

Джин Хьюстон

**Человек  
Возможный**

МОСКВА  
СТАРКЛАЙТ  
2003

Джин Хьюстон

**Человек Возможный**

— М.: «СТАРКЛАЙТ», 2003 — 240 с.

ISBN

Джин Хьюстон — ученый, философ и преподаватель. Она занимается исследованием человеческого потенциала и раскрытием творческих способностей. Более тридцати лет Джин Хьюстон ведет семинары, помогающие участникам открывать новые способы восприятия, мышления и творчества. Результаты исследований д-ра Джин Хьюстон широко применяются в образовательных, социальных и медицинских программах в США и других странах.

Книга рассчитана на широкий круг читателей — психологов, педагогов, медиков, социальных работников, а также всех, кто заинтересован в своем личностном росте и обретении новых творческих способностей.

**ISBN**

© Houston Jean, 1982

© Перевод. О. Л. Асманова, 2003

© СТАРКЛАЙТ, 2003

## **Человек Возможный**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b> .....	4
<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	9
РИТМЫ ПРОБУЖДЕНИЯ .....	9
В ПОИСКАХ ЧЕЛОВЕКА ВОЗМОЖНОГО .....	14
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ .....	19
<b>ГЛАВА 1</b> .....	24
<b>ПРОБУЖДЕНИЕ ТЕЛА</b> .....	24
УПРАЖНЕНИЕ 1 .....	32
КИНЕСТЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО .....	32
ПОДГОТОВКА .....	34
УПРАЖНЕНИЕ .....	34
ОБСУЖДЕНИЕ .....	37
ДОПОЛНЕНИЯ .....	38
РЕПЕТИЦИЯ МАСТЕРСТВА .....	39
КИНЕСТЕТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ .....	42
УПРАЖНЕНИЕ 2 .....	43
ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО .....	43
ПОДГОТОВКА .....	44
УПРАЖНЕНИЕ .....	44
ОБСУЖДЕНИЕ .....	46
УПРАЖНЕНИЕ 3 .....	47
КОНТАКТ С МУДРОСТЬЮ ТЕЛА .....	47
ПОДГОТОВКА .....	49
УПРАЖНЕНИЕ .....	49
ОБСУЖДЕНИЕ .....	50

<b>ГЛАВА 2</b> .....	52
<b>ПРОБУЖДЕНИЕ ОЩУЩЕНИЙ</b> .....	52
УПРАЖНЕНИЕ 1 .....	59
ОЧИЩЕНИЕ КОМНАТ ВОСПРИЯТИЯ .....	59
ПОДГОТОВКА .....	60
УПРАЖНЕНИЕ .....	60
ОБСУЖДЕНИЕ .....	64
ДОПОЛНЕНИЯ .....	65
УПРАЖНЕНИЕ 2 .....	66
УПРАВЛЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ .....	66
ПОДГОТОВКА .....	68
УПРАЖНЕНИЕ .....	68
ОБСУЖДЕНИЕ .....	68
УПРАЖНЕНИЕ 3 .....	69
ВОСПРИЯТИЕ МУЗЫКИ ВСЕМ ТЕЛОМ И СИНЕСТЕЗИЯ .....	69
ПОДГОТОВКА .....	70
УПРАЖНЕНИЕ .....	70
ОБСУЖДЕНИЕ .....	70
ДОПОЛНЕНИЯ .....	71
УПРАЖНЕНИЕ 4 .....	71
УДОВОЛЬСТВИЕ И КОЕ-ЧТО ЕЩЕ .....	71
УПРАЖНЕНИЕ .....	74
УПРАЖНЕНИЕ 5 .....	75
ОЩУЩЕНИЕ ВСТРЕЧИ .....	75
ПОДГОТОВКА .....	76
УПРАЖНЕНИЕ .....	76
ОБСУЖДЕНИЕ .....	76
ДОПОЛНЕНИЯ .....	77
УПРАЖНЕНИЕ 6 .....	78
МГНОВЕНИЯ БЛАГОДАТИ .....	78
<b>ГЛАВА 3</b> .....	81
<b>ПРОБУЖДЕНИЕ МОЗГА</b> .....	81
УПРАЖНЕНИЕ 1 .....	85
ЛЕВАЯ СТОРОНА/ПРАВАЯ СТОРОНА .....	85
ПОДГОТОВКА .....	85
УПРАЖНЕНИЕ .....	86
ОБСУЖДЕНИЕ .....	92
ДОПОЛНЕНИЯ .....	94

УПРАЖНЕНИЕ 2	94
МНОГОМЕРНОСТЬ	94
ПОДГОТОВКА	96
УПРАЖНЕНИЕ	97
ОБСУЖДЕНИЕ	100
ДОПОЛНЕНИЯ	100
<b>ГЛАВА 4</b>	101
<b>ПРОБУЖДЕНИЕ ПАМЯТИ</b>	101
УПРАЖНЕНИЕ 1	109
РАСШИРЕНИЕ ОБЪЕМА ПАМЯТИ	109
ПОДГОТОВКА	110
УПРАЖНЕНИЕ	111
ОБСУЖДЕНИЕ	112
УПРАЖНЕНИЕ 2	113
ПРИЗЫВАЯ РЕБЕНКА	113
ПОДГОТОВКА	114
УПРАЖНЕНИЕ	114
ОБСУЖДЕНИЕ	117
<b>ГЛАВА 5</b>	118
<b>ПРОБУЖДЕНИЕ ЭВОЛЮЦИОННОЙ ПАМЯТИ</b>	118
УПРАЖНЕНИЕ 1	123
ИСТОРИЯ ЭВОЛЮЦИИ	123
ПОДГОТОВКА	124
УПРАЖНЕНИЕ	125
ОБСУЖДЕНИЕ	131
ДОПОЛНЕНИЯ	135
<b>ГЛАВА 6</b>	136
<b>ИСКУССТВО ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА</b>	136
ИСКУССТВО ПРИЯТИЯ	141
УПРАЖНЕНИЕ 1	148
ИСКУССТВО МУДРОСТИ	148
ПОДГОТОВКА	148
УПРАЖНЕНИЕ	148
ОБСУЖДЕНИЕ	149
ДОПОЛНЕНИЯ	150
УПРАЖНЕНИЕ 2	150

ПРИЯТИЕ И ЕДИНЕНИЕ	150
ПОДГОТОВКА	151
УПРАЖНЕНИЕ	151
ОБСУЖДЕНИЕ	153
<b>ГЛАВА 7</b>	154
<b>СОЗИДАТЕЛЬНЫЙ МИР ВНУТРЕННЕГО ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА</b>	154
ПРОЦЕСС ВООБРАЖЕНИЯ	155
АКТИВНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ	161
ОБЗОР НАШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ	165
ЧЕТЫРЕУРОВНЕВАЯ ТИПОЛОГИЯ	166
ВРЕМЯ И СНОВА ВРЕМЯ	167
ВРЕМЯ И МЕХАНИЗМЫ ТВОРЧЕСКОГО ПРОЦЕССА	175
УПРАЖНЕНИЕ 1	181
СТАТЬ ВРЕМЕННЫМ ОТРЕЗКОМ	181
ПОДГОТОВКА	181
УПРАЖНЕНИЕ	182
ОБСУЖДЕНИЕ	183
УПРАЖНЕНИЕ 2	183
ШКАЛА ВРЕМЕНИ	183
ПОДГОТОВКА	184
УПРАЖНЕНИЕ	184
ОБСУЖДЕНИЕ	186
ДОПОЛНЕНИЯ	187
УПРАЖНЕНИЕ 3	188
АРХЕОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ	188
ПОДГОТОВКА	189
УПРАЖНЕНИЕ	189
ОБСУЖДЕНИЕ	191
ДОПОЛНЕНИЯ	192
УПРАЖНЕНИЕ 4	194
РЕПЕТИЦИЯ С МАСТЕРОМ-НАСТАВНИКОМ	194
ПОДГОТОВКА	195
УПРАЖНЕНИЕ	195
ОБСУЖДЕНИЕ	198

<b>ГЛАВА 8</b> .....	199
<b>Грядущая философия природы</b> .....	199
УПРАЖНЕНИЕ 1 .....	216
НАСТРОЙКА МОЗГА И ПУТЬ К ЦЕЛОСТНОСТИ .....	216
ПОДГОТОВКА .....	216
УПРАЖНЕНИЕ .....	216
ОБСУЖДЕНИЕ .....	221
УПРАЖНЕНИЕ 2 .....	222
ТВОРЧЕСКОЕ НАМЕРЕНИЕ .....	222
ПОДГОТОВКА .....	222
УПРАЖНЕНИЕ .....	223
<b>ЭПИЛОГ</b> .....	229

## Вступление

### РИТМЫ ПРОБУЖДЕНИЯ

Представьте себе, что какой-нибудь волшебник внезапно превратил вас в вашего предка, жившего тысячу лет назад\*. Если ваши предки были подобны моим, то вас могли звать, к примеру, Гуго-дурачок, или Клотильда-хромоножка, и ваша жизнь вполне соответствовала этому имени. Утром вы просыпались в своей лачуге на соломенном тюфяке среди прыгающих блох, оттого что цыпленок решил прогуляться по вашему лицу. Позавтракав жесткой лепешкой и жидкой похлебкой, вы шли на господское поле и весь день вспахивали его примитивным плугом под проливным дождем (десятое столетие отчего-то выдалось на редкость дождливым). Ваши мысли, скорее всего, были не слишком вдохновляющими: «Когда мне удастся поесть?», «Надо бы подстегнуть вола». Такие же глубина и разнообразие были присущи и вашим чувствам: «Сыро... Холодно... Больно... Хочется мяса...». По вечерам вы вместе с семейством и домашними животными сбивались в кучку вокруг чадающего пламени из сырых дров, пытаетесь хоть чуть-чуть согреться, и вылавливали блох и вшей из своих и чужих волос. По воскресеньям после церкви, если вам удавалось найти приятеля с бурдюком медовухи, вы напивались и сваливались в канаву, откуда вас извлекал бейлиф и приволакивал домой, где утром вы просыпались, потому что цыпленок решил прогуляться по вашему лицу.

У вас были некоторые убеждения — всякий должен знать свое место, семья должна быть крепкой, праведным уготован рай, а грешным — ад. Но в основном жизнь была монотонной и суровой борьбой за выживание, и ваша энергия постепенно истощалась в этой борьбе. Такими были Темные Века.

Прошло сто лет — и волна пробуждения захлестнула леса, хижины и замки западного мира. Увлекаемая безумными монахами и энергичными дворянами, половина населения Европы срывается с насиженных мест и движется на восток — в крестовые походы. Зевая и почесываясь, проходят они по великолепной Византии, звезда которой клонится к закату (а может ли быть более чарующее

\* Это относится к тем, чьи предки жили в средневековой Европе (прим. пер.).

зрелище, чем великая культура в эпоху упадка?). Аромат благовоний и мягкость шелков, золото куполов и вкус изысканных блюд, музыка и пение столь сладостные, что кажутся ангельским хором, а не грубыми голосами смертных — все это потрясает их воображение и пробуждает тоску, неведомую прежде. Они захватывают Иерусалим — город, три тысячи лет пребывающий на этой земле, где пересекаются пути Запада и Востока — священный град, по камням которого ступала нога Спасителя, место вековых чаяний и надежд всех этих Гуго и Клотильд. Их чувства стремительно пробуждаются, их души наполняются новым и неведомым восторгом. И когда они возвращаются в свои лачуги, они понимают, что оставаться в них... невозможно. Просыпаться на соломенном ложе и идти за плугом после того, как побывал в Византии и Иерусалиме? Тупо и монотонно проводить день за днем после ужаса и славы «священных» крестовых походов? И многие бросают свои дома и деревни и переселяются в города, где кругозор шире, а возможностей больше. Появляется новая промышленность, новые умения, новые потребности. Торговые гильдии и цеха мастеров распространяются по Европе, и всюду зажигаются огни, возвещающие конец Темных Веков. Вдохновение овладевает мужчинами и женщинами. Они взывают Господа — и воздвигают величественные соборы, чьи каменные шпили тянутся к небу. Они ищут смысла — и в Париже, Оксфорде и Болонье появляются университеты, где на станке интеллекта плетутся нити Структур и Взаимосвязей. Средневековая Вселенная представляется искусным гобеленом, на котором все существующее связано между собой четкой иерархией, и порядок этот вечен и неизменен. Космический, политический и моральный строй отражают этот Божественный порядок мироздания, подобно тому, как часть отражает целое. К сожалению, этот средневековый гобелен со временем все сильнее сжимает и ограничивает развитие внутреннего мира и способствует росту всяческих предрассудков и суеверий. Требуется новый импульс пробуждения — и наступает Возрождение, воскрешая античную философию и мифологию, литературу и науку. Возрождаются идеи и образы Греции, Рима и Иудеи, переводятся забытые тексты, изучаются эзотерические науки. Духовные и интеллектуальные сокровища Европы извлекаются из глубин памяти на свет — и границы человеческих представлений о мироздании и своем месте в нем стремительно расширяются. Под воздействием этих стимулов растет душа. Воображаемые цар-

ства мира внутреннего ширятся и распространяются по миру внешнему, создавая новую науку, живопись, музыку, литературу, политику — и прежде всего философию гуманизма, рождающую новый взгляд на человечество.

Посмотрим, что произошло с музыкой и живописью в результате расширения внутреннего мира. Средневековая живопись была плоской и двумерной, перспектива была скудной или вообще отсутствовала, не было теней и полутонов. Эти качества отражали четкий замкнутый мир средневекового сознания. Когда эта ясность и категоричность сменилась более сложным и комплексным восприятием, появились объем и перспектива, игра света и теней. Эти свойства стали неотъемлемыми атрибутами эстетики Возрождения. Простой строй средневековой музыки, не выходящий за пределы трехголосья, был преобразован, так как возрастающая полифония души требовала соответствующего музыкального выражения. Последовательность мелодий сменилась многоголосьем, звук стал сложнее и богаче, отражая глубину и многообразие голосов, звучащих в душе человека Возрождения.

Изучая историю роста и развития сознания, мы можем понять, как возникло стремление «обрести власть над природой», и как знания, способствующие его реализации, привели к промышленной и технологической революции.

К несчастью, в девятнадцатом столетии искусства и ремесла (techne) были вытеснены техникой, а затем технологией. Мастерство, ранее рожденное высоким вдохновением ритма пробуждения, пульсирующего в целостном духовно-телесном существе, превратилось в механический артефакт расщепленного и отрезанного от своей глубины сознания. Эта опасная диссоциация присуща другим культурам в меньшей степени, ограничиваясь пост-Ренессансной Европой. Но, как показали последующие события, это имело не слишком большое значение. «Успех» рационально-материалистической философии в комплексе с беспощадной колониальной политикой не только покорили большую часть земного шара, но и отсекали огромную часть человеческого опыта и способов познания. По всей планете преобладает психология западного империализма, по сравнению с которым все прежние завоеватели кажутся жалкими теньями. «Единственно верный взгляд и сонная одурь Ньютона» (В. Блейк) преобладают в сознании западного человека с того времени, когда восемнадцатое столетие породило механистические модели мышления, что, в свою очередь, обусловило

прагматическое отношение к ценностям, стандартизацию социальной жизни посредством индустриализации и неспособность видеть иную, кроме причинно-следственной, связь событий. Ради «прогресса», трактуемого узко и ограниченно, культура была разрушена, компьютеры заменили осознание, и эрозия души нашла отражение в эрозии почвы и всей планетной экосистемы.

Сегодня наша всемирная пост-индустриальная деревня находится в глубокой спячке. Она спит под одеялом межкультурных связей и транснациональных корпораций, спит, опутанная глобальной информационной сетью — такой густой, что все проблемы и решения неразделимо связаны. В наше время мы наблюдаем гибель уникальности и исключительности, хотя в нашей спячке мы ведем себя так, как будто этого не случилось. Люди и нации, политика и экономика, прирост населения и убывание души, вода, воздух, хлеб, любовь, смерть — все это сплетено так плотно, что превратилось в единую ткань с несколькими утраченными нитями, — ткань настолько прочную, что, кажется, никому не по силам разорвать ее. В этом внутреннем и внешнем хаосе почти невозможно отличить узкие эгоистичные интересы от законных притязаний, скороспелые и поверхностные решения от взвешенных и продуманных, пустые обещания от истинных достижений. Это происходит на всех уровнях — экономическом, межличностном и государственном. Паранойя становится нашим образом жизни, и у нас нет ни времени, ни сил противостоять ей.

В качестве специалиста по человеческому развитию я часто посещала конференции, устраиваемые социологами и президентами корпораций, стоящими у горнила и руля современного мира\*. На этих семинарах часто оценивалась текущая ситуация и принимались решения о том, как справиться с ней. На семинары, полные поверхностных суждений, негативных сценариев и умирающих надежд, приглашались несколько технократов, обещавших сотворить чудо с помощью очередной технологической панацеи. Во всей этой бравате, окруженной многочисленными графиками и схемами, чувствовалось, что сознание тех, кто правит нами, в бессилии отступает перед планетарной трагедией, ответственность за которую отчасти лежит и на них.

Сейчас гигант начинает просыпаться — слышны голоса иных культур, пробуждается творческая энергия женщин, растет глубина

\* В оригинале употребляется слово «forger», означающее одновременно «кузнец» и «фальшивомонетчик» (прим. пер.).

проникновения в суть вещей, и «темная сторона луны» нашего существования настаивает на нас, требуя дани. Это — первые признаки Ритмов Пробуждения. Многие начинают чувствовать их. Кто-то ожидает их с радостью и надеждой, кто-то — с животным страхом. Очищающие звуки этого ритма обнажают душевный разлад, напоминая, что корень наших проблем лежит не в политике или экономике, а в неправильном отношении к нашему человеческому бытию и в том упорстве, с которым мы цепляемся за отжившие свой век представления. Когда освоено так мало физических, интеллектуальных и духовных возможностей личности, когда рациональному, функциональному и приносящему мгновенный результат придается так много значения, — тогда сознание становится узким и не способно справиться с многообразием и разноплановостью задач современности. Сейчас мы все испытываем последствия этой неадекватности и нашу неспособность использовать собственный потенциал.

Мы наблюдаем это в многочисленных «комплексных» скороспелых решениях сложных многоплановых социальных и экономических проблем — решениях, несущих быстрый успех и долгую неудачу из-за своих упрощенных психологических оснований. Когда мысль и действие носят линейный, аналитический и иерархический характер, а мыслящий и действующий субъект ограничен, напуган и склонен к манипулированию — нет ничего удивительного в том, что наши лучшие намерения и решения превращаются в подобие «Тришкиного кафтана»\*.

