,
- способен легко переключаться с одной системы мысли на другую, спокойно ориентируясь в любой из них,
- способен рассматривать детали, не теряясь в них, и улавливать общие принципы, не забывая о деталях.
- ничего не принимает на веру,
- сознает свои границы и способен преодолевать их,
- воспринимает свою деятельность как удовольствие, не требующее усилий.

Чтобы выработать такие положительные качества ума, необходимо время, и медитация с осмыслением служит для этого простым и удивительно эффективным средством.

## **Глава 10**

### **ШКОЛА ЖИЗНИ**

Поскольку мир не приспособливается к нашим планам, мы можем выработать сознательную установку на принятие неприятных неотвратимых событий, если таковые случаются. Мы более "не пререкаемся с обстоятельствами", по выражению Марка Аврелия. Нашей первой произвольной реакцией, разумеется, могут быть жалобы на судьбу и попытки избежать ее или восстать против нее. Но выработав положительную установку на **принятие действительности** (что вовсе не предполагает примирения или согласия с этой действительностью), мы со временем обнаружим, что

способны лучше понимать происходящее, учиться у него, обращать его себе во благо и бороться с ним, если таковым будет наш выбор. В любом случае мы сможем теперь не просто винить все на свете, но взять на себя ответственность за те действия, мысли и чувства – какими бы они ни были, – которым мы отдали предпочтение в данной ситуации. Как гласит индийская поговорка, "чтобы не сбивать ноги, можно всю землю ковром покрыть, но дешевле будет купить пару башмаков".

Такого рода приятие действительности есть самый быстрый и практичный способ освобождения от неизбежной ситуации, тогда как сопротивление ей неумолимо затягивает узел. Кроме того, переход от сопротивления к приятию может иметь одно очень важное следствие: смену **реактивной** установки на **когнитивную**, иными словами, "противодействующего" отношения к жизни на познавательное. При этом жизнь начинает восприниматься как школа, где события и ситуации складываются таким образом, чтобы мы могли научиться именно тому, что нам нужно. Мы осознаем, что растем не только благодаря целенаправленному выполнению определенных упражнений, но прежде всего и главным образом благодаря сознательному участию в процессе нашей непредсказуемо изменчивой жизни.

Установка на приятие предполагает приятие не только внешней, но и внутренней жизни. Существует множество способов, позволяющих значительно ослабить страх, подавленность и раздражение, но полностью исключить подобные чувства из человеческой жизни невозможно. Сражаясь с ними, мы наделяем их силой, попадая тем самым в порочный круг борьбы. Принимая их такими, каковы они есть, мы отказываем им в силе и тем самым ослабляем их. Вместо того, чтобы раздражаться по поводу собственного раздражения или, скажем, впасть в депрессию из-за своей депрессии, мы принимаем эти чувства.

## **ПРИЯТИЕ**

1. Подумайте о чем-то таком в своей жизни, чему вы благодарны – или были благодарны. Это может быть любимый человек, ваш талант, хорошее здоровье, красивый цветок и т.д. Живо

- представьте его, сознавая его ценность и думая о том, что он дает вам и чему вы можете у него научиться.
2. Теперь подумайте о чем-то таком, чего вы хотели бы в своей жизни избежать. Опять же, живо представляйте это, пристально наблюдая за своими реакциями. Наблюдайте за ними, но не пытайтесь их остановить. Наблюдайте **обычную вашу стратегию неприятия**. Сознавайте, как она проявляется на уровне вашего тела, ваших чувств и ума.
  3. Теперь предположите, что жизнь направляет вас в вашем росте, общаясь с вами языком событий и ситуаций. Что она хочет сказать вам посредством выбранного вами для упражнения события или ситуации? Раздумывая над этим вопросом, записывайте все возникающие у вас идеи.
  4. Теперь вернитесь к тому, чему вы благодарны. Представьте его еще раз, думайте о нем с признательностью и как можно полнее сознавайте свое принятие.
  5. Теперь снова переключитесь на неприятную ситуацию, привнося в нее то принятие, которое вы только что в себе ощутили. Осознайте **преходящий** характер этой неприятной ситуации. Осознайте, что приятные и неприятные моменты доставляет вам один и тот же мир, и, – если вы ощущаете в себе готовность и решимость сделать это, – сознательно примите установку на принятие действительности этого мира.

Если вы не обнаружите в рассматриваемой ситуации никакого глубинного смысла, это не значит, что вы не сможете или не захотите принять ее. Принятие абсурда ситуации ведет к окончательному отказу от сопротивления тому, что есть. Подлинное и полное принятие есть отказ от каких бы то ни было сравнений, ожиданий и манипуляций. Стержнем такого принятия служит ощущение фундаментальной благополучности, "все-хорошоности" вселенной. Его замечательно передает одна дзеновская история:

Когда Банцань проходил по рынку, до него донесся разговор мясника с покупателем. "Дай мне самый лучший кусок мяса", – сказал покупатель. "В моей лавке все самое лучшее", – ответил мясник. – "Ты

не найдешь здесь куска мяса, который бы не был самым лучшим". Услышав это, Банцань достиг просветления.

## **Глава 11**

### **ИСТОЧНИКИ ОТКРОВЕНИЯ**

Символы могут оказывать глубокое преобразующее воздействие на нашу психику. Они могут выполнять также и когнитивную функцию, расширяя наше познание. Как говорил Юнг, символы "указывают на то, о чем известно очень мало или вообще ничего". Они связывают нас с теми частями нашего существа, которые совершенно недостижимы для аналитического ума. Тем самым они учат нас пониманию как непосредственному усмотрению сути, минуя промежуточную стадию дискурсивного, "пошагового" мышления, которое иногда не столько способствует, сколько препятствует пониманию. Это более глубокое понимание пробуждает такую позабытую человеческую способность, как **интуиция**.

Разумеется, упомянутые каналы связи с глубинными сферами психики открываются не всегда и не у всех. Для некоторых людей бриллиант, например, служит символом Я, гармонии и единства. Но для других он означает лишь социальный статус и престиж. Для третьих бриллиант вообще не символ, для них он бриллиант и только. Но как бы там ни было, все мы, наверное, найдем такой символ, который может стать для нас истинным источником откровений.

Далее следует ряд упражнений с символическими образами. Каждый из них выражает определенную реалию внутреннего мира. Тем самым каждый из них открывает двери восприятия какому-то определенному состоянию сознания и может вызвать определенные психологические изменения. Сознательно и целенаправленно выберите какой-то один символ из приведенных в этой или других главах книги – или любой другой, с которым вы хотели бы поработать. Методика работы состоит в том, чтобы устойчиво сосредоточиться на избранном образе, представляя его как можно более живо и подробно.

### **МАЯК**

Представьте, что вы плывете ночью на небольшом корабле в море. Бушует шторм, дождь заливает палубу. Корабль поднимается и опускается на волнах, его раскачивает из стороны в сторону. Кругом кромешная тьма.

Почувствуйте качку корабля, услышьте вой ветра, ощутите на лице холод дождя и ветра. Смотрите на ночное штормовое море. Почувствуйте, как устали у вас руки и как трудно вам управлять штурвалом.

Внезапно вы видите вдалеке яркий свет. Это маяк. Его неподвижный сияющий луч служит вам проводником в ночи. Вы с облегчением приветствуете эту помощь. Теперь вы знаете, куда направить корабль. Сосредоточьтесь на маяке и представьте его свет, который льется во все стороны, чтобы помочь сбившимся с пути и указать путь всем нуждающимся. Свирепствует шторм, воет ветер, хлещет дождь, ночь темна. Но маяк стоит, излучая свет и силу. Никакая буря не сокрушит его.

Через некоторое время дайте этому представлению исчезнуть, оставив после себя ощущение сверкающей силы.

### **БАБОЧКА**

Представьте гусеницу. Вы видите, как она ползет по дереву, на котором живет. Закрепившись на ветке, гусеница начинает вить кокон. Постепенно она обволакивает себя золотыми шелковистыми нитями, пока не скроется под ними полностью. Несколько мгновений разглядывайте кокон.

Теперь окажитесь внутри кокона. Вы отдыхаете в теплой золотой темноте, в окружении мягкого шелка. Вы слабо сознаете происходящее, но чувствуете, что за внешней неподвижностью скрыто идут какие-то преобразовательные процессы.

Наконец кокон раскрывается и сквозь щель проникает луч света. Как только свет прикасается к вам, вы ощущаете внезапный прилив жизненных сил и сознаете, что можете сбросить кокон. Почувствовав, что остались без кокона, вы обнаруживаете, что вместе с ним сбросили защиту, гарантию своей безопасности и свое прошлое. Сейчас вы свободнее, чем могли когда-либо себе представить; вы красивая разноцветная бабочка. Вскоре вы сознаете, что

возможности ваши безгранично расширились: вы способны летать. Вы обнаруживаете, что обитаете в неведомом вам ранее мире красок, звуков, открытого пространства. Вы чувствуете, что летите, что воздух держит вас, что вы подхвачены легким ветерком, то опускаясь вниз, то вновь взмывая вверх.

Внизу вы видите огромный луг, усеянный всевозможными цветами. Вы садитесь на один, потом перелетаете на другой, третий, – так мягко, что лепестки даже не шелохнутся. Вы чувствуете, что каждый цветок – это другое существо со своим собственным цветом и запахом, со своей собственной жизнью и своими собственными качествами. Проведите какое-то время, ощущая свои многообразно расширившиеся возможности, свою свободу и легкость.

### **СОЛНЦЕ**

Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды.

Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, налитую будущим движением.

Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца и вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру.

Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете к солнцу, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим вас светом.

Теперь ваше тело купается в живоносной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом.

### **ОГОНЬ**

Представьте горящий огонь. Смотрите на его танцующие изменчивые очертания. Всмотритесь в его движение, попытайтесь ощутить его огненное качество. Продолжая представлять огонь, думайте о нем и его проявлениях в психической жизни: о душевном тепле, пылкой любви, огненном веселье, пламенном энтузиазме.