Ощущая собственное бессилие перед сложностью событий, используя крайне мало собственных возможностей в попытках обрести смысл в хаотическом и бездушном мире машин, многие отступают в безопасные бастионы традиционных вероучений, запираются в идеологической крепости «истины», возвращаются к незыблемым формулам и спасительным средствам, обещающим снова сделать вещи правильными и надежными, освящая и благословляя нашу благодетельную глупость. Эта иллюзия в совокупности с властью посредственности представляет собой одну из величайших опасностей, грозящих нам, так как мир слишком взаимосвязан и взаимозависим, чтобы кто-то мог в одиночку укрыться от засилия редукционизма и узости мышления.

\* «Тришкин кафтан» — басня И. А. Крылова, герой которой отрезает кусок от кафтана в одном месте, чтобы залатать дыру в другом. В оригинале употребляется выражение «лоскутное одеяло» (прим. пер.).

## В ПОИСКАХ ЧЕЛОВЕКА ВОЗМОЖНОГО

Новый Ритм Пробуждения побуждает нас открывать новые пути в поисках человека возможного. Прежние идеалы совершенного человека были ограничены культурными и природными условиями, и их совершенство было относительным. Если бы вы жили в пустыне, совершенным человеком для вас был бы тот, кто способен выжить под палящим солнцем и добыть достаточное количество пищи и воды. Если бы вы воспитывались в охотничьем племени, вашему идеалу были бы присущи мужество, ловкость, скорость реакции и острота восприятия. Афиняне 5 в. до н. э. считали совершенным человека, сочетавшего красоту тела с изяществом ума и ораторским искусством. Римляне идеализировали здоровый дух в здоровом теле, а иудеи — моральную чистоту и праведность, которой человек руководствовался в каждой области жизни. В древнем Китае благородным человеком считался тот, кто жил в гармонии с природой и обществом, тонко ощущая нюансы общественных и семейных отношений. В некоторых социальных слоях стран северной Европы образец для подражания — жесткий рационалист, преуспевший на коммерческом и профессиональном поприще, а жители острова Бали считают, что совершенный человек обладает изяществом тела и мысли, способностью легко менять настроение и состояние ума, а также, по словам одного из жителей Бали, «делает все так хорошо, как только возможно». При таком разнообразии идеалов человек, считающийся совершенным в одном обществе, в другом будет отверженным, так как те качества, которые превозносятся одной культурой, для другой оскорбительны и неприемлемы. Память о войнах и сражениях, вызванных этой разницей, позорным пятном лежит на всей истории цивилизации, в которой простые и целостные аграрные общества, идеалом которых были мир и гармония с природными ритмами, разрушались воинственными завоевателями, поклонявшимися силе и беспощадности. В трагической истории американской войны с индейцами за пограничные территории мир индейцев столкнулся с миром белого человека, согласие с природой — с властью над природой. Сейчас человечество больше не может позволить себе психологического империализма «успешных» наций. В наше время единой планетарной культуры нам нужна полнота человеческих возможностей и ресурсов, кому бы они не принадлежали. Мы должны настроить все Ритмы Человеческого Пробуждения, когда-либо звучавшие среди людей.

Как мы видели, предшествующие культуры игнорировали одни области человеческого развития, придавая огромное значение другим. Объединив открытия антропологов, опыт иных культур, психофизиологические исследования и изучение природы мозговой деятельности, мы начали обретать захватывающую перспективу развития глубочайших человеческих возможностей. Она позволяет нам увидеть сущность человека под иным углом зрения, раскрыть изумительную полноту и разнообразие внутреннего мира человека возможного. Это практически новая ступень развития человечества.

Кого-то сначала может напугать великолепие раскрывающихся возможностей. Мы видим мир сквозь тусклые линзы культурных и социальных ограничений, и мы настолько обусловлены этими ограничениями, что отказываемся видеть что-либо, кроме привычного и знакомого. Мы похожи на жука-богомла, который внезапно оказался на мраморной трибуне ООН. Скорее всего, он сложит крылышки, посмотрит по сторонам и подумает: «Нда, едой здесь и не пахнет», — не имея ни малейшего представления о глубине и размахе только что разыгравшейся здесь драмы. То же самое происходит с нами, пока наши представления о реальности так ограничены.

Как же нам снять эти очки, чтобы обрести видение и вдохновение, необходимые для странствия в поисках Человека Возможного? Без вдохновения у нас не будет ни мужества, ни сил приступить к огромной задаче — откликнуться на Ритм Пробуждения; задаче, где мы становимся партнерами эволюции, преобразующими свое существо.

Я хочу рассказать, почему я убеждена в том, что нам доступна эта величайшая возможность. В 1965 году мой муж Роберт Мастерс и я создали Фонд исследований сознания в Нью-Йорке, чтобы изучать все доступные нам методы развития и расширения человеческих способностей. Мы начали наши эксперименты с изучения культуры и истории и многообразия человеческих идеалов.

Мы узнали о множестве способностей, высоко ценившихся в различных культурах, которые заблокированы у современного человека.

Наши исследования привели нас к опытам с тысячами добровольцев в течение последующих семнадцати лет. Мы изучали возможности измененных состояний сознания, альтернативные когнитивные модели, новые способы обучения. Мы изучали образное мышление,



кинестетическое мышление, искажение времени, ускорение мыслительного процесса, сенсорную стимуляцию, настройку на боль и удовольствие, природу творческого процесса. Эта работа усиливалась древними (и в то же время новыми) техниками осознанного сновидения, сознательного управления бессознательными физиологическими процессами (сердцебиением, мозговыми волнами, температурой кожи), а также биологической обратной связью и аутогенной тренировкой, и даже изучением религиозного и иного трансцендентного опыта. Мы исследовали также многие другие умственные и физические способности, присущие любому, но редко используемые большинством людей. Так как обладатели этих способностей высоко ценили их, мы предположили, что они могут быть столь же ценными для добровольных участников наших экспериментов.

Нам следовало начать с того, чтобы найти способ снять линзы, ограничивающие сознание участников экспериментов. Посетив много различных стран, изучая историю различных культурных традиций, используя ортодоксальные и эзотерические учения, мы обнаружили множество процедур, в течение тысяч лет использовавшихся для достижения измененных состояний сознания, во время которых повышается чувствительность, совершаются внутренние путешествия, происходят озарения и разрешаются сложнейшие проблемы. Происходит ли это с помощью танца, пения, барабанного боя, поста или иных психофизических и психодуховных средств — люди расширяют представления о своих границах, и они рушатся, открывая новый мир, неведомый прежде.

Мы соединили древние процессы с современными методами исследований, используя иногда электронные и механические приспособления, чтобы вызвать измененные состояния сознания. По мере расширения наших исследований мы начали искать способы улучшить восприятие и научиться саморегуляции боли и удовольствия. Это привело нас еще глубже — к исследованию телесно-ментального континуума. Мы открыли то, что многие открыли прежде нас — что вы не можете быть успешным и расширять мыслительные, психологические и духовные способности, не развивая физиологических способностей. Одна из причин, по которой терапия не работает так хорошо, как могла бы, — она не вовлекает тело в терапевтический процесс. «Исцеление» души является в лучшем случае временным улучшением, если неизцеленное тело хранит память обо всех прошлых искажениях.

Телесные нарушения, случившиеся в детстве, ведут к нарушениям

всей системы «тело-мозг». Мы становимся менее способными к обучению, восприятию, мышлению, человеческим отношениям и творчеству. Это путь к психическому истощению и потере интеллекта. Последствия разделения ума и тела, присущего западной культуре, ощущаются ныне всей планетой. Рационализация и объективизация абстрактных схем — прямое следствие потери сенсорной чувствительности, неспособность использовать более сложные телесно-мыслительные способы восприятия для более тонкого понимания и комплексного решения проблем. Разрушение связи «тело-сознание» ведет к разрушению планеты и ужасной неадекватности политических и социальных методов управления.

Осознание этой трагедии привело нас сначала к исследованиям уже существовавших систем, разработавших не просто физическое, а скорее психофизическое воспитание, — систем, не отделяющих тела от разума, а работающих с единой системой «разум-тело», создающей целостную человеческую личность.

По мере развития наших исследований мы интегрировали наши опыты по развитию творчества и зрительного воображения с упражнениями, предназначенными улучшить и развить телесную подвижность и осознанность. Так, определенные психофизические упражнения выполнялись в измененных состояниях сознания при ускорении мыслительного процесса. К примеру, одна-две минуты обычного времени субъективно воспринималась как час, и за эту минуту были достигнуты результаты, требующие часа обычной физической работы. Вскоре также стало ясно, что участники, выполнявшие психофизическую работу, быстрее и легче освобождались от блоков и использовали результаты обучения для улучшения памяти, мыслительных способностей, умения решать множество задач одновременно, и даже проникновения в символические и мистические глубины своей души. В этих исследованиях мы вновь открыли то, что давным-давно знали древние философы Индии, — ключ к трансперсональной реальности лежит в расширении осознанности тела.

Мы обнаружили, что вследствие эффекта рассеивания внутри мозга повышенная активность двигательной коры мозга (с помощью психофизического воспитания) активизирует соседние нервные структуры, даже те, которые всецело заняты интеллектуальными и интуитивными процессами. Одним из самых волнующих открытий было то, что люди могут напрямую «говорить» со своим мозгом, сознательно настраивая состояние, привычки, мыслительные про-

цессы, обучение и творчество. В этих целостных и пробуждающих процедурах (некоторые из них описаны в книге) движение, воображение, концентрация и творческое целеполагание интегрированы в упражнениях, вследствие выполнения которых происходит глубочайшее перепрограммирование нашей физической и умственной жизни. Эти упражнения прокладывают мост между правым и левым полушариями, древними и новыми мозговыми структурами, мозгом и осознанием. Поэтому мы назвали их «Эволюционные упражнения», предположив, что они помогают пробудить скрытые человеческие возможности и способствовать их сознательному использованию.

Когда о наших исследованиях стало широко известно, нас стали приглашать для практического применения нашей работы в социальной и образовательной сферах. Мы участвовали в создании школьных программ, где детей обучали использовать весь спектр их сенсорных и познавательных способностей. В нашей программе дети учились мыслить посредством образов так же хорошо, как и посредством слов, изучать правописание или даже арифметику с помощью ритмических движений, думать всем телом и активизировать оба полушария. Так как обучение различным искусствам очень важно для целостного развития, мы помогали развить и даже восстановить утраченные способности к музыке, рисованию и пластике в школах США и Канады.

Мы также создали программы, помогающие пожилым людям развить утраченные способности и обрести новые. Мы уверены, что когда пожилые люди вновь обретают силы, к мудрецам возвращается мудрость, и общество может обрести свое самое ценное достояние.

Люди часто спрашивают нас, как нам удалось финансировать эту работу, так как очень трудно найти финансовую поддержку инновационным программам и их социальным приложениям. Нам повезло — мы получили несколько щедрых грантов от различных свободных от предвзвешенных фондов — но большую часть времени поиски финансирования были изматывающим и напрасным трудом.

В 1973 году я познакомилась с Маргарет Мид, которая впоследствии стала президентом нашего совета директоров, и она посоветовала мне делать то, что она сама делала для финансирования почти всех своих антропологических исследований. «Заработайте деньги самостоятельно, Джин, — сказала она. — Тогда вы сможете делать свое дело и ни от кого не зависеть».

И я начала зарабатывать средства для поддержки наших исследо-

ваний и проектов, читая лекции, давая консультации и проводя интенсивные семинары по работе с профессионалами в различных областях. Это привело к тому, что результаты наших исследований стали известны более широко и наши ученики сумели расширить их применение, помогая детям с замедленным развитием, аутистам и людям с повреждениями мозга; ввести развивающие программы в тюрьмах; применить гипотезы современной физики к исследованиям человеческого мозга. Я продолжаю вести профессиональные семинары, но после 1977 года программа была расширена, чтобы охватить большее число участников, с помощью мастерских в нашем тренинговом центре Дроменон и Институте Новых путей бытия, филиалы которого открываются по всему миру.

Наши программы, бывшие вначале формальными попытками донести наши научные изыскания до широкой публики, вскоре обрели новые измерения, включая танец, пульсацию и много забавных и странных Ритмов Пробуждения, где участники вплотную приближаются к границам своих представлений, находят там новые линзы и очищают старые, чтобы яснее увидеть, кем они могут быть.

Эта книга содержит материалы — идеи и упражнения — выполняемые в наших мастерских. Она написана, чтобы помочь вам очистить ваши телесные, ментальные и духовные линзы и обрести доступ к величайшим творческим ресурсам. В результате этого вы сможете стать партнером эволюционного процесса, способным достичь Уровня Единения и обрести способности к исцелению планеты и рождению Человека Возможного.

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Порой кажется, что мы живем на чердаке нашего существа, иногда спускаясь на первый и второй этажи, и никогда не заходя в запертый подвал. Книга составлена так, чтобы названия глав соответствовали комнатам, которые мы будем исследовать. Разным читателям одни комнаты покажутся более интересными, чем другие, или более знакомыми, или более странными.

Мне всегда казалось, что люди находятся в тесном родстве со снежинками, также бесконечно разнообразными в своем снежном бытии. Я хочу помочь вам осознать вашу собственную уникальность и многообразие вашего внутреннего мира, который будет раскрываться вам по мере вашего продвижения. Я советую вам вести

дневник, где вы будете описывать ваш опыт — словами, картинками, нотами, цитатами, вопросами, и любыми другими способами записи. Этот способ выражения поможет вам начать самый захватывающий диалог — диалог с обитателями вашего внутреннего космоса (мы не только снежинки, но еще и полифреники).

Книга, которую вы держите в руках, предназначена для того, чтобы быть вашим проводником на пути к человеку возможному, и в качестве такового она пытается следовать развивающейся и последовательной логике. Но жизнь постоянно нарушает всяческую логику, поэтому найдите самую подходящую вам главу и начните с нее, если вам так захочется. Мои методы основаны на предположении, что мы растем быстрее и эффективнее, когда мы признаем и прославляем наши сильные стороны, чем когда «работаем над проблемой».

Эссе в начале каждой главы логически обосновывает мой взгляд на определенную конкретную способность, рассматривая ее место в личностном и культурном контексте. Упражнения, следующие после эссе, помогут вам пробудить эту способность. Ценность этих упражнений — в развитии сознательности и использовании возможностей, обычно остающихся недоступными. После каждого упражнения помещено его обсуждение и описание его дополнительных возможностей. После того, как вы научитесь выполнять упражнение, изменяйте его! Изобретите собственные варианты, поиграйте с ними, подумайте, как применить их в ситуациях, отражающих ваш опыт и потребности. Эти упражнения не «запечатлены на каменных скрижалях», иначе меня бы звали Моисей, и я бы водила вас по кругу... который являлся бы моим собственным «я». Круг внутри круга внутри круга — это станет бесконечным повторением и возвращением для вас, если вы не захотите стать со-творцами этой книги вместе со мной. Я не обещаю вам Земли Обетованной, но надеюсь, что вы обнаружите массу сюрпризов по пути. Если вы работаете в одиночестве, вам может быть удобнее записать упражнения на магнитофон (Только, пожалуйста, не читайте их торжественным или трагическим тоном, иначе вы в конце концов перестанете доверять голосу на магнитофоне).

Если выполнять эти упражнения вместе с другими, они будут работать лучше (Разумеется, это верно не для каждого. Если вы настоящий отшельник, пропустите несколько следующих абзацев). Когда люди работают в группе, они стимулируют друг друга. Обмениваясь разными реакциями, они обнаруживают множество разных

точек зрения на один и тот же предмет. Вы получите более богатый и разнообразный опыт в гуще опыта и впечатлений других.

Работа в группах также помогает искоренить одну из худших тираний, от которых страдает Homo Sapiens: тиранию «самой верной» точки зрения. Эта тирания выражена в дурацких поговорах типа: «Если это достаточно хорошо для меня, значит, это достаточно хорошо для него», «Соус для гусыни — тот же, что и соус для гусака», «Вдали от церкви не найти правды». Я не отрицаю важности согласия и общего языка, но предлагаю представить себе, что разные мнения обогащают нас; слава Богу, мне не нужно ограничивать себя собственным опытом, — я могу поделиться им с вами и узнать о вашем. Когда вы признаете разнообразие мнений и реакций, вы станете более терпимым и менее критичным, потому что вы обретете доступ ко множеству линз и способов бытия. Вторая причина для работы в группе: чтобы добиться изменений, нам требуется поддержка. Одно из сильнейших человеческих свойств — это лень. Самодисциплина и добрые намерения куда-то улечиваются, когда результаты — только внутренние. Старый добрый принцип энтропии — достойный противник, и единственный известный мне способ победить его — любовная ободряющая, взаимообучающаяся общность. Несколько сотен групп созданы во всем мире в результате наших мастерских и книг, и они доказали свою эффективность в поддержке роста и развития их участников. Самое главное — они придают людям мужества расти и привносить этот рост в свое окружение, наполняя новым смыслом и энергией работу на выбранном ими поприще. Многие из этих групп носят имя Dromedon — древнегреческое название целительного ритма танца обновления, вводящего участников в контакт с более широкой Вселенной и более глубокой человечностью. Если вы захотите создать обучающую группу, назовите ее, как вам захочется, и используйте любые книги и ресурсы, которые покажутся вам подходящими, но постарайтесь привлечь людей, которые разделяют веру в будущее планеты и человека и хотят работать вместе, развивая Человека возможного в себе и других. Нарциссизм и психологический эксгибиционизм не помогут созданию группы. Возвращаясь к использованию этой книги: при групповой работе один человек может быть ведущим, предварительно выполнив упражнение самостоятельно несколько раз. Он читает упражнения вслух. Ответственность за роль ведущего следует разделить с остальными участниками, предоставляя каждому из них эту роль по

очереди. Не стоит постоянно возлагать ответственность на одного человека. Группа должна быть демократической. Если кто-то желает быть гуру — напомните ему (или ей), что гуру — аббревиатура фразы: «Главное — уметь радоваться уникальности!»\*.

После окончания упражнения участники могут некоторое время посвятить собственным размышлениям и записать свой опыт. Затем можно поделиться этим опытом с одним или двумя участниками или, если группа не очень большая, с целой группой. Конечно, неизбежная проблема заключается в том, что кто-то из участников неохотно делится опытом с целой группой. Но процесс вербального выражения опыта сам по себе углубляет его, и поэтому помогает получить максимальную поддержку и ободрение.

В групповой работе важно не принимать на себя роль психотерапевта и предостеречь всех остальных от этого искушения (если в группе есть профессиональные психотерапевты, им будет очень сложно удержаться, но вам следует настоять, чтобы они занимались своей практикой только в рабочее время). Комментарии, от которых некоторые участники не могут удержаться, несмотря на неоднократные запреты, такие как: «У тебя и вправду блок!» или «Я вижу огромное количество подавленного гнева», — недопустимы здесь, и, вероятно, недопустимы нигде. Приятие и одобрение других настолько же важно здесь, как и в любом другом обучающем опыте. Каждый человек прекрасно может сам интерпретировать результаты собственного опыта и попросить комментариев, если захочет.