Наконец, удерживая образ огня перед внутренним взором, медленно представьте, что этот огонь наделяет вас жизнью, что вы становитесь этим огнем.

### **ИСТОЧНИК**

Представьте источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать **сквозь** каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией.

Наконец представьте, что вы этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется.

### **АЛМАЗ**

Ярко представьте бриллиант, ограненный алмаз.

Вы видите все его сверкающие грани, гармонично включенные в единое целое. Вы видите совершенство его формы. Удерживайте его перед внутренним взором и дайте себе проникнуться его красотой.

Слово "алмаз" происходит от греческого *адамас*, что значит "несокрушимый". Отождествляясь с алмазом, почувствуйте, что он связывает вас с такой же несокрушимой частью вашего существа, с вашим Я.

Ваше Я несокрушимо страхом, невежеством, повседневной суетой и ударами жизненных обстоятельств. Оно недостижимо для теней прошлого, монстров беспокойства, призраков будущего, демонов алчности, диктатуры социального конформизма. Это ваша сверкающая многочисленными гранями единая сущность. Осознайте себя как Я, и после того как образ бриллианта угаснет, дайте этому ощущению себя как Я усилиться и стать еще более отчетливым.

### **НЕБО**

Представьте, что сейчас летний день и вы лежите на траве. Вы ощущаете мягкость травы. Лежа на спине, вы смотрите в небо: чистое, безоблачное, голубое. Созерцайте его какое-то время.

В поле вашего зрения появляется бабочка, и когда она пролетает над вами, вы отмечаете, какой она кажется невесомой и как красиво окрашены ее крылья. Вы наблюдаете, как она удаляется, исчезая из виду.

Теперь вы видите орла, парящего в вышине. Обращая к нему взор, вы проникаете в голубую глубину неба.

Затем вы направляете взор еще выше. Теперь вы замечаете, что высоко-высоко в небе проплывает маленькое белое облачко. Наблюдайте за тем, как оно медленно растворяется.

Наконец перед вами лишь безграничное небо.

**Станьте** небом – нематериальным, бестелесным, всеобъемлющим. Будучи небом, почувствуйте, что у вас нет границ. Почувствуйте, что вы присутствуете повсюду, что вы всего достигаете и сквозь все проникаете.

### **КОРАБЛЬ**

Представьте большой корабль, который отчаливает от берега. Ветер наполняет его паруса и он движется в открытое море.

Живо представьте, как вздымаются паруса и как нос корабля рассекает волны. Почувствуйте движущую силу ветра и услышите шум волн.

Теперь представьте себя на корабле. Вы у штурвала, перед вами открытое море. Вода искрится на солнце, и вы едва различаете далекую линию горизонта, где сходятся море и небо.

Вы ощущаете запах моря и бьющий в лицо ветер. Руками вы чувствуете деревянную поверхность штурвала.

Вы поворачиваете штурвал то вправо, то влево, ощущая свою власть над кораблем. Сосредоточьтесь на своей способности направлять корабль в любом направлении. Управление им не требует от вас усилий, и каждое ваше решение тотчас воплощается в действие. Вы чувствуете, что корабль вам подвластен.

Осознавайте это ощущение власти, господства, выявляя различные его оттенки, а затем пусть образ угаснет.

### **КОЛОКОЛ**

Представьте, что вы лежите на траве на лугу, окруженном горами. Почувствуйте мягкость травы, на которой лежите, вдохните аромат окружающих вас цветов. Посмотрите вверх, на небо.

Неподалеку находится небольшая деревенская церковь. Вы слышите, как ударил ее колокол. Его звук чист и приятен. Это **ваш** звук, звук, способный пробудить в вас неведомую, скрытую прежде радость.

Вы снова слышите удар колокола. На этот раз звук его сильнее. Почувствуйте внутренний отклик на этот звук. Осознайте, что он пробуждает ваши скрытые возможности. Теперь прислушайтесь к постепенному замиранию этого звука и уловите момент, когда он затихнет и наступит полная тишина.

И снова вы слышите удар колокола. Звук приближается к вам и вы ощущаете, как вибрирует он у вас внутри, в каждой вашей клетке, каждом вашем нерве. И в какой-то момент, возможно на долю секунды, вы **становитесь** этим звуком – чистым, вибрирующим, не знающим границ.

### **СТРЕЛА**

Представьте, что в руках у вас лук и стрела. Почувствуйте, что ноги ваши прочно стоят на земле. Держите лук в одной руке, а стрелу с тетивой в другой. Почувствуйте, как напрягаются мышцы рук, когда

вы натягиваете тетиву. Теперь живо и ясно представьте перед собой мишень. Следите за наконечником стрелы, нацеливая его на мишень.

Теперь тетива натянута до конца; стрела направлена точно в цель. Ощутите, какая большая энергия заключена в этом неподвижном положении. Все, что от вас требуется, – отпустить стрелу, чтобы эта энергия понесла ее к цели. Сознавайте, как отпускание высвобождает энергию движения.

Стрела отпущена. Наблюдайте за ее полетом и почувствуйте ее необычайную целенаправленность. Для стрелы нет ничего, кроме цели – ни сомнений, ни колебаний, ни отклонений. Стрела летит совершенно прямо; она попадает в центр мишени и остается в ней, слегка подрагивая.

Уверенно и спокойно выпустите еще несколько стрел, ощущая в себе их твердую, целенаправленную, сосредоточенную силу.

### **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДОМА**

Представьте заброшенный сад, заросший сорной травой. В центре сада стоит старый необитаемый дом с полуразрушенными стенами и выбитыми окнами. Откройте скрипучую входную дверь, войдите внутрь и осмотрите пустые запыленные комнаты. Вид заброшенного дома может вызвать у вас чувство грусти и одиночества. Но подумайте, чем бы мог стать этот дом, если бы вы решили его восстановить. Взгляните на открывающийся отсюда прекрасный вид: деревья, озеро, горы вдали.

Время приступить к работе и начинать ремонтировать дом. Вы закладываете кирпичом и цементом разрушенные стены. Заменяете ржавые дверные петли на новые. Перестилаете прогнившие доски пола. Вставляете в окна новые стекла и заменяете, где нужно, битую черепицу на крыше.

Вы пропалываете сад и перекапываете землю для посадки. Подготовив почву, вы высаживаете семена в разных местах сада исходя из того, каким вы хотели бы видеть его в полном цвету.

Вы подметааете дом, моете и натираете полы, красите наружные и внутренние стены. Вы поливаете сад и замечаете, что некоторые растения начинают прорастать.

Дом готов к тому, чтобы его обставить. Представьте столы, стулья, кровати, ковры, зеркала, люстры, картины, шкафы, вазы. Это ваш дом, и вы можете обставить его так, как хотите. Уделите время обустройству каждой отдельной комнаты.

Вы идете в сад и замечаете, что цветы уже начинают цвести. Они разного цвета и разной формы. Посмотрите на них и вдохните их запах. Сделайте сад таким, чтобы он вам нравился. Не хотели бы вы, скажем, поместить в центре сада фонтан или поставить статую, увитую плющом? Делайте, что хотите.

А теперь пришло время вдохнуть в дом жизнь и энергию. Вы включаете лампы и видите, что они работают. В камине трещат поленья; вы проверяете краны и убеждаетесь, что из них идет вода. Положите что-нибудь съестное в холодильник на кухне и поставьте в вазы цветы.

Вы смотрите в окно и видите цветущий сад, озеро и горы на заднем плане.

## **Глава 12**

### **ЦВЕТОК ОТКРЫВАЕТСЯ**

В жизни бывают моменты, когда барьер внутреннего восприятия таинственным образом понижается и мы непосредственно испытываем то, что жаждали испытать или смутно ощущали, то, о чем мы, возможно, только слышали или даже не подозревали. В эти незабываемые моменты сознание наше раскрывается потоку ярких и поразительных постижений: мы соприкасаемся с высшей сферой своего существа, со своим **сверхсознательным**.

Чтобы показать, сколь многообразны бывают проявления сверхсознательного в сфере сознания, достаточно упомянуть лишь некоторые из них:

Прозрение

Внезапное решение сложной проблемы

Преображение взгляда на окружающую действительность

Постижение некой истины относительно природы вселенной

Ощущение единства со всем сущим

Просветление

Необычайная внутренняя тишина  
Волны светлой радости  
Освобождение  
Глубокое чувство благодарности  
Нерушимый покой  
Ощущение себя проводником некой силы  
Наслаждение красотой  
Любовь ко всем людям  
Творческое вдохновение  
Экстаз  
Чувство безграничного сострадания  
Выход за пределы времени и пространства

Несмотря на все это многообразие, представители различных эпох, культур и стилей жизни вновь и вновь упоминают об одном общем, "сквозном" факторе надличных переживаний: о редких проблесках постижения своей **непреходящей сущности** или даже полном соприкосновении с нею, – своим живым существом, воспринимаемым как неизменное, безмолвное, чистое бытие (Я ЕСМЬ). В психосинтезе мы называем это существо человека надличным Я. Выдвигается рабочая гипотеза, что надличное Я представляет собой ядро сверхсознательного, подобно тому, как личное "я" представляет собой ядро сознательной личности.

Но как бы мы их ни оценивали, сверхсознательные или надличные переживания – это факт. При существующем обилии свидетельств отрицать существование такого рода опыта было бы затруднительным. Однако каков смысл этих переживаний? Почему они возникают? Не относятся ли они к числу случайных, невоспроизводимых или даже причудливых, ненормальных проявлений человеческого ума?