Проводя мастерские и семинары в США, Канаде, Европе, Египте и Индии, я работала с разными группами, где младшему было пятнадцать лет, а старшему — девяносто четыре, где один участник закончил несколько классов средней школы, а другие были преподавателями колледжа. Это разнообразие всегда обогащает опыт каждого участника, убирая культурно обусловленные ярлыки и проекции. Я рассказываю об этом для того, чтобы предложить вам собрать людей разного возраста и социального положения в вашей группе.

Эта книга может быть использована для работы с группами в пять человек и в три тысячи — именно такими были наши мастерские. Многие из этих упражнений являются элементами трех-четырёх-

дневного семинара; они использовались в школах и колледжах, на религиозных конференциях, в правительственных агентствах, в семьях, в терапевтических сессиях, и даже в тюрьмах — везде, где люди собираются вместе, чтобы измениться.

Эта книга может быть использована в комплексе с двумя книгами, написанными мной и Робертом Мастерсом — «Игры ума» и «Слушая тело» — чтобы углубить и расширить отдельные области, особенно творческое воображение и измененные состояния сознания, а также развитие психофизических способностей. Моя книга «Жизненная сила: психо-историческое открытие себя» описывает программу группового исследования, где участники интегрируют различные стадии исторического развития человечества со стадиями личностного роста.

Пока мы можем лишь предполагать, что происходит на нейробиологическом, физиологическом и психологическом уровнях в процессе выполнения этих упражнений, поэтому очень важно расширять исследование в этой области. Препятствия на пути этих исследований ясны. Человек — очень сложное создание: причину и следствие тяжело разделить. Действительно, все, что относится к человеку, невозможно описать в простых терминах причинно-следственной связи. Скорее уж любое явление и опыт проистекает из сложнейшего причинно-следственного сплетения интерпретаций. И все же мы знаем, что эти опыты и перспективы позволили тысячам людей углубить самоосознание и способность к росту. Вы можете считать себя объектом собственного исследования, избегая завистливых сравнений с опытом других. Пройдет время — и вы почувствуете изменения и возрастание вашей осознанности и таланта.

\* В оригинале - «Oh, Gee You Are You!» - «Как здорово, что ты - это ты!» (прим. пер.).

# Глава 1

## ПРОБУЖДЕНИЕ ТЕЛА

Мы познаем окружающий мир с помощью нашего тела. Воплотившись, дух взаимодействует с миром посредством плоти — чудесного и сложнейшего организма, способного воспринимать и обрабатывать одновременно тысячи различных сигналов, адаптироваться к самой разнообразной среде, самоисцеляться и самосовершенствоваться. Сложнейшие механизмы работы этого чудесного творения скрыты от нашего сознания. Но множество подтвержденных фактов о достижениях йогов, а также исследования в лабораториях биологической обратной связи показывают, что можно расширить сознание посредством развития тела.

В этой работе подчеркивается, что каждый из нас может разбудить те возможности и способности организма, которыми долгое время пренебрегала западная культура. Пробудив эти способности, мы обретем волшебную палочку — палочку дирижера необыкновенного оркестра, где музыканты — наши кости, мускулы, суставы, кожа, кровь, каждая клетка — играют уникальные и незабываемые мелодии, сливающиеся в Симфонию Души и Тела. Мы не можем и дальше игнорировать нерасторжимую связь между *psyche* (душой) и *soma* (плотью).

В течение восемнадцати лет мы изучали роль воображения в развитии новых способностей организма и преодолении привычных шаблонов. Объединив эти исследования с работами моего мужа Роберта Мастерса по психофизиологическому «перевоспитанию», мы создали ряд упражнений, которые помогают любому раскрыть и улучшить свое врожденное телесное сознание. Цель этой работы — научиться сотрудничать с телом вместо того, чтобы относиться к нему как к ненадежному, хотя и неизбежному, спутнику. Упражнения в конце этой главы обучают базовым навыкам такой работы и служат моделью для изобретения собственных упражнений для решения индивидуальных задач.

До этого, однако, мы рассмотрим отношение к телу, сложившееся в нашей традиционной культуре, ибо именно это представление скорее вредит телу, чем помогает ему, углубляя разрыв между телесным разумом и абстрактным мышлением.

Как это ни парадоксально, но наше воспитание делает все возможное для того, чтобы наше тело было вялым и сонным, а вовсе не

пробужденным и живым. Активного, подвижного ребенка заставляют «сидеть смирно», «не шалить», сдерживать свои порывы, загоняют его в клетку школьной парты, которая явно сделана для кого-то другого, — и неудобство, которое детский организм постоянно чувствует, вытесняется в бессознательное. Так начинается процесс забвения тела и погружения его в летаргический сон.

Даже когда мы уделяем внимание физическому развитию, мы часто выбираем упражнения, которые искажают собственный образ. Так, мы часто считаем, что тело нужно как можно быстрее «довести до стандартного уровня». Результат такого развития — ограниченность движений, ведущая к столь же ограниченному восприятию, чувствам и ощущениям. Добавьте к этому постоянный приоритет рационально-логического способа познания над образно-интуитивным и постоянную ориентацию на эффективность, успешность и соответствие стандартам — и вы поймете, почему мы часто представляем себя чем-то вроде бедных родственников могущественных машин, а наши модели воспитания, социального планирования и медицины линейны и механистичны.

В двадцатом столетии мы погребли тело в саркофагах, созданных для машин. Грохот, гудение, недостаток кислорода, мертвый неоновый свет — таков образ электронно-урбанистического апокалипсиса, в который все мы вовлечены. С одной стороны надвигаются на нас болезни — рак, артрит, инфаркт, шизофрения, а с другой — отравленные вода и воздух, эрозия почвы и озоновые дыры. Все эти недуги — мрачный отсвет того, что происходит в наших сердцах, суставах, клетках, мышцах, артериях. Вместо того, чтобы позаботиться о собственной экологии, мы терзаем окружающий мир. Вот почему самые резкие критики считают человечесво раковой опухолью Земли.

Было ли время, когда участь тела была иной, когда жизнь его была не адом разорванности, а раем единения, когда связь тела и духа восславлялась и торжествовала? Иногда легкость и естественность движений ребенка напоминают нам об утерянном рае грации и наслаждения. Пока тело не зажато тесной партой и не вымуштровано уроками физкультуры: «Грудь вперед! Живот подтянуть! Шагом — марш!» — оно остается чувствительным и восприимчивым к ласке и прикосновению, оно слышит музыку мускулов и суставов, великолепно воспринимает еле заметные впечатления и наслаждается райской жизнью, не догадываясь о грядущем чистилище.

Райскую жизнь плоти мы можем наблюдать у некоторых представителей так называемых «примитивных» культур, чье сенсорно-моторное развитие достигает иногда высочайшего уровня изящества и мастерства. Мудрое тело необходимо им для того, чтобы охотиться, ловить рыбу, жить в гармонии с природными ритмами, наконец, просто выживать. Никакой механизм не обладает такими ресурсами. Нога узнает землю, по которой она ступает, нос распознает запах, принесенный ветром. Каждая клетка такого организма полна божественной силы.

Подобное отношение к телу не ограничивается примитивными племенами. Так, в древнем Египте считалось, что телом управляют те же законы, на основе которых была создана Вселенная. Человек был подобием космоса, человеческое тело — храмом, архитектура которого позволяла проникнуть в тайны мироздания. Как установил Швеллер де Любич — ученый-египтолог и эзотерик — древнеегипетские жрецы считали, что в строении тела заключены все формы и законы, присущие астрономии, географии, музыке, математике, архитектуре, магии, целительству и искусству. Тело прославлялось как Храм Знания. Каждый его орган был отражением одного из божественных принципов и посвящен одному из богов. Здоровье считалось признаком высокого духовного уровня. В египетской скульптуре и живописи мы видим эти тела — гибкие и сильные, грациозные и обладающие прекрасно развитой мускулатурой. Возросший интерес к древнеегипетской магии и искусству свидетельствует о нашем желании снова связать силу и грациозность, изящество и здоровье.

Тело в искусстве древней Греции в V-III вв. до н. э. выражало стремление к удовольствию и служило эстетическим выражением единства души и плоти. Эллинским идеалом тела было совершенно выражение философских категорий благородного и прекрасного (*kalokagathia*).

Для Христа тело было чудесным храмом для воплощения его божественности. В Евангелии рассказывается о том, как он странствовал, плавал на лодке, ловил рыбу, ел, пил — и просто наслаждался этим чудесным инструментом, телом. Его притчи наполнены образами, цветом и ароматом, они обращены к чувствам и ощущениям и дают величайший простор для воображения. Тело и природа были для Иисуса Божественными творениями. К сожалению, такое отношение было утрачено институтом церкви, сохранившись лишь в традиции гностиков, чьи писания начинают сейчас появляться — может быть, не случайно.

Воздавая честь телу как носителю интеллектуального и духовного знания, восточные культуры развивали практики дыхания и упражнения йоги, чтобы сделать этот носитель более совершенным и мудрым. Индийские храмовые скульптуры подчеркивают мягкость, округлость и гибкость, непостижимую для людей Запада. В буддистском искусстве и практиках подчеркивается уравновешенность и перенесение центра тяжести в центр живота. Считается, что человек, сконцентрировав внимание в этой точке, обретает способность ощущать силы Бытия, которые поддерживают его, защищают и трансформируют. Если вы концентрируете внимание на солнечном сплетении, — ваше тело расслабляется, с него снимается обычное напряжение, и вы способны совершать обычные действия легче и эффективнее. Для практикующего йогу, буддизм или тантру тело становится, как и для древних египтян, высочайшим храмом преобразования, где встречаются все силы мироздания, преобразаясь и создавая новое, высшее единение материи и духа.

Вот почему во все времена в различных культурах к телу относились с почтением, создавались различные практики для его развития, и даже в западной традиции его называли «храмом Божьим». Сейчас возрождается интерес к этим многочисленным традициям. Появляются новые мифы о пробуждении тела, напоминающие христианскую жажду Преображения. Многие из этих мифов рождены желанием вновь соединить дух и плоть, материю и сознание. Дуализм иудейского, греческого, христианского и гностического мировоззрения прекрасно выражен Платоном, сравнившим тело с темной пещерой, во мраке которой томятся лучезарные души, жаждущие вырваться из телесного мрака и вернуться к вечному свету.

Я всегда считала, что миф описывает события, которых никогда не происходило — и которые происходят постоянно, каждую секунду. Как любой великий миф, сага о теле и его преобразении уже сбывается. За последнее десятилетие возникло бесчисленное множество мифов и традиций — бег трусцой, сбалансированное питание, восточные единоборства, кундалини-йога, шаманские практики, суфийские танцы, акупунктура, ребефинг, рэйки, холотропное дыхание, кинезиология, аэробика — этот список можно продолжать до бесконечности. Кажется, все целительские практики, когда-либо существовавшие на Земле, внезапно вызваны из глубин планетарной памяти, чтобы у нас появился богатейший выбор возможностей для самоисцеления. И мы начинаем овладевать техниками, которые не так уж давно считались скорее мифическими, чем реальными.

После изучения множества методов альтернативной медицины наше внимание особенно привлекли новаторские работы Маттиаса Александера, Моше Фельденкрайца\* и Эльзы Гиндлер и ее ученицы Шарлотты Селвер. Каждый из них развивал методы пере-воспитания тела для достижения большей осознанности и радикальных улучшений. Основа их метода — осознать негатив, накопившийся в теле и превратившийся в зажимы и ригидные движения, — и освободиться от этой ригидности, заменив старые способы новыми, свободными и естественными. Когда приходит осознание, вы больше не ограничены жесткими стереотипами и свободны выбирать новые способы движения.

Эти важные открытия были сделаны так, как совершаются многие открытия — вследствие необходимости, вызванной несчастным случаем или болезнью. Александер был профессиональным актером. Внезапно он потерял голос. Пытаясь найти средство исцеления, он начал внимательно наблюдать за движениями своей головы и шеи. Он обнаружил, что неправильное положение головы вызывает голосовые зажимы. Это открытие побудило его сменить профессию и создать технику, которая сейчас называется техникой Александера. Эта техника базируется на предположении, что «плохая поза» оказывает влияние на весь организм и часто является причиной его заболеваний.

Подобно этому, Эльза Гиндлер вылечила себя от туберкулеза, наблюдая за движениями диафрагмы и дыханием, и чередуя их до тех пор, пока их функционирование не стало оптимальным.

«Функциональная интеграция» Фельденкрайца основана на развитии «сознания через движение» с помощью увеличения двигательных возможностей тела и одновременного освобождения заблокированных клеток двигательной коры головного мозга. Это достигается с помощью мельчайших и незаметных движений, постепенно освобождающих нервную систему. Когда двигательные нейроны «разблокированы», появляется величайшая свобода движений и соответствующее освобождение мыслей, чувств и ощущений.

Когда мы изучали работы этих первооткрывателей, а с Фельденкрайцем работали вместе, мы начали обращать основное внимание на развитие «кинестетического тела», или телесного образа, используя активное воображение для улучшения состояния организма.

\* Техники Александера и Фельденкрайца описаны в книгах «Хрестоматия по телесно-ориентированной терапии» и «Осознание через движение» (прим. пер.).

Кинестетическое тело — это тело ощущений. У каждого из нас образ собственного тела закодирован в мозговых клетках. Это открытие было сделано нейрофизиологом Уайлдером Пенфилдом. Области мозга, где закодированы образы различных органов, непропорциональны реальным размерам этих органов.

Мы предположили, что этот «нейрофизиологический» образ тела может быть развит и усовершенствован с помощью большей осознанности мельчайших движений тела, что, в свою очередь, улучшит функционирование всего организма. К примеру, попытайтесь представить себе прямо сейчас как можно ярче, как вы встаете со стула. А сейчас встаньте на самом деле. Сделали ли вы это так, как до этого представляли себе? Многие обнаруживают, что реальные движения значительно отличаются от воображаемых. Вполне естественно, что это их удивляет, — мы обычно плохо осознаем наши привычные движения. Повторяйте этот процесс до тех пор, пока ваше представление о том, как вы встаете, не начнет совпадать с реальными движениями. По мере развития кинестетического чувства ваши сознание и тело станут более интегрированными, и вы почувствуете большую свободу движений. Наша работа с тысячами участников семинаров подтверждает наше предположение, что можно пробудить физическое тело, развивая кинестетическое, улучшив при этом общее состояние организма и его функционирование.

Обретая способность заменять плохие движения мускулов на хорошие, вы тем самым обретаете способность изгнать прочь целый «букет» обид, мучительных воспоминаний, страданий и боли, накопившихся в теле. Развитое кинестетическое чувство, соединенное с творческим воображением, позволит вам не только «быть здоровым и бодрым», — расширяя сознание, вы сможете осознавать работу органов, клеток и фундаментальных органических систем. Вы сможете приступить к трансформации.

Освободив ваше тело от негативных представлений и пробудив его новые возможности, вы окажетесь в ином мире — постоянного творчества и озарения. Вы обнаружите, что все, что вы делали раньше, вы способны сделать лучше — больше легкости, больше радости, больше эффективности! Возрастет ваша сила и выносливость, а слабость и бессилие («симптомы приближающейся старости») вовсе исчезнут, словно время пошло вспять. В удобном и естественном положении ваше тело будет чувствовать себя легким, почти невесомым, почти бесплотным — словно ваша голова пре-

вратилась в голову воздушного змея, а ваше тело — его хвост, парящий в воздухе!

Изучая возможности творческого воображения, мы обнаружили, что наше тело обладает глубокой мудростью, помогающей его саморегуляции и самоисцелению. В обычном состоянии сознания мы почти ничего не знаем об этой мудрости — тело и разум говорят на разных языках. Поэтому мудрость тела часто обнаруживает себя в мечтах, сновидениях, сказках и метафорах.

Эти измененные состояния сознания хорошо знакомы врачам, которые слышат горячечный бред своих пациентов. Эти же состояния известны шаманам и тем, кто принимал галлюциногены. К сожалению, послания, полученные в этих состояниях, часто отвергаются обычным сознанием.

Как войти в контакт с мудростью тела, не заболевая лихорадкой и не принимая «растений силы»? Способов много — от вещей снов в храме Асклепия, бога целительства в древнем Эпидавре, до изучения телесных сигналов в лабораториях биологической обратной связи. Ибо телу ведома его мудрость, но мы, люди западной культуры, утратили связь с ней.

Чтобы восстановить эту связь, мы использовали визуализацию и воображение — техники, которые помогали людям тысячелетиями. Многочисленные опыты подтверждают тот факт, что хорошо натренированное воображение — когда человек способен одновременно представлять себе картинки, звуки и ощущения — изменяет частоту ритмов мозга, кровяное давление, сердцебиение, температуру, работу желудка и иммунной системы — фактически, всю физиологию.

Одно из самых сложных йогических упражнений выполняется йогами, практикующими в Гималаях. Адепт сидит на холодном камне на морозе, одетый только в набедренную повязку. На спину ему кладут мокрую простыню и, представляя себе, как его тело становится горячим и выполняя при этом некоторые дыхательные упражнения, он сушит простыню (я представляю себе, что было бы, если бы ученые степени присуждались согласно количеству высушенных простыней. Скажем, пять простыней — доктор наук, 10 простыней — член-корреспондент...)

Чтобы изменить восприятие, нужно сменить метафору. В наших исследованиях мы нашли метафоры, подходящие для того, чтобы представить себе общение с различными органами и состояниями. Впоследствии воображение поможет вам найти собственные обра-

зы, помогающие установить связь с внутренней мудростью тела.

В качестве примера представьте себе, что мускулы вашей руки одеревенели, и вы хотите их освободить. Представьте себе как можно яснее, как ваша рука двигается свободно. Ощутите это, и в воображении и в кинестетическом теле, как будет чувствовать себя ваша рука, представьте себе легкую вибрацию в руке, движущейся легко и свободно. Используя воображение, мы перепрограммируем ту область мозга, где закодированы зажимы вашей руки, меняя программу «зажим» на программу «свободное движение». Тело реагирует на новую команду мозга — и ваша рука освобождается и двигается свободнее и легче, чем вы могли ожидать.

При работе с более серьезными заболеваниями используется тот же самый принцип. Войдите в состояние расслабленности и спокойствия, представьте себе, что ваш орган работает самым лучшим образом. Если вы больны инфекционным заболеванием — представьте себе зараженный район как можно ярче. Затем представьте себе белые кровяные клетки в виде армии крошечных солдатиков — как они двигаются к зараженному участку, атакуют его, изгоняя агрессоров прочь из организма. Представьте себе этот орган совершенно здоровым. Представьте себе, что он замечательно себя чувствует и великолепно функционирует — и постарайтесь удержать эту картинку в своем воображении как можно дольше. А затем поговорите напрямую с вашим мозгом, предложив ему продолжать исцеление до тех пор, пока не наступит полное выздоровление. Ребенок, у которого сломана кость, может представить себе маленьких человечков или животных, которые приносят цемент для того, чтобы починить его кость и помочь ей быстрее срастись.