На эти вопросы давалось множество ответов. Пожалуй, наиболее обоснованное объяснение дал Ричард Бак (в неточной старой русской транслитерации – Бёкк), согласно которому надличные переживания представляют собой следующий шаг в ходе эволюции человека. В своей знаменитой книге "Космическое сознание" он сравнивает эту эволюцию с растущим деревом:

Мы знаем, что дерево не перестало расти, что даже сейчас оно выпускает новые почки, и что старые ветви, большие и малые, становятся все больше и крепче. Остановится ли сегодня их рост? Это представляется маловероятным. Гораздо вероятнее предположить, что у дерева появятся новые ветви, о которых мы сегодня даже не подозреваем, и что основной его ствол, который поднялся от просто жизни к жизни чувств, обычного сознания и самосознания, вырастет еще выше, достигнув еще более высоких форм жизни и сознания.

Трудно привести достаточно убедительные доказательства эволюции человечества в целом – концентрационные лагеря, ядерное оружие, ужасы войны, социальное неравенство свидетельствуют не в пользу этой точки зрения. Но мы можем безусловно согласиться с тем, что **отдельный человек** способен расти, расширяя свое сознание до новых, закрытых от него ранее сфер реальности, которые воспринимаются им как чрезвычайно ценные, дают ощущение причастности целому, порождают в нем чувство таинства жизни и благоговения перед ней, а также оказывают на него исцеляющее и преобразующее воздействие. Такие переживания воспринимаются человеком именно как шаг вперед на пути своей эволюции, как чудесное раскрытие своих дремлющих возможностей.

Чтобы передать ощущение такого внутреннего раскрытия и в то же время способствовать ему, Ассаджоли разработал специальное упражнение:

### **РОЗА**

Представьте куст розы: корни, стебель, листья, а на самом верху – бутон. Бутон закрыт и окружен зелеными чашелистиками. Некоторое время рассматривайте все детали.

А теперь представьте, что чашелистики стали раскрываться, разворачиваться наружу, открывая взору скрытые ранее лепестки – нежные, тонкие, все еще закрытые.

Теперь начинают медленно раскрываться сами лепестки. По мере того, как это происходит, вы осознаете, что в глубинах вашего существа также происходит некий расцвет. Вы чувствуете, как в вас что-то открывается и постепенно выходит на свет сознания.

Смотря на розу, вы чувствуете, что она открывается в том же темпе, что и вы, что ее раскрытие – это ваше раскрытие. Вы продолжаете наблюдать, как роза открывается свету и воздуху, являя себя миру во всей своей красоте.

Вы вдыхаете ее аромат и впитываете его своим существом.

Теперь всмотритесь в самый центр, в источник движущих ею жизненных сил. Пусть оттуда явится образ. Этот образ будет выражать то прекрасное, значимое и созидательное, что хочет выйти сейчас на свет сознания из глубин вашего существа. Это может быть образ чего угодно. Пусть он возникнет сам собою, без вашего участия. Созерцайте какое-то время этот образ, проникаясь его содержанием.

Образ может что-то сообщить вам – с помощью слов или без них. Будьте готовы принять это сообщение.

\*\*\*

Тем, кто имел опыт соприкосновения с надличным Я и сверхсознательным, сфера эта представляется несомненно **реальной**. Надличное Я и сверхсознательное для них –

это не интеллектуальная концепция,  
это не побочный продукт супер-эго,  
это не результат внушения,  
это не парапсихологический феномен,  
это не помрачение сознания.

Проявление надличного Я расценивается ими как событие, сыгравшее огромную роль для всей их последующей жизни. Для описания этого события используются разные символы, среди них

**Просветление**, которое рассеивает иллюзии и позволяет видеть то, что есть.

**Пробуждение** от долгого сна – бессознательного состояния, полного грез.

**Рождение** в новый, более широкий мир неизвестных ранее возможностей.

Вместе с тем надличный опыт не сводится к расширению сознания. Как и любые другие содержания сознания, энергии

сверхсознательного стремятся вырваться во внешний мир, выразиться в действии, воплотиться в действительность. Как и в случае с энергией агрессии, удовлетворение их потребности в проявлении служит фундаментальным принципом психического здоровья. Таким образом, задача состоит не только в том, чтобы испытывать экстаз, сатори, самадхи и прочие "пиковые", вершинные переживания, но и в том, чтобы способствовать привнесению идеалов, выражением которых служат эти переживания, в повседневную жизнь – свою собственную и других людей. Иными словами, нам нужно способствовать превращению вершинных переживаний в "плоскогорные", как их назвал Маслоу. Альтруистическая любовь, прозрение, благоговение и благодарность, чувство прекрасного и справедливости, равно как и другие содержания сверхсознательного, могут тихо войти в нашу жизнь – войти и стать ее неотъемлемой частью, а не преходящим экстатическим эпизодом.

### **Глава 13**

#### **ЛУЧШИЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ**

По одной восточной легенде, однажды боги решили создать мир. Они создали звезды, солнце, луну, моря, горы, цветы, облака. Затем они создали человека. И наконец они создали истину.

Задумались боги: куда спрятать истину, чтобы человек ее сразу не нашел. Им хотелось, чтобы он искал ее подольше.

"Давайте спрячем ее на самой высокой горной вершине", – сказал один.

"Давайте спрячем ее на самой далекой звезде", – предложил другой.

"Давайте спрячем ее во мраке морских глубин".

"Давайте скроем ее на обратной стороне луны".

Наконец самый древний и мудрый бог сказал: "Нет, мы спрячем ее в сердце человека. И он будет искать истину по всей вселенной, не подозревая, что носит ее в себе".

Психосинтетическая методика внутреннего диалога обращает нас к этой истине, скрытой у нас в глубине души. Мы представляем, что

встречаемся с человеком на вершине горы, вдали от цивилизации. Этот человек – источник целительной животворной любви, которая принимает нас такими, какими мы есть, и пробуждает нас к тому, чем мы можем стать. Это очень мудрый человек, способный понять жизнь как целое, со всеми ее противоречиями и парадоксами. Мы чувствуем себя совершенно свободно в его обществе и испытываем к нему глубокое доверие. В диалоге с ним происходит восстановление сил, проясняются проблемы и развеваются сомнения.

В этой методике задействуется нечто большее, нежели просто фантазия. Мудрец – это символ Я, позволяющий нам соприкоснуться с целебной энергией последнего. Соприкоснувшись с нею, мы сможем убедиться, что Я есть воистину лучший психотерапевт.

Методика внутреннего диалога подходит для всех случаев, но особенно рекомендуется в следующих ситуациях:

- Мы стоим перед лицом важного выбора.
- Мы переживаем жизненный кризис.
- Мы думаем, что нас никто не понимает.
- Мы хотим достучаться до своей внутренней мудрости.
- Мы чувствуем одиночество.
- Мы готовы измениться.

С помощью этой методики можно установить канал общения со сверхсознательным, развить в себе способность к "вертикальной телепатии", как говорил Ассаджоли, и научиться находить опору в своем собственном Я, не поддаваясь влиянию других лиц или субличностей.

### **ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ**

Представьте летнее утро. Вы в долине. Постепенно осознавайте окружающий мир: воздух чист, небо голубое, кругом трава и цветы. Утренний ветерок нежно ласкает ваше лицо. Почувствуйте, что ноги ваши стоят на земле. Осознайте, в чем вы одеты. Посвятите какое-то время тому, чтобы ясно осознать все эти детали.

Вы испытываете ощущение готовности и ожидания. Оглядываясь вокруг, вы видите гору. Она возвышается неподалеку, и когда вы видите ее вершины, у вас возникает чувство необычайного подъема.

Затем вы решаете взойти на эту гору. Сперва вы входите в лес, растущий у ее подножья. Вы вдыхаете сосновый аромат и ощущаете сумрачную свежесть темного леса.

Выйдя из леса, вы вступаете на крутую горную тропу. Поднимаясь по ней, вы ощущаете нагрузку, которая приходится на ноги, и приятное тепло, которое разливается по телу.

Теперь тропа закончилась, и перед вами только скалы. Восхождение продолжается, подъем становится все круче. Теперь вы вынуждены прибегать к помощи рук.

Вы чувствуете, что поднимаетесь все выше; воздух становится более свежим и разреженным; вас окружает тишина.

Теперь вы входите в облако. Вокруг ничего не видно, кроме тумана. Вы медленно и осторожно продвигаетесь вперед, едва различая свои руки, опирающиеся о камни.

Облако осталось позади, и вы снова видите небо. Здесь все гораздо ярче, чем внизу. Воздух необычайно чист и прозрачен, краски вокруг живые, насыщенные, сверкает солнце. Вы готовы идти дальше. Подниматься стало легче: вы словно не ощущаете веса, вас влечет к вершине и вы полны желания достичь ее.

По мере приближения к вершине вас охватывает все возрастающее ощущение высоты. Вы останавливаетесь и озираетесь вокруг. Неподалеку и в отдалении вы видите другие вершины, далеко внизу осталась долина с несколькими деревушками.

И вот вы на вершине горы, на большом плоскогорье. Стоит полная тишина. Над вами глубокое голубое небо.

Вы замечаете кого-то вдалеке. Это мудрый и любящий вас человек, готовый выслушать то, что вы собираетесь сказать, и рассказать вам о том, что вы хотите узнать. Поначалу он возник вдалеке как небольшая светящаяся точка.

Он тоже заметил вас. Вы медленно идете друг другу навстречу. Вы ощущаете присутствие этого человека, которое пробуждает в вас радость и силу.

Вы видите его мудрое лицо и светлую улыбку и чувствуете, что от него исходит тепло любви.

Теперь вы стоите лицом к лицу. Вы смотрите мудрецу в глаза.

Вы можете рассказать ему о любой проблеме, задать любой вопрос. Тихо и внимательно ждите ответа. Если он вам ответит, вы, возможно, захотите продолжить диалог.

### **ПИСЬМО К СЕБЕ**

Другой формой внутреннего диалога является письмо к Себе, к надличному Я. Каким бы странным ни казался этот способ, нередко он оказывается весьма эффективным средством настройки на сверхсознательное. Вы описываете Себе во всех деталях проблему или ситуацию, испытываемые в связи с ней чувства – свои собственные и других людей, – обсуждаете возможные решения и связанные с ними чувства, достоинства и недостатки каждого решения и т.д.