Упражнение 3 этой главы предназначено для того, чтобы помочь вам наладить связь с вашей телесной мудростью. Используя подобные техники, многие врачи достигли замечательных результатов в излечении тяжелобольных пациентов. Работа Карла и Стефани Симонтонов с раковыми больными, где они использовали управляемое воображение в сочетании с традиционной терапией, — один из таких примеров.

К сожалению, по мере расширения нашего сознания и его большего резонанса с высшей реальностью, одновременно нам открывается темная сторона души с провалами и тупиками нашего бытия. Все, что известно нашему разуму, известно и нашему телу. Когда группе семилетних детей дают команду: «Грудь вперед, жи-



вот втянуть, шагом марш!» — эта команда отзывается эхом во всей их дальнейшей жизни. Эту команду они слышат потом снова и снова — какими бы словами она не была выражена. Эффект от этой команды постепенно накапливается, воздействует все сильнее, создавая целые страны и народы людей, которых больше всего пугает мысль о сопротивлении и отказе подчиняться команде. Пора изменить саму команду, позволив семилетним и семидесятилетним шагать не в ногу, а в гармонии с ритмами собственного тела.

Упражнения в этой главе предназначены для того, чтобы помочь интеграции души и тела. Их легко можно использовать в сочетании с другими гимнастическими упражнениями и целительскими практиками.

В первых двух упражнениях самое главное — осознание и внимательность. Чем более внимательными вы будете к каждому движению, тем яснее станет образ вашего тела. Я очень прошу вас — быть именно внимательными к каждому движению, а не судить о них.

Как и большинство упражнений, они не помогут вам, если вы не будете выполнять их. Они также не принесут вам особенной пользы, если вы отнесетесь к ним так, как мы обычно относимся к большинству учебных курсов — их «положено изучить», чтобы перейти потом в следующий класс. Опыт множества моих учеников подтверждает: чем больше выполняешь эти упражнения, интегрируя их в обычную жизнь, тем больше открывается в них новых смыслов, возможностей и глубины.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### КИНЕСТЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО

*Время: 45 минут*

Как западная, так и восточная традиция утверждают, что каждый из нас обладает вторым, нематериальным телом — его называют «тонким» или «эфирным». «Ка» древних египтян, «праническое» тело йогов, платоновские «идеальные формы», «астральное тело» различных эзотерических школ — каждое из этих тел состоит из более тонкой субстанции, чем физическая. Развитие этого второго тела улучшает функционирование организма и расширяет

сознание и ощущения. Все эти учения говорят о том самом феномене, с которым мы работаем: эфирное, или воображаемое тело закодировано в области моторной коры головного мозга, называемой «гомункулусом» — маленьким человечком с огромной головой, языком, кистью и очень маленьким туловищем и ногами. Во всяком случае, у нас есть все основания считать, что мы можем получить доступ к тем физическим процессам, которые обычно находятся за пределами сознания.

Вы можете спросить: «А зачем напрягаться?» Достаточно того, что нам не нужно сознательно контролировать работу наших органов — можно доверять естественной мудрости тела, а сознание использовать для более важных вещей. Однако, если вы хотите научиться входить в контакт с этой бессознательной мудростью, обрести способности к исцелению и более глубокому восприятию — вам стоит пробудить ваше эфирное тело.

Я впервые столкнулась с загадкой воображаемого тела задолго до того, как узнала что-либо о пране, ци или ка. Мне было тогда шесть лет, и я проводила лето у своего дяди Поля, отставного офицера, потерявшего ногу во время войны. Как-то раз он показал на пустое место перед собой и попросил: «Джин, почеси мне пятку!». «Дядя Поль, — возразила я, — у вас же нет пятки». «Я знаю, — ответил он, — но она все еще чешется, так что все-таки почеси.» Я была изумлена и сбита с толку, но все-таки почесала воздух в том месте, где, как мне казалось, должна была быть дядина пятка. «Ооох!» — удовлетворенно воскликнул дядя и поблагодарил меня. Годы спустя я поняла, что эта жутковатая сцена приоткрыла завесу между физическим и призрачным телами — пятка, вместе с ее зудом, была отрезана от физического тела, но не от воображаемого. В наших исследованиях и обучении мы используем этот феномен для развития способностей тонкого или «кинестетического» тела (от греческого — *kinema* — движение, *esthesia* — ощущение). Некоторые люди обладают врожденной способностью к «кинестетическому воображению». Координация движений тесно связана у них с воображением и получается легко и естественно. Таким людям легче, чем другим, развивать способности кинестетического тела. Но это не означает, что кто-то не сможет выполнить эти упражнения — просто это потребует несколько больших усилий. Кинестетики обычно двигаются и жестикулируют во время разговора. Я сама — кинестетик, и если во время лекции я попытаюсь стоять неподвижно, то у меня язык прилипнет к гортани. Конечно,

здесь играет роль моя итальянская кровь, но это не главное. Свободно и темпераментно жестикулировать способны не только итальянцы. И даже если для кого-то кинестетический канал не является доминирующим — любой человек может его развить. Умение читать не дается от рождения никому — но каждый может научиться читать, если научится понимать, каким образом из букв образуются слова.

### ПОДГОТОВКА

Если это возможно, первый раз попросите кого-нибудь прочитать вам упражнение вслух. Или запишите его на магнитофон. Сначала прочитайте упражнение целиком несколько раз, чтобы понять его общий смысл и структуру, и только после этого приступайте к выполнению.

Если ваше внимание начнет рассеиваться — остановитесь. Это упражнение направлено не столько на движение, как таковое, сколько на связь движения и внимания, и когда они разделены, мы просто механически воспроизводим привычные шаблоны. Именно поэтому продуктивнее заниматься в группе, особенно под руководством опытного ведущего, который чувствует, когда следует сделать перерыв и расслабиться. Если у вас нет возможности заниматься в группе или с другом — создайте группу в своем воображении! Одиночество, если оно не является результатом осознанного выбора, может затруднить путь к самораскрытию.

### УПРАЖНЕНИЕ

Встаньте поудобнее, расслабьте колени и закройте глаза.

Около минуты наблюдайте за вашим дыханием.

Затем проверьте, равномерно ли распределен вес вашего тела между правой и левой ногами, и ощутите, как ваши ноги соприкасаются с полом.

Бегло просмотрите ваше тело от макушки до пяток, чтобы убедиться, что каждый его участок достаточно расслаблен — особенно шея и плечи.

Поднимите вашу физическую правую руку в сторону, ощущая, как движутся мышцы всего тела, когда вы делаете это. Почувствуйте напряжение пальцев, руки, плеча, торса. Теперь, так же осознанно, опустите руку.

Повторите это несколько раз.

Теперь поднимите вашу кинестетическую правую руку, представляя себе движение как можно более живо и точно.

Снова поднимите физическую правую руку, затем кинестетическую. Повторите движение несколько раз, поднимая попеременно физическую и кинестетическую руку.

Сделайте то же самое движение физической и кинестетической левой рукой, представляя себе движение кинестетической руки как можно живее и точнее, чтобы ощущение воображаемого движения было как можно ближе к реальному.

Сделайте движение двумя руками, чередуя движения физических и кинестетических рук.

Делайте вашими физическими руками и плечами круговые движения вперед, словно это паровозные колеса.

Сделайте то же самое движение кинестетическими руками и плечами, сохраняя то же чувство вращающихся колес, что и при движении реальных рук и плеч.

Теперь попеременно.

Теперь делайте реальными руками и плечами круговые движения в обратную сторону — «паровоз пятится назад».

То же самое — кинестетически.

Попеременно.

Теперь сделайте физическим телом выпад фехтовальщика направо. Вернитесь в центр.

Повторите несколько раз.

Сделайте выпад направо кинестетическим телом.

Вернитесь в центр.

Сделайте выпад несколько раз попеременно физически и кинестетически.

Сделайте выпад фехтовальщика налево.

Продолжайте последовательность движений:

Физическое движение направо. Возвращение в центр.

Физическое движение налево. Возвращение в центр.

Кинестетическое движение налево. Возвращение

Физическое движение налево. Возвращение.

Кинестетическое движение направо. Возвращение.

Физическое движение направо. Возвращение.

Физическое движение налево. Возвращение.

Теперь пусть ваше кинестетическое тело делает выпад направо, а физическое — налево. Возвращение в центр.

Теперь сделайте реальное движение направо, а кинестетическое — налево. Возвращение в центр.

Отдохните около минуты.

Поднимите физические руки вверх и постоит так некоторое время. В то же время представьте, что ваши кинестетические руки свисают вдоль тела.

Медленно опустите физические руки, поднимая в это время кинестетические, наблюдая как можно внимательнее, как ваши кинестетические руки движутся навстречу физическим.

Теперь опустите кинестетические руки, поднимая физические.

Опустите физические руки, поднимая кинестетические.

Продолжайте делать это до тех пор, пока подъемы и спуски кинестетических рук не станут практически не отличаться от физических.

Отдохните.

Внимательно исследуйте пространство на расстоянии метра перед собой. Сделайте прыжок физическим телом вперед, подпрыгнув как можно выше.

Прыгайте назад.

Сделайте это еще раз физическим телом, прыгая как можно выше — вперед и назад.

Сделайте то же самое кинестетически — вперед и назад.

Снова физически. Еще раз. И еще раз.

Сделайте это кинестетически, прыгая как можно выше — вперед и назад.

Физически.

Кинестетически.

Прыгните вперед кинестетически и останьтесь там, впереди.

Теперь, прыгая как можно выше, запрыгните физическим телом в кинестетическое!

Постойте спокойно некоторое время. Что вы сейчас чувствуете?

Снова пробегите взглядом по всему телу, как перед началом упражнения.

Начинает ли ваше тело просыпаться?

Сделайте несколько шагов, осознавая, как оба ваших тела движутся вместе, все сильнее пробуждаясь с каждым шагом.

Откройте глаза и посмотрите: изменилось ли ваше восприятие окружающего мира\*?

## ОБСУЖДЕНИЕ

Вы можете делать не только описанные выше движения, но и придумывать собственные — но лучше всего начинать с доминирующей стороны тела. Для большинства из нас это правая сторона, так как она лучше развита. По этой же причине мы начинаем движения с рук — именно руки обычно являются самыми подвижными и ловкими частями тела.

Очень важно делать физические движения несколько раз, обращая внимания на ощущения и реакции всего тела. Тогда, делая кинестетические движения, вы просто воспроизводите эти ощущения, не делая при этом физических движений (Если приложить в это время к вашему телу кожный гальванометр, он зарегистрирует еле заметные движения мышц). Обратите внимание — когда вам легче быть внимательным к своим ощущениям: при быстрых движениях или медленных?

\* Модификации, внесенные в это упражнение Авессаломом Подводным:

Поднимите правую физическую ногу. Опустите.

Сделайте это несколько раз.

Поднимите левую физическую ногу. Опустите.

Повторите движение несколько раз.

Поднимите правую кинестетическую ногу. Опустите.

Поднимите левую кинестетическую ногу. Опустите.

Поднимайте несколько раз попеременно правую физическую и кинестетическую ногу.

Поднимайте несколько раз попеременно левую физическую и кинестетическую ногу.

Поднимите правую физическую ногу, ощущая, как кинестетическая нога прочно стоит на земле.

Поднимите левую физическую ногу, ощущая, как кинестетическая нога прочно стоит на земле.

А теперь поднимите обе кинестетические ноги горизонтально, ощущая, как вы сидите, опираясь на воздух на высоте метра над землей!

Опустите кинестетические ноги, пока они не встретятся с физическими.

Изменилось ли ваше ощущение соприкосновения с полом? (прим. пер.)

Найдите свой собственный ритм, наиболее комфортный для вас. Некоторые люди представляют себе, что они «видят» движения кинестетического тела. Особенно легко это получается у тех, у кого ведущим каналом является визуальный. Но специально пытаться «увидеть» эти движения не нужно — эти попытки могут даже помешать, если они отвлекают внимание от тонких ощущений, для которых мы не можем найти подходящих образов. Выполняя это упражнение, вы можете заметить, что одна сторона более осознанна, чем другая. Чтобы улучшить это, нужно просто тренироваться. Уделяйте больше внимания движениям на менее развитой стороне тела до тех пор, пока они не станут легкими и естественными.

### **ДОПОЛНЕНИЯ**

Дополнительные возможности и варианты этого упражнения бесконечно разнообразны. Я хочу предложить вам несколько вариантов, с которых вы можете начать. Я надеюсь, что у вас появится множество собственных открытий по мере того, как управление обоими телами — физическим и кинестетическим — будет становиться все легче и естественнее.

### **Кинестетическое кружение**

Вы можете улучшить ваше кинестетическое чувство, медленно вращаясь физическим телом в одном направлении, в то время, как ваше кинестетическое тело вращается с той же скоростью в противоположном. Если у вас закружится голова — остановитесь и начните кружиться медленнее. Совершенствуя свое мастерство, вы сможете кружиться все дольше без всякого головокружения. Меняйте направления движения физического и кинестетического тел. Продолжайте делать это, пока вы не сможете кружиться в любом направлении, чувствуя себя легко и естественно. Участники семинаров рассказывали, что это упражнение помогло им улучшить чувство равновесия и ощущение собственного центра.

### **Кинестетические пары**

Встаньте лицом к партнеру. Стойте спокойно и расслабленно, уравнивая правую и левую стороны и ощущая собственный центр. Закройте глаза и ощутите партнера, стоящего напротив вас. Нежно положите физические руки на плечи партнера. Опустите физические руки. Повторите это движение. Положите кинестетические руки на плечи партнера, ощущая как можно лучше плечи партнера и легкое давление его кинестетических рук на ваши плечи. Повторите это несколько раз, чередуя движения физическими и кинестетическими руками, пока кинестетическое ощущение плеч партнера и его рук на ваших плечах не станет таким же сильным, как физическое. Затем, включив танцевальную музыку (лучше всего вальс), начните танцевать вместе физически, кружась в одну и ту же сторону. А теперь танцуйте вместе кинестетическими телами. Снова танцуйте физически, кружась в противоположную сторону. Снова танцуйте кинестетически. Сделайте это попеременно несколько раз, кружась физически в одну сторону, затем кинестетически в ту же сторону, затем повторите последовательность движений в другую сторону. Теперь танцуйте физически в одном направлении, танцуя кинестетически в противоположном! Продолжайте танец, кружась в одном направлении физически и в обратном — кинестетически, пока вы не обнаружите, что танцуете «вчетвером» в совершенной гармонии. Это упражнение поможет вам развить тонкость и глубину восприятия другого человека, утраченную нами в суете и спешке повседневности. Вы сможете ощутить нежное касание души друга, и открыться чудесному потоку, наполняющему ваши физические и тонкие тела неведомыми прежде мыслями и чувствами.

### **РЕПЕТИЦИЯ МАСТЕРСТВА**

По мере возрастания вашей сенсорной чувствительности, вы можете тренироваться в любом виде спорта, используя кинестетические движения как репетицию. Чтобы продемонстриро-

вать это, я могу попросить какого-нибудь участника семинаров, практикующих хатха-йогу, принять позу, которую они хотят улучшить. Этот человек принимает позу несколько раз, полностью осознавая свои ощущения. Затем он выполняет эту позу кинестетически, — изящно, легко, без малейшего усилия и напряжения. После того, как он (или она) полностью осознает все воображаемые ощущения, эта поза выполняется физически. Улучшения заметны почти всегда — как наблюдатели, так и сам исполнитель обнаруживают большую легкость и грациозность. Для достижения такого результата требуются недели физических тренировок. Кинестетическое же тело словно «забывает» все ошибки и неправильные движения, позволяя нам войти в контакт с нашей естественной грацией и спонтанностью.

Дети выполняют кинестетические репетиции очень легко. Восемилетний сын моих друзей участвовал в соревнованиях по плаванию. Перед состязанием он несколько секунд репетировал кинестетически, представляя себя плывущим легко, стремительно, не чувствуя усталости. Он назвал эти несколько секунд «волшебным» временем — и стал победителем.

Техника использования воображения в спорте пользуется широкой поддержкой среди профессиональных спортсменов и тренеров. Томас Тутко, тренер из штата Сан-Хосе, даже полагал, что эта техника станет «самым важным фактором в мире спорта». Так что, если вы и не слишком верите в кинестетическую репетицию — просто попытайтесь выполнить ее перед тем, как играть в теннис.

Особенную пользу может принести кинестетическая репетиция, если вы представите себя мастером высшего класса. Если вы хотите улучшить игру в теннис — вообразите, что вы Бьорн Борг, Трейси Остин или еще кто-то, кем вы восхищаетесь. Мы открываем внутренний мир образам красоты и совершенства, когда мы видим мастеров своего дела в кино, по телевизору или при личном общении. С помощью кинестетической репетиции мы можем отождествить образы наших кумиров с нашими движениями, изгоняя прочь чувство неуверенности и используя неистощимый кладезь воображения для ощущения силы и совершенства. Мы можем представить себе, что одна часть нашего мозга обучает другую. Активация кинестетического воображения помогает той части мозга, которая создает идеальные образы, «перевоспитать» другую часть, управляющую нашими обычными движениями и действиями. Обучаемая часть сможет освободиться от привычных шаблонов и, естествен-

но, включить новые и лучшие способы действий, необходимых для достижения цели. То, что для такой репетиции требуется буквально несколько секунд, подтверждает чудесную способность мозга к самообучению. При этом важно не только улучшение способностей в отдельно взятой области, но и общее увеличение мужества и веры в себя.

Одно из величайших достоинств кинестетического тела — его полная открытость и невинность. Ему неведомы наши страхи и ограничения. В этой невинности скрыты мощные ресурсы, и мы можем использовать их перед ответственной встречей, собеседованием или экзаменом. Репетируйте кинестетически, пока не почувствуете ситуацию и то, как вы успешно справляетесь с ней, «по-настоящему». Если вы сделаете это, — ваше тело, сознание и чувства будут готовы к тому, чтобы решить реальную задачу эффективно, легко и естественно. Я часто делаю это, когда чувствую «страх чистого листа». Сначала я танцую, чтобы разогреть кровь и убрать нерешительность и сопротивление, потом я выражаю в танце то, о чем я хочу написать. И наконец, наполненная энергией и вдохновением, я кинестетически сажусь за стол перед пишущей машинкой — и через несколько минут я чувствую непреодолимое желание войти в мое кинестетическое тело, сидящее за столом!

Эту технику можно использовать также для множества повседневных задач — например, чтобы утром встать и отправить детей в школу. Если вам тяжело и неприятно делать это — перед тем, как встать, около минуты представляйте себе, как вы вместе с детьми выполняете обычные действия радостно и вдохновенно. Вы будете поражены результатом!

При кинестетической репетиции важно выполнить всю последовательность действий — начало, середину и конец. Одна студентка, обладающая сильным кинестетическим чувством, поднялась на лыжах на вершину склона и, войдя в образ мастера горнолыжного спорта (одного из тех, кого она видела по телевизору), начала спуск с горы — для первого раза на редкость быстро и легко. Только у подножия горы девушка вспомнила, что не представляет себе, как остановиться, — по телевизору никогда этого не показывали. В итоге самым плачевным образом она приземлилась посередине автостоянки.

Другой студент развивал способности к акробатике. Но как он ни пытался, он не мог кувыркнуться — слишком сильна была память о прошлых неудачах и травмах. Даже его кинестетическое тело баствовало. Было ясно, что кувырок для него невозможен. Тогда он

подумал, что он возможен для лягушки — ведь лягушка так легко кувырывается в пруду безо всяких вывихов и растяжений! Представив себя квакающей лягушкой, он (лягушка) кинестетически перекувыркнулся через голову. Это было легко. Все еще представляя себя лягушкой, он кувыркнулся физическим телом — телом «лягушки». К своему величайшему восторгу, он совершил целую серию кувырок по всей комнате, приводя окружающих в восторг своим ноообретенным талантом.

Узость нашего восприятия и привязанность к представлению о себе ограничивает наши способности — и все-таки, есть среди нас гениальные личности, способные представить себе невозможное, чтобы расширить границы возможного. Когда мы ограничиваем себя собственной личной историей, мы усугубляем ограничения, настаивая на них. «Я — такой, и не могу измениться». Вместо этого мы можем научиться представлять себе, что мы — это не мы, а кто-то другой. Как актеры на сцене, мы можем играть разные роли, меняя маски и создавая множество образов, ощущая, как наше тело и наша жизнь становится все более изменчивыми и пластичными.

## КИНЕСТЕТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Кинестетическое тело можно использовать, если мы ограничены в движениях — например, прикованы к постели или совершаем длительный перелет. Сделайте множество микродвижений на одной стороне тела. Вы можете совершить последовательно около двадцати пяти движений — постучать каждым пальцем по очереди, подвигать ногой вверх и вниз от тазобедренного сустава, потереть пятки друг о друга, и так далее. Чередуйте каждую серию физических движений с кинестетическими. Занимаясь этим, мы посылаем в моторную зону коры головного мозга сигнал о том, что следует расслабить сокращенные мышцы и усилить приток крови, отчего улучшается ее циркуляция по всему телу. Вследствие этого повышается общий тонус организма, убирается лишнее мышечное напряжение, тело растягивается и становится свободнее и целостнее. Эта и другие подобные процедуры использовались для помощи пострадавшим в результате несчастных случаев. Они упражняли неповрежденные участки тела, выполняя поочередно физические и кинестетические движения. Улучшение функционирования одной части тела часто влияло на состояние других частей, поврежден-

ных и стесненных в движениях. Мы предполагаем, что эти улучшения — результат стремления телесной мудрости к синтезу и равновесию; именно поэтому пробуждение каждой части тела способствует пробуждению остальных частей. Другие применения кинестетической терапии описаны в книге «СЛУШАЯ ТЕЛО».

## УПРАЖНЕНИЕ 2

### ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО

*Время: 30 минут*

Наше представление о том, как мы должны выглядеть, определяется нашим культурным опытом и усиливается рекламой и другими средствами промывания мозгов. Все это может не иметь ни малейшего отношения к тому, кто мы на самом деле. Зачастую образ «идеального» тела, созданный рекламой, совершенно неприемлем для большинства из нас. Никогда объем моей талии не будет равен 50 см, а вес — 55 кг. И выглядеть я не буду так, как будто мне снова двадцать лет. Нам просто необходимо вырваться из этих жестких рамок и восславить союз разума и тела, позволяющий нам быть единственными и неповторимыми, а не сотысячной копией куклы Барби или Арнольда Шварценеггера. Многие из нас постоянно неудовлетворены своей внешностью, желая стать выше или ниже, толще или тоньше, отказываясь признавать реальность собственного тела. Прибавьте к этому неосознанное стремление быть похожим на родителей и мучительные воспоминания отрочества, когда казалось, что весь мир смотрит только на нас, обсуждая наше нескладное тело и нашу прыщеватую кожу. Нам необходимо увидеть собственное тело со стороны, словно впервые. Как прекрасна та несокрушимая воля, с которой оно несет нас по жизни, несмотря на все обиды и оскорбления, которые мы ему наносим, и на боль, которую оно терпит, пытаясь воззвать к нашему сознанию, часто глухому к его сигналам. Следующее упражнение поможет вам улучшить отношения с телом. Но для того, чтобы оно принесло вам пользу, вам придется убрать вашего внутреннего «Судью», когда вы будете изучать свое тело. Попробуйте вместо этого взглянуть на ваше тело глазами любящего и заботливого друга.

## ПОДГОТОВКА

Перед тем, как перейти к этому упражнению, вам следует развить кинестетическое чувство с помощью предыдущего упражнения.

Как и в упражнении «Кинестетическое тело», станьте удобно, расслабив плечи и колени. Пусть ваше дыхание будет спокойным и естественным.

Не меняйте положения тела в течение всего упражнения; будьте внимательны и осознавайте вашу позу.

## УПРАЖНЕНИЕ

Осознайте, равномерно ли распределен ваш вес между правой и левой ступнями, наклоняется ли ваше тело чуть-чуть вправо или влево.

Мы собираемся «просканировать» все тело целиком, начиная со ступней. Выделите для этого некоторое время и постарайтесь не быть критичными к тому, что вы увидите в процессе упражнения.

Обратите внимание на ваши ступни, заметьте, как они соприкасаются с полом. Начните с правой ступни, если вы правша, и с левой, если вы левша. Какая часть вашей ступни действительно прикасается к полу? Какая часть давит на пол сильнее — пятка, подушечки или кончики пальцев? Ощутите пустое пространство, образуемое «аркой» между пяткой и носком, а также между носком и пальцами.

Перенесите внимание на верхнюю часть ступни.

Повторите этот процесс с другой ступней.

Ощутите ваши лодыжки. Обращены они наружу или внутрь? Какой они формы? Напряжены ли мышцы лодыжек? Продолжайте исследовать ваши ноги, ощущая и визуализируя как можно больше деталей. Обратите внимание на бедра. Какое из них выше — правое или левое? Куда они повернуты — внутрь или наружу? Симметричны ли их впадины?

Почувствуйте свои гениталии, анус, ягодицы и таз. Исследуйте их конфигурацию. Будь внимательны к этой области — когда мы представляем себе наше тело, мы обычно о ней забываем.

Если вам нужно сделать небольшое движение или расслабить какие-то мышцы в этой области, сделайте это сейчас.

Теперь ощутите позвоночник, начиная от копчика и до шейного по-

звонка, где позвоночник соединяется с черепной костью. Осознайте изгиб позвоночника.

Теперь обратите внимание на диафрагму — как она расширяется и сжимается в ритме дыхания. Продолжайте осознавать ваше дыхание, чтобы помочь пробудить грудную клетку и ребра.

Перенесите ваше сознание на плечи, заметьте их ширину — вдоль и поперек. Одинакова ли высота обоих плеч или одно выше другого? Какое плечо больше выступает вперед? Посмотрите на линию, соединяющую ваши плечи, бедра и ступни.

Теперь двигайтесь вдоль ваших рук вниз, замечая пустое пространство между руками и телом. Сравните левую руку с правой. Обратите внимание на локти и запястья. Теперь перенесите внимание на ладони и пальцы.

Когда у вас появится целостный образ ладоней и пальцев, двигайтесь вверх по направлению к шее, осознайте ее длину, ширину, угол наклона и напряжение, которое она способна выдержать.

Теперь осознайте вашу голову — сначала форму головы, потом отдельные части — лицо, затылок, волосы и границы волосяного покрова, и все черты лица. Исследуйте каждую часть лица — одну за другой. Есть ли разница между правым и левым глазом? Расположены ли уши одинаково? Осознайте ваше лицо как можно подробнее. Когда вы закончите, отдохните около минуты.

Совершив подробную экскурсию вдоль тела, вернитесь снова к ступням и, начав с них, быстро «просканируйте» ваше тело от кончиков пальцев ног до макушки, попытайтесь представить себе как можно более полный и целостный образ. Теперь прогуляйтесь от макушки до кончиков пальцев ног. Сделайте это несколько раз, делая паузы в тех местах, где образ получается неясным и расплывчатым, и совершая микро-движения, чтобы привнести в эту область как можно больше ясности.

Снова отдохните около минуты.

Сделав опись вашего тела — такого, каким оно является на самом деле, — представьте себе как можно ярче, каким бы вы хотели видеть ваше тело. Обратите такое же внимание на детали, какое вы уделяли вашему реальному телу. Осознайте длину позвоночника и размер ушей, расположение ступней на полу и длину языка во рту. Создайте в своем воображении образ идеального тела. Удерживая этот образ, наполните его своим дыханием, вдыхая в него жизнь. Теперь вообразите это кинестетическое идеальное тело примерно

в полуметре впереди себя, так чтобы вы могли видеть его «спину» — и прыгните в него! Как оно себя чувствует? Если ему неприятно, сразу же выпрыгните назад. Исправьте какие-то части или, если потребуется, все тело полностью, чтобы оно стало более реальным. Снова поместите его перед собой и прыгните в него. Продолжайте делать это, пока тело, в которое вы прыгаете, не почувствует себя совершенно комфортно.

Начните двигаться в вашем идеальном теле, позволяя его мудрости наполнить собой ваше внутреннее пространство, вашу неподвижность и ваши движения, то, как вы стоите, сидите, ходите, танцуете. Слейтесь с ним воедино, соединяя ощущения, дыхание, чувства и разум.

## ОБСУЖДЕНИЕ

Что происходит в этом упражнении? Во-первых, представление о теле становится более ясным. Бессознательно хранимые в памяти представления о своем теле — может быть, неточные и уничтожительные — выводятся в осознание и заменяются более адекватными. Важные части тела (такие, как уши или внутренние стороны коленей), которые обычно не осознаются, находят свое место в образе вашего тела, делая его более полным. В нашей культуре принято подчеркивать некоторые части тела — например, женское лицо и грудь, талию и бедра, кисти рук и ноги. Зачастую остальные части тела слабо осознаются, в то время как вышеупомянутые нарочито и навязчиво выделяются. Когда мы рассматриваем их в контексте целостного тела, их значимость уменьшается и они становятся просто частями общего целого, которым вы являетесь. Результаты у разных людей бывают различными, в зависимости от разницы между «идеальным» и «реальным» телами и теми чувствами, которые испытывают разные люди при контакте со своим идеальным телом.

Многие находят это упражнение полезным для стабилизации веса и поддержания его на оптимальном уровне. Внутренний образ тела не похож на шкалу мер и весов; ощущение тела как целостности помогает изменить представление о себе, не загоняя себя в жесткие рамки. Изменения происходят иначе: внезапно исчезает пристрастие к сладостям; гимнастика становится естественным и

приятным занятием. При этом не возникает чувства насилия над собой или самоограничения, — может быть, потому что «я» глубже соединяется с телом. Некоторые люди обнаруживают в какой-то момент, что им не слишком комфортно соответствовать стандартным эталонам красоты, и делают это упражнение до тех пор, пока они не создадут такое тело, в котором будут чувствовать себя «как дома».

Польза от этого упражнения также несомненна для само-исцеления, когда вы создаете оптимальный образ тела и понимаете, что оно действительно «говорит» вам что-то, когда его оптимальное функционирование нарушается. И мы можем отказаться от идеи господства над материей ради сотрудничества материи и духа. Как только мы начинаем относиться к своему телу как к другу и спутнику в жизненном путешествии, идеальное тело становится для нас не заоблачной мечтой, но глубинной реальностью, достойной празднования и благословения.

## УПРАЖНЕНИЕ 3

### КОНТАКТ С МУДРОСТЬЮ ТЕЛА

*Время: 30 минут*

Когда я узнала о мудрости тела, это знание оставалось интеллектуальной абстракцией до тех пор, пока я не оказалась в драматической ситуации, открывшей мне реальность этого знания. Мне было двадцать три года, и однажды утром я проснулась совершенно больной.

«Инфлюэнца», — пробормотал доктор и положил несколько таблеток на столик возле кровати.

«Какой чудесный доктор! — саркастически воскликнула моя мать, приверженка Христианской Науки. — Он даже не прописал никакой медитации. Вот возьми, почитай». Она вручила мне книгу миссис Эдди.

Читать я была не в состоянии, так же, как думать, говорить и двигаться. Перевернуться набок — все равно, что пересечь континент. Повернуться на живот — пройти пешком полсвета. Никогда я не чувствовала себя так скверно. Имя мне было Бессилие, и ничего другого я не чувствовала.

В предрассветные часы моя температура подскакивала, и начина-



лись галлюцинации. Около 3 часов ночи температура поднялась до 40 градусов, и ко мне явилась компания дам в украшенных цветами шляпах.

— Джин, — строго сказали они, — разбуди свою мать и скажи ей, что тебе надо сдать анализ крови — такой, какой делают для проверки на алкоголь!

— Уйдите прочь, — прошептала я. — Вы просто мой горячечный бред.

— Не говори нам, кто мы такие. Мы сами знаем, кто мы! Немедленно разбуди мать и скажи ей, чтобы тебе сделали анализ крови!

— Но я никогда не пила больше, чем бокал вина раз в месяц, — возразила я, даже в бреде понимая, как глупо это выглядит.

Дамы по-прежнему оставались возле меня, и я наконец сдалась, позвала мою мать и попросила ее... принести мне чашку горячего шоколада. Я не смогла заставить себя повторить то, чего требовали эти дамы.

— Зачем ты сделала это? — рассердились дамы, когда моя мать пошла за шоколадом. — Ты же знаешь, что мы никуда не уйдем! Мы останемся с тобой на всю ночь!

И они остались. Они ничего не объясняли, не сообщали никакой информации, лишь становились все более настойчивыми. После часа их неотступных требований я снова позвала:

— Мама... ты можешь сделать мне... анализ крови... такой, как при проверке на алкоголь...

— Ну... ладно, Джин, я с утра вызову медсестру...

Даже я была поражена. Никогда моя мать не была такой покладистой, когда речь шла об обычных медицинских процедурах.

В моей крови были обнаружены активизировавшиеся вирусы гепатита, который я когда-то подхватила.

Кем были эти дамы в шляпах с цветами и откуда они пришли? Я думаю, что они воплощали коллективную мудрость моего тела, причудливо украшенную, но несущую мне жизненно важное сообщение, которое я была не в состоянии воспринять в обычном состоянии сознания. Но я бы не стала рекомендовать всем такой радикальный метод, и я решила искать менее экстремальные способы контакта с внутренней мудростью. Я начала работать с управляемым воображением, чтобы обнаружить архетипические фигуры, которые могут перевести сообщения тела на язык, приемлемый для сознания.

Следующее упражнение соединяет метафоры и образы, позволяя

вам «говорить» с мудростью тела и «слышать» ее сообщения. Этот древний метод в современном одеянии позволит вам войти в мир образов, и поговорить с персонажем, символизирующим внутреннюю мудрость вашего тела. Мы будем называть его «Ведающий Здоровьем». Если вам не понравится этот конкретный персонаж, замените его другим, больше подходящим для вас — Старым Мудрецом, Старой Мудрой Женщиной, Целителем, Шаманом, Асклепием, или дамой в шляпе, украшенной цветами. Этот персонаж облечет мудрость тела в приемлемую для сознания форму и сообщит вам нужную информацию настолько прямо и непосредственно, насколько возможно, на понятном для вас языке.

### ПОДГОТОВКА

Перед началом упражнения несколько минут посвятите тренировке кинестетического тела, чтобы установить связь между телом и разумом. Затем выберите несколько вопросов или проблем, касающихся вашего здоровья, относительно которых вам нужен совет. Однако, чтобы получить хороший совет, вам надо принять обязательство последовать ему. К примеру, бесполезно спрашивать, как вам бросить курить, если вы на самом деле не собираетесь делать этого.

### УПРАЖНЕНИЕ

Садитесь или ложитесь поудобнее. Некоторое время расслабляйте тело, начиная с кончиков пальцев ног и постепенно поднимаясь до макушки. Затем сделайте это еще раз, заметив, что вы на этот раз расслабились больше.

Теперь представьте себе как можно отчетливее, что вы стоите на вершине горы и смотрите на путь, ведущий вниз. Вы видите каменистую тропу, окружающую гору наподобие винтовой лестницы, ведущей вниз. Вы начинаете спускаться по ней. Иногда тропа становится неровной, на вашем пути попадают булыжники. Вы продолжаете двигаться вниз, огибая гору, осторожно ступая, обходя камни. Идите спокойно, не спешите.

Когда вы наконец спуститесь к подножию горы, вы обнаружите дверь, ведущую внутрь. Вы открываете дверь, входите и оказывае-

тесь в длинном красивом коридоре. Вы идете все глубже внутрь горы, но вас это не пугает — вы чувствуете глубокое доверие. Вы понимаете, что здесь вы узнаете, как исцелить и обновить ваше тело. Взглянув вокруг, вы обнаружите на стенах картины. На некоторых нарисованы прекрасные виды природы, на других — фантастические изображения клеточных структур. Продолжайте идти по коридору, все глубже и глубже — в самое сердце горы.

В конце коридора находится дверь. На ней написано: «Ведающий Здоровьем». Откройте дверь и входите в самую интересную комнату, чтобы встретиться с этим существом.

Здесь находится тот, кто знает о вас все — тот, кто воплощает мудрость вашего тела и доступ к миллиардам битов информации о вашем состоянии здоровья и о том, что нужно для его улучшения.

Садитесь на стул напротив этого существа и задайте ему как общие, так и конкретные вопросы о себе. Не требуйте ответов. Станьте пассивным и восприимчивым и просто ожидайте, что произойдет. Ведающий Здоровьем может говорить с вами словами, образами или ощущениями.

Будьте расслабленным, восприимчивым и внимательным к посланиям, которые вы получаете.

И когда вы поймете, что ответ получен — только тогда и не раньше, — спросите мудреца напротив вас: «Что мне нужно делать сейчас?»

Получив ответ, молча побудьте с ним несколько минут — в глубоком безмолвии, признательности и единении.

И когда вы будете готовы, поблагодарите это существо за мудрость, обретенную вами.

Теперь выходите и осторожно закройте дверь за собой, идите назад по коридору, выходите и поднимайтесь вверх по тропинке, ощущая, как с каждым шагом новое знание интегрируется внутри вас, пока вы не подниметесь на вершину. И оказавшись на вершине, откройте глаза.