Ответ во внутреннем диалоге, как в случае визуализации, так и в случае письма, может прийти в разной форме и по разным каналам. Вот основные из них:

1. Ответ может прийти во время упражнения или сразу после него.
2. Ответ может прийти с задержкой. Как правило, озарению препятствует наше ожидание какого-то определенного ответа – или тревога в связи с возможностью получить его. Но озарение может случиться позже, когда мы его не ожидаем. Оно может произойти также совершенно незаметно: через несколько дней мы внезапно сознаем, что проблема для нас прояснилась, или перестала быть проблемой, или что мы знаем, как нам теперь поступать.
3. Ответ может прийти к нам во сне.
4. Ответ может прийти в виде побуждения к действию, о котором мы не думали, или не считали нужным его предпринимать.
5. Ответ может прийти благодаря каким-то элементам внешнего мира; это могут быть произнесенные кем-то слова, название кинофильма на промелькнувшей афише, случайно прочитанная в книге фраза, неожиданное событие, которое нарушило привычный ход вещей и т.д. Речь идет о **синхронии**, как ее назвали Юнг и физик Вольфганг Паули, причинно не обусловленной значимой для индивида одновременности событий.

Но как отличить такой ответ от собственной фантазии? Стопроцентная гарантия здесь невозможна. Однако существует ряд критериев, позволяющих проверить подлинность ответа. Первый критерий субъективный: если ответ исходит от Я, он несет в себе несомненное ощущение правильности. Это не просто холодное "да" или "нет", а дар понимания и радости.

Вторым критерием служит здравый смысл. Не следует забывать, впрочем, что Я может отвечать с долей юмора и в неожиданной для нас форме.

Третий критерий – практика. Испытание жизнью покажет, было ли это ответом сверхсознательного или самообманом.

В любом случае важно подчеркнуть, что ответы в ходе внутреннего диалога приходят в неявной, расплывчатой и даже запутанной форме. Наши ожидания прямых и конкретных ответов, даваемых на привычном нам языке, как правило, не оправдываются. Отклик сверхсознательного нацелен на то, чтобы пробудить в нас определенные качества, которые требуются для изменения нашего взгляда на происходящее и самого задаваемого нами вопроса.

Это составляет суть "стиля общения" надличного Я: вместо того, чтобы предлагать какое-то определенное решение, Я открывает человеку глаза, чтобы он мог избрать свой собственный путь.

## **Глава 14**

### **ПАТОЛОГИЯ ВЫСОТ**

Это может показаться странным, но когда личности открываются надличные сферы, она нередко начинает изыскивать способы их нейтрализации. На личностном уровне свои законы, цели и пути деятельности. Между тем нисхождение сверхсознательных энергий предполагает необходимость полной перестройки личности, переориентации ее на цели и законы надличного Я.

Разумеется, эти перемены являются закономерным этапом развития личности как таковой. Рано или поздно приходит время гусенице становиться бабочкой; но гусеница может не испытывать особого желания меняться. Рост связан не только с приятными

ощущениями: мы покидаем удобную обжитую среду и устремляемся в неизвестное. А неизвестное пугает.

Однако сопротивление переменам – не единственная причина, по которой на личностном уровне выстраиваются защиты против сверхсознательного. Вторая причина – опасение остаться беззащитным и быть "наказанным" за это вновь. У каждого человека были такие моменты, когда он открывался жизни, оставив всякие защиты, – а потом испытывал на себе ее болезненные удары. И он не хочет, чтобы нечто подобное произошло опять.

По этим двум основным причинам личность склонна ограждать себя от надличного вторжения и отстаивать свои собственные законы и цели. Для этого она обращается к ряду искусных и почти всегда неосознаваемых стратегий защиты, простейшей и наиболее распространенной из которых служит **подавление** сверхсознательного материала. Можно упомянуть также **проекцию** ("отбрасывание"), когда надличные качества приписываются другому лицу – гуру, психотерапевту, общественному деятелю, другу – по принципу "куда мне до него"; **компенсацию**, "восполнив" надличного качества качеством противоположного свойства, например, любви агрессивностью; **десакрализацию** или развенчание – циничное высмеивание всего хоть отдаленно связанного со сверхсознательными реалиями; **защитный пессимизм**, когда люди намеренно умаляют свои возможности ("я слишком глуп для этого") или ссылаются на обстоятельства ("я слишком занят по работе"); **заорганизованность**, создание организационных структур, которые формально призваны поддерживать и воспроизводить какие-то содержания сверхсознательного, но по сути своей самоцельны и воспроизводят лишь самое себя; **догматизм**, превращение сверхсознательного опыта в догму, в обязанность быть, скажем, радостным, любящим, просветленным и т.д.

Все эти способы нейтрализации Я приводят к различным психологическим осложнениям. Однако осложнения могут возникнуть и в том случае, если человек действительно открыт потоку новых энергий. Правда, осложнения эти большей частью носят случайный и преходящий характер, а те немногие, которые на

самом деле неизбежны, вполне преодолимы. Полезно все же знать о них заранее, чтобы в случае чего не быть застигнутым врасплох и быстрее с ними справиться.

Наиболее распространенное осложнение, связанное с расширением сознания и все более тесным соприкосновением со сверхсознательным, – это возрастающая чувствительность к человеческой боли и страданию, к грубости, агрессивности, ненависти и т.п. Кроме того, чувствительность возрастает не только в горизонтальном измерении, то есть в измерении сопереживания происходящему вокруг, но и в вертикальном. Чем выше пиковые состояния сознания, тем глубже пропасти отчаяния, ощущения бессмысленности и безнадежности. Фактически, человек, пробудившийся для сверхсознательных процессов, начинает обостренно сознавать цикличность психической активности – циклы прозрений и спонтанного творчества, которые сменяются циклами замешательства и простоя.

Следующее общераспространенное осложнение, возникающее нередко на начальных этапах знакомства со сверхсознательным, это ощущение своей несостоятельности. Великолепие, которое внезапно открывается нашему взору, может вызвать у нас обостренное осознание собственных ограничений. Поскольку же сравнение – одна из главных умственных привычек личности, мы начинаем произвольно сравнивать свой образ жизни с красотой сверхсознательного. В результате такого сравнения вполне может возникнуть чувство вины и уныния.

Возможна и противоположная реакция: забвение нынешних наших ограничений, ложная уверенность в том, что проблески сверхсознательного есть состоявшаяся действительность нашей личности. Подобный оптимизм является результатом смешения личного и надличного уровней. В результате у человека на какое-то время может возникнуть впечатление, что все его проблемы решены, что он достиг просветления и т.д. Да, постигнутое им надличное Я свободно, оно пребывает вне пространственно-временного многообразия этого мира с его противоречиями, не имеет проблем. Но полагать, что это распространяется и на нашу обычную личность, погруженную в повседневную жизнь, – опасное заблуждение.

Нередко оно является результатом перевозбуждения эмоциональной сферы потоком сверхсознательного материала.

Когда в сознание врывается несметное количество образов, идей, логических связей и ассоциаций, может произойти также перевозбуждение интеллектуальной сферы. У человека возникает впечатление абсолютной ясности, прозрачности происходящего, всеведения; ему кажется, что он обладает решением всех проблем. Такое интеллектуальное перевозбуждение может вызвать бессонницу и другие психосоматические расстройства.

У мистически настроенных лиц могут возникнуть сложности с возвращением в прозу повседневной жизни, особенно после глубокой медитации. Они находят, что испытанные ими поразительные откровения и ощущение неземного блаженства несовместимы с миром, в который им приходится возвращаться. Нередко у них возникает склонность осуждать этот "плотский" мир, чувство враждебности и отвращения к нему, ощущение заброшенности в ссылку на какую-то чужую планету и тоска по "божественной родине" в сочетании с полнейшей неспособностью функционировать на практическом уровне.

Сходная ситуация описана в древнегреческом мифе об Икаре, воспарившем так высоко, что солнце растопило воск, которым были склеены его крылья, в результате чего он упал в море. Этот миф служит удачной иллюстрацией отношения к делу – и печальных последствий такого отношения – лиц, которые стремятся исследовать высшие этажи сознания, не заложив предварительно надежного личностного фундамента. Мы можем определить подобное отношение как "Икаров комплекс", – тенденцию забывать в своем духовном стремлении о личностных ограничениях.

Как и в случае любого другого важного начинания, на пути сознательной эволюции человек встречается с препятствиями, затруднениями, опасностями и т.п. К счастью, мы располагаем средствами, которые могут помочь нам справиться с проблемами, упомянутыми в настоящей главе. Как обычно говорил Ассаджоли, если вы хотите взойти на высокую гору, вам нужно сперва заняться тренировкой и подготовить себя к восхождению физически. Вам нужно также запастись необходимым снаряжением и изучить свои

возможности. Сказанное относится в равной мере и к восхождению на высоты сверхсознательного. Для этого нужно тренироваться и иметь хорошее снаряжение.

Необходимую основу восхождения составляет так называемый **личностный психосинтез**, нацеленный на формирование дееспособной личности, достаточно свободной от эмоциональных блоков. Такая личность знает, как удовлетворять свои потребности, способна конструктивно использовать свою агрессивную энергию и умеет учиться на ошибках. Она умеет управлять в определенной степени всеми своими психологическими функциями и ясно сознает, где у нее центр. Сформировав такую личность, мы можем безопасно и плодотворно взаимодействовать с высшими сферами своего существа; для нас начинается **надличный** или духовный психосинтез.

## **Глава 15**

### **ВАША ЖИЗНЬ, ВАШЕ ТВОРЕНЬЕ**

Гусеница становится бабочкой.

Бутон становится розой.

Межзвездный газ, сгущаясь, становится звездами.

Расплавленные минералы, остывая, становятся кристаллами.