Ощутите, что вы снова находитесь в знакомом месте. Встаньте и прогуляйте по комнате. И потанцуйте, радуясь вашему новому знанию.

## ОБСУЖДЕНИЕ

У некоторых людей получается вступить в контакт с мудростью тела с первого раза, а кому-то требуется долгая практика. Нетерпение здесь не поможет. Не стоит стараться «еще сильнее».

В этой области бессознательного именно сильное желание результата часто мешает получить его, так что наберитесь терпения и работайте расслабленно и спокойно.

Если в комнате внутри горы вы обнаружите собаку, змею или ребенка, — не отвергайте их, а выслушайте их послания. Возможно, вы будете удивлены.

Когда вы установите контакт с вашей внутренней мудростью, он или она станут вашими могущественными союзниками, помогая вам делать то, что лучше и полезнее всего для вашего тела. Но вы должны следовать их советам. Как рассказывали несколько моих учеников, если мудрец советует вам бросить курить (даже если вы не спрашивали об этом), и вы не сделаете этого, — он «исчезнет» из комнаты внутри горы и не вернется до тех пор, пока вы не выполните его совет. Так устроены мифы и сказки. Так же устроена и мудрость нашего тела.

Одна дама, которая всегда любила слушать чужие советы и часто благодарила за них, войдя в комнату, обнаружила только сердитого старика, который заорал на нее: «Какого дьявола тебе нужно? Ты прекрасно знаешь, что тебе делать. Убирайся и сделай это!» После чего он бесцеремонно вытолкнул ее из комнаты и захлопнул за ней дверь. Она получила ответ.

## Глава 2

### ПРОБУЖДЕНИЕ ОЩУЩЕНИЙ\*

Под влиянием специалистов по возрастной психологии мы привыкли считать, что «сенсорно-двигательное» развитие происходит в раннем детстве, и, следовательно, мы «перерастаем» умение прислушиваться к своим ощущениям и наслаждаться ими. Однако, задолго до появления работ этих психологов, Юнг и другие исследователи глубинной психологии обнаружили, что для множества людей модели восприятия и поведения базируются на ранних сенсорных впечатлениях. Вряд ли возможно «перерасти» эти впечатления — именно они обеспечивают нам доступ к глубинному и важному опыту.

Во многих «примитивных» племенах не дети, а взрослые демонстрируют великолепное развитие всех ощущений. Поэтому нам придется отказаться от привычной и удобной гипотезы о том, что наши ощущения «естественно» притупляются с возрастом и только ребенку доступна живость и непосредственность восприятия мира. Каждый из нас, осознает он это или нет, в той или иной степени постоянно испытывает влияние окружающей среды. На нас воздействуют влажность воздуха, запах горячего хлеба, звук сирены, трение одежды о тело и бесчисленное множество других сенсорных сигналов. Если мы пытаемся (иногда успешно) абстрагироваться от этих ощущений, они просто вытесняются на подсознательный уровень. Когда мы говорим, что нам почему-то неуютно в одном месте, и приятно — в другом, мы тем самым признаем власть этих впечатлений над нашими чувствами и действиями.

Хорошо развитое мышление базируется на хорошо развитом восприятии. В процессе исследований мы обнаружили прямую связь между глубоким и эффективным исследованием идей и богатством сенсорных и кинестетических ощущений. Много раз мы убеждались в том, что творчески одаренные личности способны наслаждаться всем богатством ощущений.

\* В оригинале употребляется слово «sensory» - ощущения в отношении к слуху, зрению, осязанию etc. Поэтому при переводе употребляется именно этот термин даже в тех случаях, когда в русском языке обычно принято использовать термин «чувства», т. к. в английском языке чувства переводятся как «feelings» (прим. пер.).

Замечательная способность Маргарет Мид запоминать и систематизировать свои исследования базируется на ее внимании к точным деталям. Ее мать с детства учила ее воспринимать богатство цвета и фактуры; она наслаждалась творениями мастеров живописи и музыки. Она привыкла пользоваться своими ощущениями в различных видах деятельности, даже самых абстрактных. Например, читая стихи, она одновременно живо представляла себе описанные в них образы, слышала мелодию, ритм и «вещество» каждой строки, и проникалась чувствами персонажей так полно, словно она была одним из них.

Когда вы читаете эту книгу, вы чувствуете шероховатость страниц, видите интервалы между буквами, может быть, даже ощущаете запах бумаги, слышите внутренний голос, читающий вслух, и связываете мысленные представления и ассоциации. Все эти впечатления, внутренние и внешние, воздействуют на ваше понимание текста.

Наше восприятие притупляется по мере того, как мы развиваем способность к абстрагированию, навешиваем ярлыки на наши впечатления и многословно рассуждаем о предмете. Как гласит Закон Хьюстон: «Размышление убивает ощущение». Концептуализация отделяет сознание от предмета осознания, мышление от чувственного опыта, небольшой участок знакомой и понятной реальности — от великой Реальности мироздания. Если я навешиваю на вас ярлыки: «мужчина-женщина», «католик-иудей», «немец-китаец», «простой парень-интеллигент», — я помещаю вас в одну из культурно обусловленных ячеек, стены которых разделяют нас. Мы так привыкли к анализу и классификации, что наши лучшие чувства и порывы, озарения и творческие идеи безжалостно уничтожаются рефлексией. Хуже того — рефлексия ограждает нас от бесконечного многообразия мира, уподобляя домашним животным, которые, по выражению Вильяма Джеймса, занимают наши комнаты и библиотеки, не имея ни малейшего представления ни о великолепной местности за пределами дома, ни о содержании окружающих их книг.

Когда мы отделяем себя от наших ощущений, мы отделяем себя и от информации, которую они нам несут. Тогда мы начинаем относиться к вещам количественно, а не качественно, упрощая их и сводя к абстракции. Мы воспринимаем не каждый предмет отдельно, а множество их одновременно, игнорируем «несущественные» различия, классифицируем их и отворачиваемся от того, что нам неприятно видеть. Издалека мы можем увидеть и услышать, но не

способны прикоснуться, вдохнуть, вкусить, и большая часть наших ощущений остаются спящими.

Как я уже говорила, мы подавляем наши ощущения вследствие чрезмерного доверия к слову, концепции, абстракции. Мы провели разделительную черту между этими областями, вместо того, чтобы искать пути к интеграции. Исторические корни этого дуализма описаны в предыдущей главе. Пренебрежение к ощущениям вызвано теми же причинами, что и пренебрежение к телу — по крайней мере, в западной культуре. Святой Августин считал радости плоти преградами на пути духа к Господу. Но все же было время и в нашей культурной традиции, когда отношение к плоти было иным. Как заметил Поль Фридендер, выдающийся комментатор Платона, для древних греков «плоть была не просто завесой, скрывающей дух, а необходимой ступенью к его вершинам, и ее отсутствие сделало бы этот высочайший уровень недостижимым»\*. И все же этим традициям присуща величайшая двусмысленность. Католицизм раскрывает сокровищницу чувственного опыта в пламени свечей и великолепии соборов, музыке литаний и аромате фимиама, роскошных одеяниях епископов и вкушении Святого Причастия — и в то же самое время настаивает на умерщвлении плоти, аскезе и бичевании, и требует обета безбрачия от тех, кто несет миру Слово Божие. Пуритане запрещали нарядные одежды, театр и танцы.

На востоке Кришна рекомендует Арджуне «сначала обуздать свои желания, а потом отбросить их, ибо они полны греха и препятствуют пониманию и мудрости». В то же время он говорит Арджуне: «Знай, что среди коней я — Пегас, Рожденный Небесами; среди королевских слонов я — Белый Слон, и среди людей я — Владыка. Среди оружия я — Громовой Меч, среди коров — Корова Изобилия, я — Страсть Любящих, и Королевская кобра среди змей. Я — Ветер Очищения, я — Король Рама среди воинов, среди рыб я — крокодил, и Ганг среди паломников»\*\*.

Можно ли ярче и мощнее воззвать к чувствам!

Наши ощущения — воистину двери и окна, открытые миру, ключи к тайнам сознания и расцвету творчества. Как много сделано религией для того, чтобы сохранить в своих обрядах полноту и богатство ощущений, придать им блеск и красоту праздника — и изгнать эту красоту из частной жизни, сделав ее стерильной и безрадостной.

\* Поль Фридендер. Платон.

\*\* Бхагавад-Гита.

Пришла пора изменить отношение к ощущениям, пробудить их и восславить, проложить мост между «сакральным» и «профанным» и позволить восприятию воздействовать на мышление, придавая ему новую глубину и разнообразие.

Разумеется, концептуализация имеет огромное значение для культуры. Но, как предупреждал нас патриарх Зигмунд Фрейд, — культура и цивилизация таят в себе много иррациональных провалов. Эти провалы становятся глубже, когда сознание чересчур сужается и ограничивает наше восприятие. Как разумно объяснить контакт человека и дельфинов, который мы видим на экране телевизора? А невероятные способности йогов? Мы видим эти чудеса и слышим о них. Иногда мы летим на далекие расстояния, чтобы увидеть их, ощутить, прикоснуться к ним. Нам приходится расширять наши представления для того, чтобы в них появилось место для новых, неоспоримых фактов. Прошли те времена, когда необычные состояния сознания были известны лишь незначительному меньшинству людей, остальные же игнорировали этот опыт или считали его «интересным, но не слишком ценным». Если мы расширим наши представления, мы сможем воспринимать настолько широкую картину реальности, что в ней найдется место для полноты всего человеческого опыта, и нам станут доступны любые знания, какие только возможны.

Способность пробудить ощущения чрезвычайно важна для обретения нового смысла. Именно потеря смысла — бич современного общества, вызывающий отчаяние и агрессию. Ибо истинный, глубочайший смысл рождается из магической власти символа. Символ же становится мертвой абстракцией, если он не связан с чувственным опытом. Дерево жизни ничего не значит для жителей пустыни, море чуждо тем, кто живет в степи. Вряд ли мы бы стали предпринимать усилия для полета на Луну — предприятия абсурдного и почти невыполнимого — если бы этот символ не был таким мощным и значимым. Многие традиционные символы рождены глубокой связью с природой, и не вызывают отклика в душе жителя большого города.

Даже символ еды, поддерживающей жизнь, происходит из наших первых впечатлений и связан с определенным вкусом, ароматом, цветом и формой. Способность воссоздавать эти впечатления отражается на том, что и как мы едим потом. Как отличаются наши супермаркеты с их замороженными и расфасованными продуктами от знаменитых французских рынков, благоухающих ароматами сотен сортов сыра, соуса и свежесорванных фруктов!

Сейчас жители больших городов испытывают все больше потребности в домашней пище, настоящем супе, свежесдобитом хлебе. Все популярнее становятся «сельские кабачки» и «крестьянские рынки». Мы покидаем большие города, уединяясь на ферме, в горах, в лесу — только бы снова насладиться запахом, вкусом, прикосновением чего-то, напоминающего об утраченном рае полноты ощущений.

Я не думаю, что нам грозит голод или массовый исход из больших городов — но сейчас в большом городе нам приходится отключать свои чувства просто для того, чтобы выжить. Мы зажимаем нос, чтобы не дышать отравленным воздухом, затыкаем уши, чтобы не слышать грохота и скрежета, закрываем глаза, чтобы их не слепил мертвый неоновый свет — и так, одно за другим, мы захлопываем окна и двери, соединяющие нас с жизнью.

Однако жизнь не всегда была такой. В девятнадцатом веке школьники проводили в классе столько же времени, сколько сейчас, но в остальное время их жизнь была другой. Они не прибежали домой, чтобы поесть чипсов и усесться у телевизора. Они были связаны с природными ритмами. Они выращивали и собирали урожай и готовили еду, они видели, как рождаются животные, и как они мечутся в преддверии грозы. Дети не рождались в больницах, и старики не отправлялись туда, чтобы умереть. Богатый чувственный опыт оплодотворял и одухотворял их знание жизни.

Сейчас мы живем в другой реальности. Современные школы должны выполнять ту же задачу, что и школы девятнадцатого столетия — обеспечить возможность изучить те предметы, которые нельзя больше изучить нигде. К сожалению, современные школы становятся все более стерильными и обезличивающими, отражающими подобную же стерильность и безликость, которая присуща всему образу жизни населения больших городов — особенно бедняков. Экспериментально доказано, что даже крысы, выросшие среди избытка сенсорного опыта, быстрее и лучше развиваются и обладают мозгом большего объема с более богатыми дендритными связями, чем их братья и сестры, выросшие в тесных и пустых клетках. Нам бы стоило сделать больше для наших школьников, чем ученые сделали для крыс!

Я вспоминаю учительницу, которая пришла на мой семинар и сказала: «Я так рада, что работаю в детском саду!» Я тоже была рада этому, так как она была милой и жизнерадостной девушкой. Но когда я спросила, что именно ее радует, от ее ответа меня прон-

зила дрожь. Она объяснила, что только в детском саду детям разрешается «возиться с разными предметами», готовить, пробовать, касаться, нюхать и действительно проникать в тайны окружающего мира. В первом классе начинается «социализация», когда мы узнаем «о» предметах, а не общаемся с ними.

По иронии судьбы, обретая одну перспективу, мы утрачиваем другую. Сент-Экзюпери рассказывает об этой потере своему другу, Маленькому Принцу:

«Взрослые — очень странные люди. Когда ты говоришь им, что у тебя появился новый друг, они никогда не спрашивают о том, что на самом деле важно. Они никогда не спросят: «На что похож его голос? Во что он любит играть? Собирает ли он бабочек?» Вместо этого они спрашивают: «Сколько ему лет? Сколько у него братьев? Сколько он весит? Сколько зарабатывает его отец?» Они думают, что самое главное можно узнать из цифр»\*.

Конечно, это преувеличение, но приходится признать неприятную правду. Мы забыли, как спрашивать о главном. Отделив себя от многомерного мира чувств и ощущений, выбрав классификацию и подсчет основным методом познания, мы с облегчением говорим: «Это устроено только так, и никак иначе».

Фактически, любая точка зрения, считающаяся единственной и не допускающей сомнений, ограничивает нашу свободу выбора, делая ущербным размышление и ощущение. Я продолжаю настаивать — и вся моя работа посвящена этой цели — что нам необходимо развивать все способы познания, чтобы каждый мог выбрать самые подходящие для себя.

Глубинная реальность ощущений служит прибежищем как для ученого, так и для поэта, соединяя то, что мы часто противопоставляем друг другу. Это соединение открывает возможности для прорыва к творческому мышлению. Майкл Фарадей «чувствовал аромат истины». Как пишет его биограф: «Ему от природы было дано... ощущение пространства. Он видел провода, пересеченные силовыми линиями, и ток, текущий по ним. Возможно, это умение видеть природу в ее глубине и широте было компенсацией его неспособности к абстрактному мышлению».

Поэты и сказители ценили и замечательно использовали чувственные образы, чтобы пробудить воображение слушателей. Их сказания переживают смены политических режимов и социальных формаций,

\* Антуан де Сент-Экзюпери. Маленький принц.

потому что они обращены к более глубокой и могущественной памяти наших чувств, обращаясь к уровням восприятия за пределами времени и пространства. Братья Гримм рассказывают нам, что:

«Это случилось в самой середине зимы, когда снежные хлопья падали с неба, словно маленькие перышки. Возле окна с рамой из черного дерева сидела королева и шила. Когда она оторвалась от шитья и взглянула на снег за окном, она нечаянно уколола палец иголкой, и три капельки ее крови упали на снег. И так прекрасна была эта алая кровь на белом снегу, что она подумала: «Если бы у меня был ребенок, белый как снег, румяный как кровь, и черно-волосый, как дерево, из которого сделана эта рама!».

Когда вы читаете эти слова и чувствуете, как иголка уколола ваш палец, вы достигаете прямого понимания сказки, вы присутствуете, вы участвуете в ней. Поэмы Гомера и трагедии Шекспира полностью захватывают нас благодаря мощному потоку ярчайших образов. Если вы подумаете об их произведениях, вы вспомните чувства, которые они пробуждают, — картины, звук, аромат и даже вкус. Когда я писала это, я вспомнила рождественскую сказку, которую я любила в детстве. Она называлась «Рукавички бабушки Глиттен». Бабушка Глиттен связала к Рождеству рукавички, которые можно было съесть, потому что шерсть превратилась в сласти. Я до сих пор вспоминаю вкус шоколада и клубничного варенья.

Водсворт неправ, когда он сетует о том, что «невозможно вернуть ни великолепия травы, ни пышности цветка». Их можно вернуть, даже если это будет иным величием и иной пышностью. Радость встречи будет еще сильнее после разлуки. Каким чудесным было возвращение блудного сына! Вернувшись, он дал так много — а его отец не дал ничего.

Эта притча — для тех, кто в зрелом возрасте возвращается к свежести и радости ощущений раннего детства. Как было сказано в Упанишадах: «Бесконечное изобилие может черпать из бесконечного изобилия — и бесконечное изобилие останется». Ощущений сейчас больше, чем тогда. Свет стал ярче, потому что тени видны отчетливее, чем в детстве. Возрожденный из пепла, союз становится прочнее и глубже. Мы можем ощутить прелесть двойственности и парадокса, как не могли в детстве. Радости эроса и эстетики, страсти и утонченного ума обогащают наше восприятие, придавая ему новую перспективу и зрелость.

Мы восхищаемся тонким слухом музыканта, изысканным вкусом

дегустатора, изощренным мастерством повара и богатством красок художника. Те, кому удалось сохранить хотя бы одну из этих способностей, считаются выдающимися, одаренными личностями. Они становятся художниками, музыкантами, актерами, акробатами. Способности взрослых не обязательно специально развивать в детстве. Бабушка Мозес начала рисовать в конце жизни. Множество детей вырастают, ни разу не попробовав в детстве благородного вина, — и специальные курсы помогают им раскрыть талант дегустатора. Каждый из нас может открыть в себе множество талантов в любом возрасте.

Талант не является привилегией тех, на кого мы повесили ярлык «Исключительных личностей». Участники семинаров демонстрируют величайшую легкость восприятия и, одновременно, величайшую способность к достижению поставленных целей. Развивая свои ощущения, вы развиваете чувство восторга и приключения, перед вами открываются новые перспективы и возможности. Многие жители Лос-Анджелеса чувствовали, как ветер уносит прочь облака смога, воздух становится чище и горы снова появляются на горизонте. Словно туманная завеса, к которой мы так давно привыкли, что перестали ощущать ее тяжесть, внезапно разорвалась; словно мы услышали, как деревья радостно засмеялись и зашумели в глубине бруклинского дворика. И мы вспомнили, что все мы — «сияющие облака славы».