А человек – он тоже развивается по некоему внутреннему плану, становится чем-то определенным, или жизнь наша – сплошная случайность? По-видимому, разумно будет предположить, что мы подобны остальным созданным. И если так, то каждому из нас нужно пытаться выявить свой изначальный план развития, свой **замысел**, как его называют в психосинтезе, или цель своей жизни. У нас уже есть эта цель, мы изначально несем ее в себе; более того, своя цель есть и у каждого этапа нашей жизни, каждой ступеньки становления тем, кем мы можем быть, осуществления нашей идеальной формы.

Понятие идеальной формы, которая пытается проявиться в глубине нашей души и явить себя миру, позволяет переосмыслить понятия психотерапии и личного роста. Психотерапия при таком подходе превращается из самоцели в ряд этапов более широкого процесса, призванных помогать человеку осознать цель своей

жизни, устранять препятствия на пути ее достижения и способствовать последнему. Личный рост как таковой отныне также не является самоцелью.

В каждый данный момент у нас существует практически бесконечное количество возможностей развития: мы можем начать учить арабский язык, заняться туризмом, отправиться путешествовать и узнать, как живут люди в других странах, учиться прыгать с парашютом и т.д. Но рассматривая эти возможности с точки зрения проявляющейся в нас идеальной формы, мы можем оценить, какие из них лежат в русле действительного роста нашего неповторимого существа.

Вместе с тем подходить к выявлению своего замысла, своей внутренней идеальной формы нужно очень мягко. Это постепенный, последовательный процесс, осуществляемый путем проб и ошибок. Никакая поспешность здесь неуместна, ибо приводит в подавляющем большинстве случаев к отрицательным результатам, разочарованию и унынию или, того хуже, измышлению некой искусственной идеальной формы, самозаточению и тюрьму перфекционизма.

### **ИДЕАЛЬНЫЕ ФОРМЫ**

Поэтому давайте для начала пойдем по более безопасному, безличному пути – начнем с упражнения, которое позволит нам открыть для себя красоту идеальных форм вообще:

1. Подумайте о какой-нибудь форме, которая, на ваш взгляд, достигла совершенства и красоты идеала.

Это может быть форма из мира неживой природы, например, какой-то кристалл или драгоценный камень.

Или из растительного мира, например, цветок или лист.

Или из животного мира, например, лошадь, дельфин или птица.

Или из мира природных явлений, например, радуга или звезда.

Или из мира искусства, например, стихотворение, картина, музыкальное произведение.

2. Рассмотрите несколько таких форм.

3. Живо и ясно прочувствуйте каждую из них, испытав радость от соприкосновения с силой и красотой идеала.

Если мы посмотрим теперь на себя и на людей, окружающих нас в повседневной жизни, то обнаружим скорее всего, что такого рода идеальные формы являются здесь скорее исключением, что гармоничное раскрытие своего замысла у людей, как правило, заблокировано или предано забвению. Почему это происходит? Основная причина тому скрыта внутри нас: движение к воплощению идеальной формы сдерживается нашим воображением.

Наши представления о себе, наш образ себя может как способствовать, так и препятствовать нашему приближению к идеалу. Нет нейтральных образов, **все образы обладают определенной движущей силой**. И проблема состоит в том, что сквозь обманчивую вуаль наших субличныхностей мы зачастую видим искаженный образ того, кто мы и кем можем стать.

"Сон разума рождает чудовищ", – так называется знаменитый офорт Гойи. Можно сказать, что неверно используемое воображение также рождает чудовищ, если подразумевать под чудовищем нечто, ставшее иным, нежели ему суждено было быть. Когда воображением овладевают иррациональные силы бессознательного, они дают жизнь извращенным подобиям идеальных форм.

К счастью, образы воображения могут оказывать на нас не только отрицательное воздействие. **Образы могут и сковывать, и освобождать**. Ясно представляя свои возможности, мы приближаем их к действительности. Следовательно, мы можем целенаправленно использовать образы для того, чтобы способствовать осуществлению своего замысла, полнокровному воплощению своей идеальной формы. Для этого мы можем думать о следующем шаге, который нам предстоит сделать на пути саморазвития.

### **ИДЕАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ**

В этом упражнении вы будете живо представлять то, чего хотите достичь на данном этапе саморазвития: представлять идеальную модель того, кем вы действительно можете стать. Для начала лучше работать с идеальными моделями каких-то психологических качеств, таких как любовь, стойкость, понимание, радость и т.п. Упражнение состоит из четырех шагов:

1. Выберите качество, которое, как вы чувствуете, в настоящее время будет способствовать осуществлению постепенно раскрывающегося замысла вашей жизни.
2. Теперь представьте, какими бы вы были, если бы обладали этим качеством во всей его полноте. Позвольте этому образу себя сформироваться во всех деталях. Посмотрите, как это качество проявляется в его взоре, положении тела, выражении лица. (Поначалу образ может быть не очень устойчивым, размытым, появляться и исчезать. Но и в этом случае он окажет сильное воздействие на ваше бессознательное.) Несколько мгновений удерживайте в уме этот образ, призывая его все полнее проявлять выбранное вами качество.
3. Представьте, что вы **входите** в этот образ и образуете с ним одно целое, – как если бы оделись в новую одежду. Слившись с ним, почувствуйте, что выражаемое им качество стало частью вас. Представьте, как ощущается полнота обладания этим качеством. Почувствуйте, что оно наполняет ваше тело. Почувствуйте, что оно проникло в каждую клетку, что оно течет по жилам, пропитывает все ваше тело. Представьте, что это качество пронизывает ваши чувства, образ мысли и движущие вами мотивы.
4. Наконец, представьте себя в одной или нескольких ситуациях повседневной жизни, проявляя это качество больше обычного. Подробно представляйте, как разворачиваются эти ситуации.

В упражнении с идеальной моделью можно использовать не только психологические качества, но и социальные роли, которые вы хотите улучшить: идеальный партнер, идеальный учитель, идеальный друг и т.п. Как и в первом случае, не нужно оказывать на себя никакого давления, не нужно принимать никаких мрачных решений ("все, после Нового года начинаю новую жизнь"); не нужно даже ожидать каких-то положительных результатов. Здесь требуется только работа воображения.

Наконец, следует упомянуть об одном высказываемом иногда безосновательном опасении. Некоторые люди считают, что создав такую идеальную модель, они надели бы на себя смирительную

рубашку, лишили себя непосредственности и свободы движений. Подобные опасения являются результатом неверного понимания функции идеальных образов. Образ, пробуждающий возможности человека, никогда не станет для него тюрьмой, если только он сам не навяжет себе его, не "вменит в обязанность". Идеальная модель не привносится извне, а присутствует внутри нас, ожидая, когда мы ее обнаружим и приведем в действие. Обращая внимание на эту внутреннюю идеальную модель, мы позволяем ей выйти на поверхность сознания и проявить себя в нашей жизни. Идеальная модель подобна скульптуре, которая "ждет", по словам Микельанджело, в глубине мраморной глыбы, чтобы скульптор "раскрыл" ее, убрав лишнее.

Пробуждая одно за другим качества нашей идеальной формы, мы постепенно создаем таких себя, какими нам суждено было быть и какими мы собираемся стать. Тем самым мы становимся творцами своей жизни.

## **Глава 16**

### **ЧЕМ МЫ ЖИВЫ**

У Толстого есть рассказ об ангеле, который послушался Бога и был наказан: лишенный крыльев и облачений, он был низвергнут зимою на кладбище у какой-то глухой деревушки. Проходивший мимо бедный сапожник, не ведая о божественном происхождении ангела, подобрал его и не дал замерзнуть: он одел его, накормил и оставил у себя жить, сделав своим учеником.

Прошло несколько лет. И однажды ангел улыбнулся так, что горница озарилась ярким светом. Пораженный сапожник спросил его, кто он и почему сияет. Ангел открылся ему и пояснил: чтобы возвратиться в рай, он должен был понять, благодаря чему люди живы на этой Земле. Он начал понимать это, когда в обличье человека рисковал замерзнуть на кладбище. Теперь, продолжал ангел, я окончательно понял, что люди не могут жить сами по себе, что они нужны друг другу и что люди живы **любовью**.

Действительно, любовь дает нам жизнь. Но она также ослепляет нас, заставляет страдать и мучить друг друга. Возможно, прав был

Данте, когда говорил, что любовь – единственная причина всех радостей и страданий человечества. Спрашивается, что есть любовь? Одно мы можем сказать со всей определенностью: любовь есть великое таинство. Любовь столь же сложна, как сама жизнь, и никакие определения не исчерпают ее. Но мы можем в какой-то мере проникнуть в эту тайну. Не умаляя величия любви как таковой, мы можем найти пути, которые позволили бы нам рассмотреть особенности **своей** любви.

Как мы уже делали это прежде, начнем с упражнения, которое позволит нам рассмотреть наличное положение вещей, а также исследовать их неявные связи и смыслы.

### **ИЗМЕРЕНИЯ ЛЮБВИ**

1. Представьте закрытую дверь. На двери написано "Любовь". Дверь открывается в мир любви, и за ней можно встретить самых разных людей, существ, предметы, воспоминания, ситуации и состояния сознания. Уделите какое-то время тому, чтобы живо представить эту дверь, ручку двери, надпись.
2. Теперь откройте эту дверь, и пусть из-за нее появятся первые произвольные впечатления. Не загадывайте наперед, что это должно быть. Они могут возникнуть в любой форме, – в форме образа, физического ощущения, чувства, звука, запаха и т.д.
3. Постепенно привыкайте к миру за дверью. Исследуйте его. Что бы вы ни обнаружили, приятное или неприятное, поступайте следующим образом:
  - a. Воспринимайте это со всей ясностью без каких-либо оценок или толкований; не бегите дальше, но задерживайтесь у каждого возникающего образа. Позвольте ему раскрыть вам себя полностью.
  - b. Сознавайте, что этот образ – лишь одно из великого множества проявлений, имеющих отношение к любви. Скажите себе: "В мире любви есть и это". Затем переходите к другому образу.
4. Выйдите и закройте дверь. В завершение упражнения подумайте о явившихся вам образах. Возможно, вам захочется понять, в чем их смысл, и как они связаны с любовью и вашей жизнью. Чтобы

легче было проникнуть в их суть, можете записать свои переживания или зарисовать, что вы видели.

Рекомендуется также видоизменять это упражнение, визуализируя на двери вместо надписи "Любовь" надпись "Сексуальность". Сексуальность, даже в самых грубых и примитивных ее проявлениях, можно рассматривать как форму любви, стремления к единению с другим человеком.

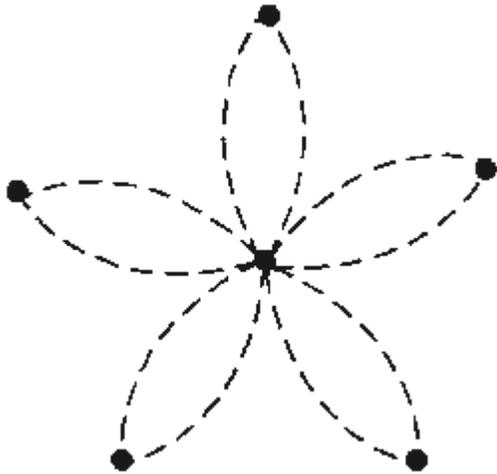
Исследуя свое ощущение сексуальности, мы нередко выходим на более глубокие, первоначально скрытые от нас уровни содержания. Опыт чистой, беспримесной сексуальности доступен немногим. У большинства из нас она несет какую-то дополнительную функцию, будучи средством, например, снятия напряжения, ухода от одиночества или действительности вообще, проявления власти над другим человеком или снискания его любви. Зачастую сексуальность обслуживает какие-то невротические потребности. Кроме того, сознательно исследуя сферу своей половой любви, человек может яснее осознать, какой у него образ себя и какое чувство самоуважения. Мы обнаружили также, что на самом деле отношение людей к сексу отражает их отношение к жизни вообще.

Любовь можно исследовать также, обратившись к сфере своих межличностных отношений. Как мы относимся к людям? Каковы наши сильные стороны и ограничения в данной сфере? Никакая связанная с любовью работа над собой не может обойти эти вопросы. Чтобы облегчить протекание любви по каналам общения, следует выяснить, чем обусловлен рельеф этих каналов.

### **ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**

Приведенное ниже упражнение может помочь вам прояснить для себя характер ваших наиболее значимых взаимоотношений.

1. Составьте список значимых для вас лиц, с которыми вы поддерживаете отношения. Затем выберите из этого списка пять человек.
2. Возьмите большой лист бумаги и изобразите на нем простую фигуру (Рис. 4):



**Рис. 4**

Точка в центре – это вы. Остальные пять точек – это люди, с которыми вы поддерживаете значимые для себя отношения.

3. В пространстве между центральной и каждой из пяти точек сделайте свободный рисунок, который бы отражал характер ваших отношений с данным человеком. Вы можете изобразить что угодно, не заботясь о мастерстве исполнения.

4. Закончив рисовать, запишите любые соображения, которые придут вам в голову в связи с этими отношениями. Тем самым вы дополните их визуальный портрет словесным. Благодаря такому многомерному осознанию у вас может возникнуть какое-то решение и, возможно, план изменения этих отношений к лучшему.

Теперь мы можем рассмотреть любовь в плане ее отношения к центру личности, который в психосинтезе называется человеческим "я". **Любовь, исходящая из центра**, объективна в том смысле, что не искажена личными пристрастиями. Поэтому она позволяет нам отождествляться с другим человеком без риска оказаться в его зависимости или стать жертвой его манипуляций. Поскольку она не зависит от реакции другого лица или желания снискать его признание и благодарность, она не ведает страха.

С другой стороны, существует **любовь, исходящая с периферии**. Она может сопровождаться очень приятными чувствами, так что ее подчас нелегко отличить от центральной любви. Но между ними большая разница. Периферическая любовь ожидает признания и

поддержки со стороны другого лица и посему живет в страхе не получить их.

Вместе с тем было бы большой ошибкой чересчур разграничивать эти две формы любви. Во-первых, существует не две, но великое множество форм любви, соответствующих разным стадиям развития человека. Во-вторых, периферическую любовь вовсе не обязательно противопоставлять центральной любви, ее можно рассматривать как начальную форму последней.

Как мы уже видели в главе, посвященной сублимностям, любые наши психологические качества могут развиваться. Следовательно, любое качество можно рассматривать как преходящую стадию его развития. Усвоив эту точку зрения, мы сознаем, что на начальных стадиях развития все выглядит достаточно примитивно, не только любовь.

Важно также учитывать, что у многих людей периферическая любовь соседствует с центральной, так что в какие-то моменты на передний план выходит первая, а в какие-то вторая, – или обе могут присутствовать одновременно в той или иной пропорции. Более того, для многих людей даже периферическая любовь является большим достижением.

Тут возникает естественный вопрос: а можно ли научиться любить? Да, можно. И те, чья любовь незрела, и те, кто, по-видимому, вообще неспособен ее испытывать, могут учиться любить, если находят для себя такую задачу достаточно важной.

Как это делается? Любви научаются, обращая на нее внимание, изучая ее, рассматривая с разных сторон, экспериментируя с ней. Любовь присутствует во всех людях независимо от того, сознают они ее или нет. Все мы когда-то и в какой-то мере испытывали любовь и можем пробудить ее, начать взращивать ее вновь.

### **СОЗНАВАНИЕ ЛЮБВИ**

1. Вспомните время, когда вы испытывали любовь. Не просто думайте о ней, но вновь проживайте ее в своем воображении, как если бы это происходило **сейчас**. Вновь испытывайте происходившее во всех деталях – обстановку, звуки, эмоции, мысли и т.д.

2. Событие это относится к прошлому. Осознайте, однако, что ожившая в вас любовь не обусловлена временем, что способность испытывать любовь присутствует в вас постоянно.
3. Теперь, основываясь на осознании этого и на опыте любви, живущем в глубинах вашего существа, соприкоснитесь – пусть на один короткий миг, пусть поначалу очень смутно – с качеством любви в ее чистой сущности. Или по крайней мере представьте, насколько можно полнее, какая она, эта любовь.
4. Теперь пусть возникнет образ, символизирующий для вас такую любовь. Это может быть что угодно – пейзаж, человек, абстрактный узор и т.д. Удерживая его перед своим внутренним взором представьте, что он говорит вам что-то – словами или без слов – о вас или любви вообще. Откройтесь ему.
5. В конце запишите, что вы испытали, выполняя это упражнение.

Выполняя это и другие психосинтетические упражнения, важно не спешить и не насиловать себя, пытаясь побыстрее взять штурмом высшие уровни сознания. Как и любое наше качество, любовь находится в процессе развития, и мы пытаемся сотрудничать с **ЭТИМ** процессом. Неприятие нынешней, действительной стадии своего развития, и обусловленные этим неприятием попытки тащить себя за волосы, чтобы ускорить свой рост, рано или поздно приводят к результатам прямо противоположным ожидаемым. Поиск гармонии, сонастроенности с естественным процессом синтеза – гораздо более продуктивный подход.

## **Глава 17**

### **ПРЕКРАСНОЕ**

Наше истинное существо прекрасно. Нам нужно только осознать этот фундаментальный факт. И здесь нам может помочь следующее упражнение:

#### **ВНУТРЕННЯЯ КРАСОТА**

1. Подумайте о какой-то прекрасной, на ваш взгляд, черте своего характера, способности или установке. Она не обязательно должна быть проявленной и активной. Она может быть лишь предрасположенностью, о которой никто кроме вас не знает.

2. Некоторое время сознавайте этот элемент личности, наслаждаясь его эстетическим созерцанием. Затем пусть перед вашим внутренним взором возникнет образ, символизирующий этот элемент – произведение искусства, пейзаж, животное, что угодно.
3. Созерцайте этот образ, пусть он явит вам всю свою красоту, может быть даже что-то сообщит – словами или без слов. В самом деле, любой образ может говорить с вами, если вы предоставляете ему такую возможность. Уделите какое-то время, чтобы полностью усвоить качество этого образа.
4. Возьмите еще одну прекрасную черту, качество, способность или сторону своей личности и повторите шаги 2 и 3. Затем проделайте то же с другими сторонами личности, которые вам нравятся. Выполняйте это упражнение до тех пор, пока не наберется достаточно большой список вещей, которые вы в себе цените. Вы сами удивитесь, как много их откроете, – в особенности, если всмотритесь поглубже и не поддадитесь внутренним голосам уныния, неполноценности и скептицизма.

У всех нас есть какой-то опыт общения с прекрасными сторонами своей души, и каждый из нас может развивать свою способность соприкоснуться с эстетическим измерением своей личности. Тем самым мы добьемся двух результатов: во-первых, зложим прочный фундамент самоуважения, которое представляет собой нечто весьма отличное, едва ли не противоположное нарциссизму и комплексу величия, – а без такого глубокого, искреннего самоуважения невозможна интеграция личности, – во-вторых, откроем врата восприятия **внешней** красоте.

Как можно усилить свою способность воспринимать прекрасное? Ответ все тот же: нужно приучать себя открываться ему. Вместе с тем мы можем занять и более активную позицию, целенаправленно стремясь отыскать красоту во всем – в лице человека, музыкальном отрывке, дереве. Станиславский говорил об этом как о "проникновенном" поиске красоты.

Скоро мы обнаружим, что прекрасное существует не только на уровне чувственно воспринимаемых форм физического мира, но и

на субъективных уровнях: мы можем видеть прекрасные установки других людей, чистоту их побуждений, утонченность их натуры и т.д. Мы можем радоваться гармонии и содержательности прекрасных человеческих отношений. И, самое важное, мы можем соприкоснуться с красотой внутреннего существа другой личности.