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### ОЧИЩЕНИЕ КОМНАТ ВОСПРИЯТИЯ

*Время: 45 минут*

В этом упражнении мы используем власть метафоры и активного воображения, чтобы убрать пелену, скрывающую наши ощущения. Хотя мы и знаем, что у нас на самом деле гораздо больше ощущений, чем пять, в нашей культуре принято выделять именно пять видов ощущений, поэтому мы будем использовать эти термины, чтобы развить зрение, слух, обоняние, осязание и вкус.

## ПОДГОТОВКА

Перед началом упражнения подумайте, какие качества объектов мы воспринимаем посредством каждого из ощущений. Например, когда мы смотрим на предмет, мы видим его цвет и форму. Бинокулярное зрение позволяет нам ощутить объем и перспективу; мы можем концентрировать внимание на одном предмете, отключив периферическое зрение, — и так далее. Некоторое время вспомните как можно подробностей о свойствах, относящихся к различным ощущениям. Таким образом мы соединим ощущение и размышление.

## УПРАЖНЕНИЕ

Закройте глаза и сосредоточьтесь на собственном дыхании. Пусть оно станет ровным и спокойным.

Теперь представьте себе, что вы плывете по кровяным сосудам собственного тела, а вашей лодкой служит маленький тромбоцит. Начните с большого пальца правой ступни, плывите вверх по ноге, вплывая в большую артерию, когда вы доплывете до таза.

Продолжайте плыть сквозь грудь, замечая, что вы видите на пути: светящуюся реберную клетку, в которую заключены ревушие и клокочущие легкие; равномерно расширяющееся и сжимающееся пульсирующее сердце, бронхиальные трубы, щупальца которых напоминают водоросли.

Поднимаясь по венам и артериям шеи к лицевым мускулам, вы оказываетесь среди извилистых холмов и долин коры головного мозга. Двигайтесь к шишковидной железе, или «третьему глазу» — точке между глазами, центру внутреннего видения.

Отсюда вы можете увидеть Дом Ощущений. Здесь находится золотой ключик, открывающий его дверь. Откройте дверь этим ключиком и положите его в карман.

Когда вы войдете в дом, включите свет и найдите в коридоре все, что понадобится для уборки: ведра с водой, веник, щетку, швабру, пылесос, чистящие и моющие средства — и все, что вам может понадобиться еще. Здесь находятся также бачки и мешки для мусора. Все, что нужно, чтобы привести дом в порядок.

Теперь войдите в правую комнату, где находятся зрительные центры мозга. Это — Комната Зрения.

Пройдитесь по комнате, осмотрите ее пыльные углы и грязные окна, груды мусора и тусклые лампочки. Вернитесь в коридор и принесите оттуда все, что вам нужно для предстоящей уборки. Соскребите грязь с пола и стен, вымойте окна и откройте их настежь. Постирайте грязные занавески. Выбросьте прочь весь хлам. Сделайте уборку как можно тщательней. Вы делаете совершенно реальную работу, очищая восприятие ваших нервных центров. Вытрите пыльную мебель и включите пылесос — пусть он всосет всю оставшуюся в комнате пыль.

Когда вы полностью очистите комнату — все ее углы и закоулки — взгляните вокруг и начинайте танец Обновленного Света. Почувствуйте, насколько чище и острее стало ваше зрение. Посмотрите в окно — вы увидите яркий и сияющий мир, омытый дождем и освещенный солнцем.

Теперь взгляните на запертую дверь в конце комнаты. Откройте эту дверь вашим золотым ключиком и войдите в Комнату Слуха, оставив дверь за собой открытой.

Сколько же мусора накопилось в этой комнате! На стенах висит паутина, и все они покрыты каким-то липким веществом, напоминающим серу внутри грязных ушей. Очистите их! Отскребите, отмойте, выбросьте прочь весь хлам! Если комната слишком маленькая — раздвиньте ее стены, поднимите потолок. Увеличивайте комнату до тех пор, пока она не станет подходящего размера. Наполните ее светом и сиянием. Знайте: когда вы делаете это, вы улучшаете качество вашего слуха.

Когда вы приведете комнату в порядок, пройдитесь по ней, слушая, как гулко звучат ваши шаги на чистом полу. Откройте окна и впусите свежий воздух, слушая шум ветра и наблюдая, как он уносит остаток пыли. Послушайте шелест деревьев и пение птиц, смех детей и далекий звон колоколов. Подвигайтесь по комнате, напевая радостную песенку. Какая замечательная акустика в этой обновленной комнате! Как чудесно звучит ваш голос! Послушайте, как комната наполняется своим собственным звучанием, своей мелодией — и танцуйте, наполняясь этими звуками, этой чудесной симфонией природы.

Закончив танец, вы обнаружите, что в конце комнаты есть запертая дверь. Откройте ее вашим золотым ключиком и войдите в Комнату Обоняния. Это одна из самых старых комнат в доме. Она наполнена сундуками и чемоданами, где в беспорядке свалено вся-

ческое старье: пустые флаконы из-под духов и дезодорантов, истлевшая одежда, до сих пор хранящая смесь запаха ее прежних владельцев и нафталина, увядшие цветы, пыльные пожелтевшие газеты. Все это не проветривалось много лет.

Выбросьте всю эту рухлядь! Подметите комнату и вымойте ее. Может быть, стоит даже покрасить стены заново. Откройте окна и впустите свежий воздух, чтобы он наполнил комнату свежестью и ароматом.

Пройдитесь по комнате, глубоко вдыхая этот свежий воздух, ощущая его чудесный аромат — аромат соснового леса, растущего на берегу океана. Расставьте среди комнаты букеты свежих цветов: роз и фиалок, ландышей и сирени — и вазы с фруктами: красными яблоками, янтарным виноградом, золотистыми апельсинами — и некоторое время оставайтесь здесь, вдыхая все это великолепие.

Теперь подойдите к запертой двери в конце комнаты и откройте ее вашим золотым ключиком. Входите в Комнату Вкуса.

В этой комнате — склад протухших и заплесневелых продуктов. Они находились здесь так долго, что превратились в прогнившее месиво. Прочь отсюда всю эту гадость! Долой окурки и огрызки, грязные кофейные чашки и засохшие бутерброды! Посмотрите внимательно: не осталось ли где-нибудь грязной посуды? Вымойте ее, отскребите накипь и ржавчину. Вымойте окна и распахните их — за ними растет чудесный фруктовый сад. Яблони, груши, сливы, вишни протягивают вам ветви. Попробуйте эти плоды — каждый по очереди. Ешьте как можно медленней и внимательней, ощущая вкус каждого кусочка, вбирая, впитывая, наслаждаясь тем, насколько глубже и тоньше стали ваши вкусовые ощущения!

Теперь наполните обновленную комнату различными продуктами: сладкими, солеными, кислыми, горькими, пряными, острыми. Попробуйте их по очереди, отмечая тончайшие оттенки вкуса, а затем позвольте им слиться в едином праздничном пиршестве.

Когда вы закончите, взгляните на дверь в конце комнаты. Снова откройте ее вашим золотым ключиком. Входите в Комнату Осознания. Какая она грязная и замусоренная! Стены покрыты чем-то липким так, что к ним противно прикасаться, на полу засохшие следы грязи и огрызки, на которых легко подскользнуться. Уберите этот хлам, подметите и вымойте комнату, отмойте стены и, когда они станут чистыми, потрогайте их, ощутите их фактуру. Из какого материала они сделаны: из дерева или камня? Они теплые или про-

хладные, гладкие или шероховатые? Потрогайте каждый предмет: мебель, стекла, двери. Погладьте их, постучите по ним. Принесите сюда разные ткани и подержите их, ощущая различие между шелком, бархатом, холстом, шерстью, хлопком, ситцем и мехом.

Откройте окно, ощущая, как вы трогаете оконную раму, как ветер касается вашего лица. Пройдитесь по комнате босиком, ощущая, как ваши ступни касаются паркета или ковра, или кафельной плитки. Наслаждайтесь тем, как по-новому вы прикасаетесь к миру.

Когда вы закончите, вы увидите запертую дверь в конце комнаты. Откройте ее вашим золотым ключиком и войдите через нее назад в коридор.

Здесь вы обнаружите лестницу, ведущую наверх. Поднявшись по этой лестнице, вы попадете в большую комнату. Это Комната Шестого Ощущения. Здесь обитают все ощущения, которых мы не обнаружили на нижнем этаже, а также место встречи всех ощущений. Осмотрите это место, изучите его архитектуру, богатство перспективы и гармонию пропорций. Осмотрите его углы и закоулки. После этого приступите к его уборке, откройте окна — и почувствуйте, как это незнакомое прежде место становится все более родным и привычным.

Пусть эта комната наполнится воздухом и светом. После того, как вы очистите ее от множества обид, огорчений, неудач, накопившихся с детства, — вы почувствуете, как возвращается к вам первозданная свежесть и радость восприятия, как обновляются старые знакомые ощущения, и рождаются новые, неизвестные прежде.

Оглянувшись вокруг, вы увидите, что в этой комнате есть балкон. Выйдите на балкон и посмотрите оттуда вниз. Вы увидите все пять комнат одновременно — Комнаты Зрения, Слуха, Обоняния, Вкуса и Осознания. Все эти комнаты соединены открытыми дверями, и вы начинаете осознать, как эти ощущения связаны между собой. Затем, ощущая свежее теплое дуновение ветра сквозь открытые окна и двери этих комнат, глубоко вдохните свежий ветер Комнаты Шестого Ощущения и, опустив голову, охватите взглядом все пять комнат одновременно.

Затем снова поднимите голову на уровень второго этажа и снова вдохните. Снова опустите голову и пронеситесь подобно ветру сквозь все комнаты, освежая их и связывая все ощущения воедино. Продолжайте делать это, кружась вокруг головы и пронизывая комнаты. Сделайте это не меньше десяти раз.



Затем полностью расслабьтесь и около минуты ощущайте, как это новое состояние наполняет все ваше тело, проникая в нервные клетки и кровь, мускулы и кожу, суставы и кости. Почувствуйте радостное возбуждение и оживление и позвольте телу глубоко проникнуться этим чувством и запомнить его. Пообещайте этим комнатам, что вы будете поддерживать их в чистоте и порядке и часто возвращаться к ним.

Теперь спуститесь по лестнице в коридор, выбросьте весь тот хлам, который все еще оставался здесь, — может быть, вы обнаружите его в самых неожиданных местах — и выходите через переднюю дверь, оставив золотой ключик в кармане. Закроете ли вы дверь или оставите ее открытой — вы всегда можете вернуться сюда.

Откройте глаза и посмотрите вокруг себя. Как изменились ваши ощущения? Кажется ли комната больше или меньше? Как чувствует себя ваша кожа? Как пахнет воздух? Возьмите кусочек яблока, ореха или хлеба и ощутите, как вы прикасаетесь к нему. Вдохните его аромат. Почувствуйте его вкус.

Включите запись богато оркестрованного музыкального произведения — например, «Бранденбургский концерт» Баха. Подвигайтесь под эту музыку и послушайте, как изменилось ее звучание по сравнению с тем, как вы слышали ее в прошлый раз.

После этого продолжайте исследовать окружающее пространство, оставаясь внимательными к вашим впечатлениям. Поговорите с кем-нибудь и послушайте звук его голоса, посмотрите на цвет волос и форму головы, прикоснитесь к его руке и почувствуйте фактуру кожи. Осознайте, как эти новые ощущения становятся знакомыми и привычными для вас, как они становятся автоматическими, переходя на подсознательный уровень.

## ОБСУЖДЕНИЕ

Это упражнение можно повторять каждый день, с небольшими изменениями, в качестве медитации. Вы обнаружите, что ваше мышление становится более творческим и вы можете найти новые способы решать старые проблемы. Вы можете полностью поменять обстановку во всех комнатах или только в одной, переставить мебель, что-то выбросить или заменить.

Люди, выполнявшие это упражнение, говорили, что вместе со свежестью восприятия к ним вернулось ощущение чуда, забытое и утраченное в далеком детстве. Некоторые из них обнаружили, что им больше не нужны очки. Один холостой мужчина сказал, что он начал покупать свежие продукты и готовить для себя вкусную еду вместо того, чтобы жевать гамбургеры, глядя в телевизор. В целом, люди начинают замечать больше нюансов и деталей, отчего их жизнь становится богаче и разнообразнее.

Ясность ощущений, испытываемых вами в каждой отдельной комнате, служит индикатором того, насколько у вас развито соответствующее физическое ощущение. Когда вы работаете с менее развитым ощущением, постарайтесь работать с ним более тщательно. Добейтесь самого лучшего эффекта с наиболее развитым ощущением — а затем наполните этой энергией менее живые и развитые ощущения.

У большинства из нас Комната Зрения развита лучше всего, потому что зрение для человека — важнейший способ познания окружающего мира. Однако, область мозга, связанная с Комнатой Осязания, занимает большее место. Но в культуре, одним из атрибутов которой являются надписи «Не трогать!», эта комната становится все более заброшенной. Очищая и расширяя ее в нашем сознании, мы получаем доступ ко многим ощущениям, ранее вытесненным в бессознательное.

## ДОПОЛНЕНИЯ

Детям очень нравится это упражнение. Если вы будете делать его с детьми, вам стоит немного изменить лексику. Например, в Комнате Вкуса будут находиться не окурки и кофейные чашки, а обертки от конфет и яблочные огрызки. Маленькие дети любят строить комнаты из кубиков, а старшие — создавать в них хитроумные конструкции. Детям нравится обсуждать друг с другом сходство и различие их комнат и обмениваться опытом, обучаясь друг у друга новым умениям и возможностям. Любят они также и приглашать друг друга на экскурсии в свои комнаты, с гордостью показывая, сколько замечательных вещей там находится. Это же упражнение можно использовать для работы с внутренними ощущениями. Так, вы можете представить себе комнату Внутреннего Видения, очищая ее, чтобы сделать ваши внутренние об-

разы более ясными и отчетливыми. Затем идите в Комнату Внутреннего Слышания и так далее. Когда вы научитесь выполнять это упражнение, вы можете переходить от внешних ощущений к внутренним и наоборот, сравнивать их между собой, отмечать, какое из них развито лучше и использовать его, чтобы усилить другое.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

### УПРАВЛЕНИЕ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ

*Время: 15 минут*

Большую часть времени каждое из наших ощущений либо включено, либо выключено. Мы или слышим, или не слышим, или видим, или не видим, или чувствуем, или не чувствуем, не замечая переходов между этими состояниями. Целью предыдущих упражнений было включить наши ощущения и преодолеть склонность к рефлексии, которая блокирует ощущения и заставляет нас отключать их, даже не замечая, как мы это делаем. Следующее упражнение ведет дальше, предлагая вам осознанно управлять восприятием, увеличивая или уменьшая силу каждого ощущения по вашему желанию. Иногда вы хотите полностью сконцентрироваться на каком-то предмете, отключившись от остальных впечатлений, которые вас отвлекают. Некоторые люди страдают оттого, что все их ощущения постоянно включены на полную катушку. Они похожи на человека с уникальной памятью, описанного советским психологом Лурия. Этот человек запоминал все и не мог забыть ничего. Он не был способен сортировать впечатления, отделяя главные от второстепенных. Он просто запоминал все, что видел когда-либо. Это не такое уж великое благословение — постоянно находиться под воздействием неуправляемого хаоса всех ощущений одновременно. Следующая история служит тому примером.

Четырехлетняя Сюзанна каждый день приходила домой из детского садика совершенно измученная и не хотела идти туда снова. Каждое утро начиналось слезами и криком! Причины этого были непонятны — в садике у нее были друзья, воспитатели любили ее и считали прелестным, ярким ребенком. Для того, чтобы понять, что так расстраивает Сюзанну, ее мать решила прийти в садик сама. Когда они вошли в шумную комнату, наполненную детьми, Сюзанна вдруг побледнела и схватилась за сердце. «Что случилось?»

— спросила мать. «Ох, Томми ошибся — он сказал, что мы собираемся идти в магазин за яблоками завтра. На самом деле мы должны идти туда послезавтра». Мать была слегка озадачена, так как никакого Томми рядом не было, о чем она и оповестила Сюзанну. Сюзанна посмотрела вокруг и сказала: «Он там, на другом конце комнаты — разве ты его не слышишь?» Он действительно был там, играя в кубики с друзьями. Вскоре мать обнаружила, что Сюзанна улавливала каждое слово и звук в комнате и реагировала на них, хоть и не слишком сильно. Никто не мог бы назвать ее гиперактивным ребенком.

Обнаружив этот факт, мать Сюзанны решила посмотреть, как Сюзанна будет вести себя на детской площадке. Сюзанна села в самом дальнем углу и некоторое время тихо сидела, а потом попросила у воспитательницы разрешения вернуться назад в комнату и показать ее матери, «пока там хорошо и спокойно». Воспитательница рассказала, что Сюзанна часто просит разрешения побыть одной в комнате, когда там нет других детей.

Причина изнеможения Сюзанны стала ясна. Она просто не могла отключить сознание от посторонних звуков, и этот шквал совершенно истощал ее. Для нее была разработана специальная программа, и она могла в любой момент выйти из комнаты и побыть одна в спокойном месте. С тех пор детский садик перестал быть источником травмирующего опыта.

Однако было необходимо научить Сюзанну регулировать поток впечатлений, и ее мать начала работать с ней, используя воображаемую «линейку», описанную ниже.

Случай Сюзанны — пример феномена, который мы наблюдали в лаборатории исследований психоделического опыта, когда испытуемого перегружают сенсорными стимулами, на которые он или она постоянно пытается реагировать. Подобный эксперимент без помощи опытного ведущего может привести к неудачному «путешествию».

Сверх-чувствительные люди так же «ущербны», как и те, чьи ощущения полностью перекрыты. Ключ к гармонизации лежит в том, чтобы научиться регулировать силу и интенсивность каждого ощущения, вместо режима «включено-выключено».

## ПОДГОТОВКА

Сядьте поудобнее в спокойном и приятном месте. Расслабьтесь и сосредоточьтесь на своем дыхании. Не пытайтесь управлять дыханием — просто осознавайте его, и держите его в центре внимания.

## УПРАЖНЕНИЕ

Представьте себе вертикально расположенную линейку, деления которой отмечают остроту вашего слуха. На этой линейке расположены числа от 1 до 10. Число 1 соответствует минимальной степени остроты, 10 — максимальной. Предположим, что 5 — обычная острота слуха. На линейке расположен «рычажок», который вы можете передвигать от одной цифры к другой. Прислушайтесь к какому-либо отчетливому ровному звуку — звучанию радио в соседней комнате или шуму машины за окном. Когда вы концентрируете внимание на этом звуке, вы слышите его лучше, словно он стал громче. Именно поэтому мы обычно стараемся отключиться от окружающего шума. Представьте, что ваша обычная острота восприятия этого звука находится между делениями 2 и 3. Где будет находиться рычажок в состоянии повышенного внимания? Перенесите внимание со звука на линейку, двигая рычажок к числу 8... и слушайте... к числу 9... и слушайте... и наконец к числу 10. Затем быстро переместите его вверх к числу 3. Затем медленно передвигайте его вниз к числу 2... и затем к числу 1. Теперь снова поднимите его к 5, ощущая, что 5 находится посередине между 1 и 10. Медленно-медленно поднимайте к 6 и опускайте к 4, поднимайте к 7 и опускайте к 3, поднимайте к 8 и опускайте к 2, осознавая, как меняется острота вашего слуха. Продолжайте делать это, пока вы не будете легко передвигаться от 1 до 10 и назад.