Это ощущение красоты внутреннего существа человека не ограничено каким-то конкретным индивидом; однажды возникнув, оно может помимо от нашей воли распространиться на все человечество.

И наконец, есть ощущение красоты нашего психосинтеза. Гармония и ритм жизни, порыв в неизвестное, преобразование и синтез элементов личности, яркие проявления надличного Я – все это может складываться в прекрасную живую картину.

Память о былом наслаждении красотой – решающий фактор, позволяющий нам наслаждаться ею в будущем. Приведенное ниже упражнение нацелено на то, чтобы пробудить и вернуть к жизни драгоценные воспоминания о соприкосновении с прекрасным. Оно начинается с воспоминаний о безобразном, потому что сравнение с безобразным – не только физическим уродством, но и уродством внутреннего распада, конфликта, глупости, злобы – помогает нам понять природу прекрасного и подчас резко усиливает наше стремление к нему.

### **ПАМЯТЬ О ПРЕКРАСНОМ**

Это упражнение принесет какой-то результат лишь в том случае, если вы ярко оживите в памяти соответствующие события, подключив к тому все свои чувства, – как если бы вы действительно испытывали происходящее, а не просто вызывали его из глубин памяти.

1. Оживите в памяти моменты соприкосновения с безобразным. Вновь ощутите отвратительное, разрушающее влияние безобразного на ваше тело и душу. Помните, что это может быть безобразное любого толка, не обязательно физическое уродство.
2. Теперь оживите в памяти несколько моментов соприкосновения с прекрасным. Это может быть красота природы,

взаимоотношений, развития, понимания и т.д. Вполне прочувствуйте то необычное воздействие, которое оказывает на вас прекрасное.

Некоторое время наслаждайтесь этими моментами, пусть они проникнут в глубину вашей души, чтобы вы могли понять, оценить и усвоить их, вновь убедиться, что они присутствуют в вас.

3. Теперь уделите какое-то время тому, чтобы ощутить открытость всего своего существа прекрасному, осознать свою восприимчивость и живой интерес к прекрасному во всех его проявлениях.

## **Глава 18**

### **СИНТЕЗ**

Гармоничное единство противоположностей – это состояние, к которому в той или иной степени может приблизиться любой человек. Но для этого сперва нужно выявить свои наиболее ярко выраженные противоположности и изучить различные возможные пути работы с ними. Проведя такой анализ, мы затем сможем приступить к синтезу.

К числу общераспространенных противоположностей внутреннего мира человека можно отнести любовь и волю, практичность и идеализм, чувства и разум, Эрос и Логос, чувственность и духовность, деловитость и игривость, интуицию и логику, пессимизм и оптимизм, мужественность и женственность, консерватизм и радикализм, интроверсию и экстраверсию.

Игра этих противоположностей дает нам возможность обогатить свой опыт, свою деятельность и, в конечном счете, свой синтез. У некоторых людей трудно обнаружить хоть какое-нибудь противоположное качество. Создается впечатление, что они всецело обусловлены какой-то одной стороной своей личности: человек, например, может быть только работником, и совершенно не уметь развлекаться; или он может быть интеллектуалом, начисто выключенным из эмоциональной жизни – и так далее. Обычным результатом такой односторонности является **застой в развитии**.

Впрочем, подобная односторонность и ограниченность зачастую бывает поверхностной: люди, отождествленные с одним полюсом своей личности, могут быть щедро наделены противоположным качеством, но подавлять его.

Еще чаще встречаются случаи **колебательного** проявления противоположных качеств, когда человек по очереди отождествляется то с одним, то с другим.

Проблема возникает тогда, когда мы отождествляем себя лишь с каким-то одним из своих противоположных качеств за счет другого. Затем мы постепенно становимся пленниками избранного нами качества и соглашаемся ограничить себя им. Наше поведение обедняется, поскольку мы в своем ослеплении не видим противоположной половины спектра существующих у нас возможностей.

Очевидно, разрешение этой проблемы состоит в том, чтобы сознавать оба полюса, не отождествляясь ни с одним из них: необходимо достичь состояния творческого напряжения, динамического равновесия между полюсами. Чтобы достичь этого, можно воспользоваться методом самоотождествления, то есть отождествления с самим собою, с "я", независимым от обеих сторон. Свобода "я" позволяет нам оценить по достоинству их дарования и богатство, регулировать их взаимодействие и решать, какую из сторон уместно будет проявить в той или иной ситуации.

По мере того, как мы все лучше и глубже знакомимся с этими противоположностями, мы видим, что контраст между ними слабеет. В конечном итоге они сходятся и сливаются в **синтезе**.

Такой синтез – состояние возможное и желательное. В самом деле, можно быть волевым и в то же время любящим человеком; свободным и внутренне упорядоченным; практичным идеалистом; мечтательным организатором. И все же слова эти не вполне передают то, что подразумевается под синтезом. Ибо слияние противоположностей создает новую психологическую реальность, несводимую к сумме составляющих ее частей. Поскольку такого рода реальность возникала в человеческом опыте крайне редко, человечество не выработало слов для ее обозначения, – для

обозначения, скажем, синтеза чувственности и духовности, игры и работы, ума и чувства. Этот факт показывает, сколь обусловлен наш обиходный язык нашими противоположностями, воспроизводя и увековечивая такую внутреннюю расщепленность.

Когда происходит синтез, новая сущность представляет собой нечто большее, нежели сумму исходных элементов. Будучи смешаны, кислород и водород образуют просто смесь элементов кислорода и водорода. Но если в этой смеси проскакивает искра, происходит взрыв, синтезирующий из них воду – нечто более сложное, и в то же время включающее в себя обоих. Синтез психологических элементов дает сходный результат: высвобождение психической энергии; появление нового качества, которое включает в себя исходные; и сознание того, что ни одно из исходных качеств утрачено не было, что мы при желании можем вернуться к любому из них, даже если обычно и не испытываем в этом потребности.

Приведенное ниже упражнение разработано для такой пары противоположностей, как игра и работа, но предложенная в нем схема может быть использована и для любой другой пары противоположностей. Цель упражнения – представить синтез или, по крайней мере, состояние динамического равновесия значимых для вас в настоящее время противоположностей. Если вы почувствуете, что переходите на сторону одной из них и начинаете осуждать другую, мягко но твердо откажитесь от этого и возвратитесь в нейтральную позицию, например, журналиста или ученого, заинтересованного во всестороннем изучении вопроса.

### **СИНТЕЗ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ (1)**

1. Представьте, что вы попали в Страну Работы. Здесь каждый человек при деле и выглядит по-деловому, всем своим видом выражает деловитость. Посмотрите на выражение лиц этих людей, как они ходят, как говорят и т.д. Посмотрите на машины, витрины магазинов, дома. Зайдите в пару из них.
2. Среди людей, живущих в этой стране, вы можете встретить своих знакомых, и даже себя. Это люди, а не карикатуры. Но они обладают в основном качествами, связанными с работой. Так, вы можете обнаружить здесь очень умелых людей (посмотрите на

почтальона, пожарника и т.д.). Они ориентированы на достижение результата и мыслят категориями продуктивности. Делают они все очень быстро и выполняют большой объем работы. Попробуйте увидеть положительные качества этих людей и их ограничения.

3. Теперь вы попадаете в Страну Игры. Здесь все и вся представляет полнейшую противоположность тому, что вы только что видели. Люди спокойно гуляют по улицам, улыбаются и весело проводят время, нимало не заботясь вопросами конечного результата и продуктивности своей деятельности. Они слегка рассеяны, шутливы, с оттенком ребячливости. Они не любят серьезной работы. Ходите вокруг и изучайте их так же, как вы делали это в Стране Работы. Видите ли вы их желательные и нежелательные стороны?

4. Теперь представьте третью страну. Она находится в очень красивом месте с мягким климатом, здания здесь гармонично вписаны в природу. Корнями своими эта страна уходит в древнюю, забытую цивилизацию. В ходе веков ее обитатели постепенно создали неведомую нам культуру, гораздо более совершенную в плане знания психологии. Они глубоко изучили внутренний мир человека и знают, как улучшить его жизнь. Одна из разрешенных ими проблем – развитие целостного человека, синтезирующего различные конфликтующие фрагменты своей личности в одно целое.

В частности, им удалось осуществить синтез таких человеческих способностей, как способность играть и способность работать. В результате обитатели этой страны работают играючи, и в то же время со всею ответственностью. Они не только умелы и продуктивны, но и восприимчивы к прекрасному.

5. Как и в предыдущих случаях, познакомьтесь с некоторыми из них, поговорите с ними, посмотрите, как они одеты, как работают, каков у них образ мысли. Погуляйте по городу, зайдите в дома, театры, церкви, музеи, фабрики, учреждения, рестораны, зоны отдыха. Затем опишите полученный опыт.

Следующее упражнение может выполняться как дополнение к предыдущему, либо самостоятельно.

## **СИНТЕЗ ПРОТИВОПОЛОЖНОСТЕЙ (2)**

1. Выберите пару противоположностей, с которыми вы хотели бы поработать.
2. Возьмите лист бумаги и, воспользовавшись методом свободного рисунка, изобразите на левой половине одну из противоположностей, а на правой – другую. Напомним, что художественные достоинства свободного рисунка значения не имеют и в расчет не принимаются.
3. Два полюса стоят друг против друга. Вы можете почувствовать, что между ними происходит некое взаимодействие. Теперь возьмите другой лист и опять изобразите на нем два полюса, **а также** их взаимодействие. Взаимодействие продолжается как диалог между ними: он может принять форму стычки, первого знакомства, сдержанного общения, взаимной неприязни и т.д. Продолжайте рисовать, делая рисунок за рисунком, и пусть это взаимодействие само собою принимает любые очертания. В процессе взаимодействия элементы его могут коренным образом измениться.

Синтез может быть спонтанным развитием: две части постепенно сливаются в нечто единое.

4. Если возникнет новая целостность, не останавливайтесь на этом и попытайтесь понять, какое ваше внутреннее состояние она изображает. Затем опишите на обороте рисунка все, что вы испытывали в ходе упражнения, и как этот новый синтез мог бы проявиться в вашей жизни.

## **Глава 19**

### **БЕСКОНЕЧНОСТЬ**

Стул, на котором вы сейчас сидите, движется в межзвездном пространстве со скоростью тридцати километров в секунду – вместе с планетой Земля, разумеется, и всей солнечной системой, включая Солнце. Солнце – желтая звезда на периферии нашей галактики (Млечного Пути), одна из сотен миллиардов звезд. Астрономы утверждают, что существует бесчисленное множество других галактик, подобных Млечному Пути, и что в каждую из них входят

мириады звезд, большинство из которых, вероятно, имеют собственные планетные системы. Если хотя бы на одной десятитысячной процента этих планет существует техническая цивилизация, то во Вселенной должно быть не менее ста триллионов цивилизаций.

Все проблемы меняются, когда смотришь на них в более широком плане; они утрачивают ореол своей значимости. Но, как правило, мы находимся под гипнозом повседневных событий и чувств, так что малое для нас становится великим, мимолетное представляется постоянным, деталь принимается за целое, а всякие пустяки кажутся ужасно серьезными.

Осознание космической необъятности и бесконечности существующих форм помогает нам освободиться от подобного эгоцентризма. Этому способствует и память о вечном течении времени. Как гласит латинская поговорка: "Что это по сравнению с вечностью?"

Методика верных соотношений, как мы называем ее в психосинтезе, предлагает нам рассматривать себя, свои проблемы, проекты, взаимоотношения, успехи и неудачи в соотношении с бесконечностью пространства и времени. Когда мы это делаем, все для нас обретает иное значение: самомнение и фанатизм уходят, уступая место чувству радости и освобождения.

### **ВЕРНЫЕ СООТНОШЕНИЯ**

Закройте глаза и представьте во всех деталях комнату, в которой вы находитесь, и то, что вас окружает. Теперь представьте, что вы возносите вверх и ясно видите под собой дом, в котором находится эта комната.

Смотрите, как уменьшается этот дом по мере того, как вы поднимаетесь выше и выше. Вы видите под собой весь город, в котором живете: дома, улицы, деревья, парки, многоэтажные постройки. Люди и машины такие маленькие, что их почти не видно. Подумайте, что каждый из этих людей – это центр своего собственного мира, со своими мыслями и чаяниями, проблемами и планами. Смотрите на движущихся внизу людей, живущих своей

жизнью. Представьте также людей, которые находятся в домах и постройках.

Продолжайте подниматься. Поле вашего зрения расширяется, и вы видите другие города, зеленые поля, горы, озера.

Вы поднимаетесь все выше и выше. Под вами проплывают океаны, другие страны, вереницы облаков.

Теперь вся Земля перед вами, бело-голубая, медленно вращается в пустом пространстве. С этой огромной высоты люди совсем не видны, и ничто больше не указывает на их существование; но вы можете думать о них, о пяти миллиардах людей, которые живут на одной планете и дышат одним воздухом. Подумайте об этом какое-то время, смотря на планету Земля.

Теперь, по мере того как вы удаляетесь от нее, Земля становится все меньше и меньше. В поле вашего зрения попадают другие планеты: яркая Венера, красный Марс, огромный Юпитер и, наконец, вся солнечная система.

Теперь Земля совсем исчезла, а Солнце превратилось в маленькую светящуюся точку среди бесчисленных звезд, и вы теряете его из виду. Вокруг вас миллиарды звезд – внизу, сверху, со всех сторон. Больше нет ни "выше", ни "ниже".

Все эти миллиарды звезд образуют всего лишь одну из галактик вселенной. Куда ни двинься отсюда, – в любом направлении можно обнаружить бесчисленное множество других галактик.

Подумайте теперь о бесконечности времени. В ней нет ни "завтра", ни "вчера", нет никакой спешки, никакой безотлагательности. Лишь мерцающий покой и благоговение.

Почувствовав, что пора заканчивать упражнение, откройте глаза и оставьте в себе это чувство расширенного сознания.

## **Глава 20**

### **ТИШИНА**

На протяжении столетий внутренняя тишина служила людям средством исследования своего внутреннего мира. Состояние умиротворенного покоя, свободного от каких бы то ни было волнений, проблем и мыслей, сравнивалось с неподвижным

пламенем свечи, со спокойным морем, неподвижная гладь которого позволяет увидеть сквозь толщу воды дно, и т.п. Прочитав обо всем этом в книгах, мы садимся и закрываем глаза с намерением создать внутреннюю тишину. Но вскоре мы обнаруживаем, что обычная наша мысленная активность отказывается идти в отпуск: поток мыслей не прекращается, а попытка направить внимание внутрь лишь усиливает его. Мы пытаемся избавиться от мыслей или успокоить их, но их становится еще больше. В конце концов терпение наше ломается и мы встаем, чтобы заняться чем-то другим. Возможен и другой вариант: мы садимся, закрываем глаза и постепенно погружаемся в легкий транс, теряя связь с миром и почти забывая о себе. Это довольно приятное состояние, почти лишенное какого-либо содержания. Через некоторое время мы возвращаемся в обычное состояние сознания и переходим к чему-то другому, испытывая странное ощущение сонливости.

Ни одно из этих двух состояний не является подлинной внутренней тишиной, которая представляет собой состояние острой и в то же время ненапряженной сознательности, ясного и спокойного присутствия. Такая внутренняя тишина возникает лишь после того, как мы сосредоточимся первоначально на каком-то предмете. В результате все внутренние процессы объединяются вокруг одного выбранного нами образа или мысли, так что через какое-то время мы можем "погасить" даже этот центр и пребыть в полном покое и безмолвии. Разумеется, это не значит, что в сознании образуется полная пустота, полное отсутствие каких-либо содержаний. Мысли будут проникать в поле сознания как и прежде, но мы предоставим им течь на заднем плане подобно реке – не попытаюсь остановить ее, но и не выказывая к ней никакого интереса. И в этой тишине у нас появляется возможность услышать то, что ранее было неразличимо.

Для создания внутренней тишины в психосинтезе обычно применяются две основные методики:

1. **Медитация с восприятием.** Как мы узнали в одной из предыдущих глав, высшей точкой медитации с осмыслением является состояние однонаправленности ума. После десятиминутной, скажем, медитации с осмыслением мы можем

просто отпустить ее объект, оставив ум на две-три минуты (для начала этого вполне достаточно) без какой-либо поддержки с нашей стороны и погрузившись в тишину, свободную от содержаний. Это медитация с восприятием.

2. **Визуализация Храма Тишины.** Это упражнение также вызывает из глубины души тишину, позволяя ей, по словам Ассаджоли, "петь в нас и оновлять нас":

### **ХРАМ ТИШИНЫ**

Представьте холм, поросший зеленью. Тропа ведет на вершину, где возвышается Храм Тишины. Форма его отражает качества вашего высшего сознания: благородство, гармонию.

Стоит весеннее утро, солнечное и теплое. Обратите внимание, во что вы одеты. Восходя по тропе, начните сознавать свое тело и почувствуйте, как ваши ноги соприкасаются с землей. Почувствуйте на лице ветерок. Смотрите по сторонам на деревья, кусты, травы, полевые цветы.

Вы приближаетесь к вершине холма. Храм Тишины окружен атмосферой вечного безмолвия. Здесь никогда не звучало ни единое слово. Вы приблизились к большим деревянным воротам храма. Вы видите, как ваши руки касаются их и ощущаете прикосновение к дереву. Прежде чем отворить дверь, осознайте, что внутри вас окружает тишина.

Вы входите в Храм. Вы чувствуете, что вокруг вас тишина и покой. Вы идете в эту тишину, осматриваясь вокруг. Вы видите большой пронизанный светом свод. Это свет не только проникающих сюда солнечных лучей, он исходит также изнутри тишины, концентрируясь в той сияющей области, которую вы видите перед собой.

Вы входите в эту пронизанную светом тишину и чувствуете, что она охватывает вас. Вас окутывают лучи доброго, теплого, могущественного света. Позвольте этой светоносной тишине войти в вас. Почувствуйте, как она течет по жилам и проникает в каждую клетку вашего тела.

Оставайтесь в этой тишине две-три минуты. **Вслушивайтесь** в тишину. Тишина – это определенное качество, а не просто отсутствие звуков.

Медленно покиньте сияющую область, пройдите назад по храму и выйдите за его врата. Выйдя наружу, откройтесь весне, почувствуйте легкий ветерок и вслушайтесь в пение птиц.

### **Эпилог**

Под конец я хотел бы привести еще одно простое упражнение, призванное пояснить смысл наших психосинтетических опытов в более широком контексте.

### **ВОЗМОЖНОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА**

1. Погрузитесь на несколько мгновений в тишину.
2. Теперь, подключив воображение, подумайте о страданиях человечества: о боли, смятении, гневе, тревоге, одиночестве, крушении надежд, подавленности, отчаянии, невежестве, безрассудстве миллиардов людей, населяющих планету.
3. Теперь, напротив, подумайте об огромных еще не раскрытых возможностях человечества: о разуме, любви, стремлении стать лучше, потребности в справедливости, жажде мира, тяге к неведомому, способности удивляться, художественном творчестве. Эти возможности подобны огромной энергии, заключенной в ядре атома.

Представьте и почувствуйте их красоту и силу. Подумайте о той огромной радости и бесчисленных благотворных последствиях, которые бы принесло осуществление этих возможностей. Представьте присутствие этих возможностей в миллиардах людей, в том числе и в себе.

4. Если вы работаете над собой, значит вы уже участвуете в удивительной вековой работе по преодолению тьмы и боли – и пробуждению скрытых возможностей человека. Уделите какое-то время сознанию того, что ваша работа над собой – не просто ваше частное дело, но момент гораздо более масштабного процесса, в который по-разному включено великое множество людей: процесса эволюции человечества.