## ОБСУЖДЕНИЕ

Это упражнение легче описать и прочитать, чем выполнить. Оно требует длительной практики. Если у вас возникнут неприятные ощущения — остановитесь и передохните. Вы обнаружите, что если убеждать себя в том, что вы сможете выполнить это уп-

ражнение, оно будет получаться у вас лучше с каждым разом. Разумеется, постоянно помнить о линейке не так уж легко.

Когда одна из моих учениц начала выполнять это упражнение, она обнаружила, что ей вовсе не «наступил медведь на ухо», как утверждала ее учительница в шестом классе. Она начала развивать слух и учиться пению и игре на фортепьяно. В итоге, вместо отвращения к музыке она научилась слышать музыку, скрытую в глубине ее души. Возможно, вы обнаружите, что одни ощущения легче регулировать, чем другие. Это различие может показать вам, на какие ощущения вам стоит обратить больше внимания. Если, например, вам тяжело управлять зрительным восприятием — возможно, вы слишком чувствительны к визуальной информации, и здесь ограничение может быть полезным для вас. Поработайте не над общим улучшением зрения, а над его отдельными свойствами: глубиной восприятия, задним и передним планом, игрой светотени. Вы можете регулировать яркость каждого цвета отдельно, одного за другим. Затем вы сможете соединить эти элементы в одно ощущение. Этот же принцип можно применять к любому ощущению.

## УПРАЖНЕНИЕ 3

### ВОСПРИЯТИЕ МУЗЫКИ ВСЕМ ТЕЛОМ И СИНЕСТЕЗИЯ

*Время: от 20 до 60 минут (зависит от характера музыки)*

Это упражнение очень хорошо выполнять сразу после Очищения Комнат Восприятия, но оно эффективно и само по себе. Сначала мы собираемся услышать музыку всем телом. Это не метафора, а описание реального опыта. Когда звучит музыка, звуковые волны пронизывают все наше тело целиком, тонко воздействуя на поверхность кожи и корни волос — эти участки особенно чувствительны. Вы прекрасно это знаете, потому что можете вспомнить, как реагирует ваше тело (не уши!) на воспоминание о скрипе мела по доске. После того, как музыка наполнит все ваше тело, вы начнете экспериментировать с синестезией, или соединением ощущений, позволяющим «видеть» звук или «пробовать на вкус» цвет. Многие дети делают это спонтанно и естественно, и этот опыт знаком многим поэтам, актерам и музыкантам.

## ПОДГОТОВКА

Выберите музыку, не слишком привычную для вас, чтобы не включились обычные штампы восприятия. Наденьте легкую и удобную одежду, снимите обувь и носки, чтобы ваше тело чувствовало себя свободно и было открыто для восприятия музыки.

## УПРАЖНЕНИЕ

Ложитесь поудобнее на пол. Расслабьтесь и сконцентрируйте внимание на дыхании, почувствуйте, как ваше тело тает, сливаясь с полом, растворяя зажимы и напряжения.

Когда музыка начнет звучать, позвольте ей протекать поверх вас... сквозь вас... нежно лаская все ваше тело целиком... сквозь вас и вокруг вас... входя и выходя. играя внутри вас.

Когда это произведение будет окончено, смените музыку.

После того, как вы научились слушать всем телом несколько различных произведений, и музыка стала частью вас, начните ощущать цвет и фактуру музыки... ее вкус и аромат... тепло и прохладу... свет и темноту... пусть музыка охватит все ваши ощущения... объединит их в едином оркестре восприятия... унося вас за собственные пределы.

Послушайте таким образом все произведение целиком.

Когда музыка закончится, некоторое время полежите спокойно, наслаждаясь вашим опытом. Возможно, вам захочется выразить его словами, образами, танцем или песней.

## ОБСУЖДЕНИЕ

Если вы однажды откроете для себя способность к синестезии, вам будет нетрудно включить ее по своему желанию. Многие считают, что она помогает расслабиться после рабочего дня гораздо лучше алкоголя — и к тому же гораздо полезнее для здоровья! Я знаю одного писателя, который использует это упражнение во время перерыва в работе, если он чувствует себя усталым и опустошенным. Затем он возвращается к письменному столу свежим и отдохнувшим, обнаружив, что вместо затасканных фраз и

банальных словосочетаний в его голове появляются новые живые идеи и образы. Если терапевт работает с группой творческих людей, желающих улучшить творческие способности, он может начинать каждую встречу с этого упражнения.

В процессе выполнения вы можете обнаружить, что делаете спонтанные движения всем телом, или, вернее, музыка движет вами. Особенно часто наблюдается этот эффект среди музыкантов и танцоров, которые знают, как слушать музыку всем телом и позволять ему откликаться на нее.

## ДОПОЛНЕНИЯ

Дети любят выполнять это упражнение. Однако при работе с детьми часто возникает соблазн поставить простенькую или знакомую музыку. Однако, так же, как детей обогащает великая поэзия, даже если они не до конца понимают ее, так же их обогащает и великая музыка. После того, как они послушают музыку таким образом, они часто создают живые и яркие рисунки, где изображен их опыт.

## УПРАЖНЕНИЕ 4

### УДОВОЛЬСТВИЕ И КОЕ-ЧТО ЕЩЕ

*Время: 30 минут*

Как-то раз ради эксперимента я попросила группу друзей, собравшихся в нашем доме, составить списки своих самых приятных воспоминаний и удовольствий. После шуток и скептических комментариев они начали составлять свои списки, причем их энтузиазм и вдохновение росли по мере их увеличения. Следующее упражнение — истинная радуга, явленная Ною в знак окончания потопа, обретение земли обетованной после скитаний по пустыне, пиршество тела и улада для души.

Лежать на морском берегу, слушая шум прибоя, закопав ноги в теплый песок.

Лечь на свежепоглаженные простыни, просушенные до этого на солнце.

Кормить грудью малыша, сидя в мягком кресле.

Стремительно катиться на роликовых коньках с крутого склона.  
Изучать собственное тело — мой пупок, моя макушка, мои уши, мой нос.  
Крепко обнимать, петь колыбельную, убаюкивать и гладить по голове детей — я делаю это каждый вечер в одиннадцать часов. Эти минуты — словно благословение для меня.  
Гулять по городу во время снегопада.  
Слушать симфонию Бетховена и представлять себе, что я — дирижер.  
Вдыхать свежий аромат озона в воздухе после грозы.  
Слушать мурлыканье кошки, сидящей у меня на коленях.  
Сидеть в кино субботним вечером.  
Танцевать с моей огромной собакой.  
Проходя по улице, услышать, как из церкви доносится пение хора и звон колоколов.  
Сидеть у огня и смотреть, как в пламени рождаются и исчезают образы.  
Снимать обертку с любимого клубничного мороженого в жаркий день.  
Читать замечательную книгу в горячей ванне холодным вечером.  
Купаться ночью в море обнаженным.  
Рассказывать истории о привидениях зимней ночью.  
Есть прохладный зеленый виноград в июле.  
Смотреть, как поплавок исчезает под водой и внезапно почувствовать, что на крючок попалась большая рыба.

Как часто мы составляем подобные списки? Большинство наших списков — списки вещей, которые нам нужно сделать, перечисление долгов и обязательств. Докторам мы описываем наши симптомы, психотерапевтам — наши проблемы. Перечислять беды нам гораздо привычнее, чем перечислять радости.  
Я думаю, что причины этого кроются не столько во врожденном мазохизме, сколько в религиозной традиции. В нашей культуре отчего-то распространено убеждение, что «страдание очищает и возвышает». Мы восхищаемся силой духа стойков и подозрительно относимся к эпикурейцам. Утонченные ощущения ассоциируются у нас с изнеженностью, распущенностью и глупостью. Это представление — неизбежное следствие разрыва между человеком и природой, телом и разумом, Я и Ты. Это представление так овладело нами, что окружающий мир кажется чуждым и угрожающим — опасный мир, который нужно укротить, привести в порядок, пере-

делать. Родители подозревают, что дети ничему не учатся в школе, если они весело проводят в ней время, либо обвиняют учителей, если дети бросают школу.

Пытаться контролировать окружающий мир — работа тяжелая и неблагодарная; об этом напоминают нам закат солнца и цветы одуванчиков. Мы должны изображать на лице вымученную улыбку, стиснув при этом зубы, — но как долго можно удерживать на лице эту гримасу?

Радость и удовольствия — фрески на стенах храма Диониса, средневековые гобелены с изображениями единорогов, танцующие крестьяне Брейгеля, лукавая эротика «Тома Джонса», незабываемые мелодии «Времен года» Вивальди, роскошная смесь опилок, животных, музыки, огня и волшебства под куполом цирка. В них — великолепие восхода и буйное цветение нарциссов, шум и брызги водопада, и... и... Список можно продолжать до бесконечности. Все, что можно праздновать, все, чем можно восхищаться, наслаждаться, забавляться — и делиться.

Возможно, настаивая на собственной отделенности, особенности, «индивидуальности», мы запираем двери, за которыми скрыта эта память и знание. Они призывают к празднику — а мы забыли, как праздновать; и только алкоголь и наркотики помогают нам вспомнить об этом.

Мне кажется, наша культура стремится к долгому страданию и краткой радости. В других культурах печали бывают краткими, а радости — долгими. Примером такой культуры может служить остров Бали, жители которого хранят традиции песен, танцев и сказок.

Каковы основные характеристики этих культур? Разумеется, они глубоко почитают певцов и художников, искусство органично вплетено в быт, одежда и мебель изготовлена мастерами, а приготовление пищи — творческий акт. В этих культурах сохранились традиции празднеств, в которых участвуют все члены общества — старые и молодые.

Память об этих традициях еще сохранилась в отдельных островках нашей культуры — в детских садах, где дни рождения отмечаются радостно и торжественно, в ритуалах тех семейств, которые дорожат семейными обычаями, и в религиозных общинах, почитающих личность каждого из своих членов.

И фестиваль в Вудстоке, и движение хиппи, и возрастающий интерес к иным культурам служат знаком того, что возрождение наступает. Здесь провозглашается расцвет радости и красоты, здесь де-

лятся пищей, музыкой и танцем. Здесь вспоминают о том, что радость и счастье неотъемлемо присущи каждому с рождения. И те, кто вверяют себя этому потоку, живут более эффективной и продуктивной жизнью, обретая в радости и способности дарить ее другим постоянное обновление и возрождение, внося это чувство во все остальные области своей жизни.

Если бы марсианские антропологи попытались изучать наши представления об удовольствии на основании популярных журналов, они бы, скорее всего, сделали вывод, что либо у нас атрофировано множество органов, либо мы страдаем от пресыщения (об этом свидетельствует философия журнала «Плейбой»).

### УПРАЖНЕНИЕ

Составьте список ваших радостей и удовольствий. Если вы похожи на моих друзей, то, начав, вы почувствуете вдохновение и прилив сил, и вам не захочется останавливаться. Воспоминания дадут пищу вашему воображению, восприятие прояснится, способность радоваться возрастет, а в теле появится чувство легкости и бодрости. Что еще важнее — возвращение утраченных нитей в ткань радости раздвинет горизонты вашего бытия, расширив пространство, которое вы сможете покрыть этим дивным ковром.

Перечисляя ваши удовольствия, выберите среди них самое волнующее и прочувствуйте его как следует. Вообразите его себе как можно ярче, послушайте его, пощупайте, понюхайте, попробуйте на вкус, наполните им все тело целиком. Ощутите, как оно течет по вашему позвоночнику, вдохните его, впустите его в улыбку и веселый смех. Потянитесь к нему и сожмите его в объятиях. Крепко держите его — а затем отпустите. Начните двигаться, ощущая, как энергия переполняет ваше тело.

Пойте, танцуйте, рисуйте, пишите, готовьте пищу, копайтесь в саду, наполняя энергией каждое действие — и сравните свое самочувствие с тем, как вы чувствуете себя обычно. Что изменилось, что произошло? А теперь вспомните о «проблемах» или еще о чем-то, что беспокоило вас перед началом упражнения. Как выглядит эта проблема сейчас?

После этого упражнения один из участников воскликнул: «Какие такие проблемы? Они все куда-то делись!» Другие обнаружили, что их проблемы стали маленькими и незначительными. Дама, пре-

подающая на кафедре философии крупного университета, поведала, что она сделала это упражнение перед ответственной встречей с президентом, который всегда наводил на нее ужас. На этот раз она еле сдерживала смех и ликование (Она вспомнила, как в детстве ей достался боб в праздничном пироге, после чего она была торжественно избрана королевой). Ее чудесное настроение передалось грозному президенту, и встреча положила начало глубокому взаимному пониманию и плодотворному сотрудничеству.

Снова и снова я убеждалась в том, что это и вправду работает. Те, кто могут подружиться со своей радостью, естественно раздают эту радость всем окружающим. Иногда кажется, что какая-то волшебная сила оберегает их от неприятностей, которые валяются на других. Таких «правильных» людей можно иногда встретить в аэропорту — люди помогают им донести чемоданы, водители такси предлагают их подвезти, незнакомцы приглашают их к себе домой. Это не настолько фантастично, как кажется. Вспомните знакомых вам людей, которые вызывают восхищение и желание им подражать. Каждый из них находится в глубоком и постоянном контакте со своими ощущениями и чувством радости и необычайно эффективен в своих действиях. Они не занимаются самоистязанием, не читают мораль и не воздевают руки к небу с постным видом — всем своим бытием они напоминают нам о том, что каждый из нас — homo ludens (человек играющий), и призывают нас принять участие в искусстве великой игры.

### УПРАЖНЕНИЕ 5

#### ОЩУЩЕНИЕ ВСТРЕЧИ

*Время: 30 минут*

Список удовольствий необходим для того, чтобы расширить ваше представление об удовольствии. Цель следующего упражнения — сделать чувство радости более глубоким и проникновенным и преобразовать отношения между тем, кто дарит радость, и тем, кто ее получает.

## ПОДГОТОВКА

Возьмите кусок ткани. Это может быть предмет одежды, платок, салфетка или любое другое изделие из ткани. Сядьте удобнее, держа эту ткань в руках.

## УПРАЖНЕНИЕ

Положите ткань на колени и дотроньтесь до нее. Будьте внимательны к вашим ощущениям.

Теперь закройте глаза и произносите несколько минут звук ззз-ззз-ззз.

Пусть ваше тело войдет в резонанс с этим звуком. Почувствуйте, как этот звук опускается по вашему позвоночнику и ниже, вдоль ваших ног до самых ступней.

Теперь заткните уши руками и продолжайте произносить ззз-ззз-ззз, чувствуя вибрации еще интенсивнее, пока все ваше тело не превратится в одно сплошное ззз-ззз.

Остановитесь и посидите спокойно около минуты, вдыхая эту вибрацию внутрь тела.

Теперь расслабьтесь, подумайте о куске ткани как об огромном источнике радости. Подумайте об этой ткани как о личности, как о «Ты», как о дорогом друге, который хочет доставить вам радость. Позвольте ткани ласково погладить ваше лицо, ваши закрытые глаза, вашу шею, ладони, ваши босые ступни.

Теперь осознайте, что любой предмет может стать для вас таким же источником радости и расширьте ваше сознание до пределов стула, на котором вы сидите...

А теперь — до пространства всей комнаты...

А теперь — до пределов всего мира за границами комнаты. Осознайте, что весь мир — огромный источник радости, вечно новый и вечно неизменный. И позвольте себе полностью принять его дар.

## ОБСУЖДЕНИЕ

После этого упражнения мы обычно чувствуем глубокую сопричастность к источникам радости, окружающих нас. Многие начинают более внимательно относиться к окружающим, у них исчезают обычные стереотипы восприятия. Мы начинаем иначе воспринимать

привычную и знакомую обстановку, чувствуем ее более глубоко и отказываемся от стандартных автоматических реакций. Некоторые люди не желают больше носить тесную и неудобную одежду, сшитую из ткани, прикосновение которой раздражает кожу. Они убирают эту одежду в дальний угол гардероба и уделяют гораздо меньше внимания рекламе последних моделей сезона. Они начинают относиться к вещам внимательно и уважительно, вместо того, чтобы пренебрегать ими. Малое становится великим, когда осознание возрастает.

В этом упражнении кусок ткани становится личностью, а не просто предметом. Для увеличения осознанности полезно изменить привычный способ восприятия, поддерживающий объективацию окружающего мира. Именно потому, что «Я» может проникнуть в глубину души «Ты», но не безликого «оно», способность «Я» глубоко чувствовать радость возрастает, когда каждый предмет становится ему другом. Как могут подтвердить многие мыслители и творцы, самые лучшие идеи возникают из сенсорного и эмоционального опыта. Их можно пощупать, увидеть, попробовать на вкус. А лучшие идеи рождаются из непрерывной радости. Так давайте ощутим встречу с идеями!

## ДОПОЛНЕНИЯ

Это упражнение можно выполнять практически с любым предметом. Особенно полезно оно для тех, кто привык есть невнимательно, набив рот пищей, но не обращая внимания на ее вкус. Вместо ткани они могут использовать кусок фрукта, ломтик хлеба или любую другую привычную пищу. Сначала следует подержать ее в руках, почувствовав ее фактуру, внимательно изучая ее и получая от этого удовольствие. Затем нужно откусить от нее маленький кусочек, снова прикоснуться к нему — на этот раз языком, и, наконец, попробовать его на вкус, испытывая невыразимое удовольствие от процесса еды, медленно и с полным осознанием.

Бездумное обжорство становится невозможным, а полуфабрикаты менее привлекательными, когда мы начинаем относиться к еде внимательно и почтительно, как к источнику радости. Мы привыкли «урывать кусок», вместо того, чтобы принимать дар. И мы урываем наш кусок и дополняем наш рацион, в котором так много калорий и так мало насыщения, священными таблетками из ритуальных пу-

зырьков, которые мы благоговейно водружаем на алтарях кухонных полок и аптечных шкафчиков. Так восславим же еду как источник радости, как дар Божий, вспомнив древнюю молитву: «Благодарим тебя, Господи, за пищу, дарованную нам Тобой». Увы! Для многих из нас эта благодарность — давно забытый ритуал, утраченный в нашем профанном мире в суете обыденности, где мы поглощаем еду перед экраном телевизора или за стойкой бара.

## УПРАЖНЕНИЕ 6

### МГНОВЕНИЯ БЛАГОДАТИ

*Время: 20-60 минут*

Это упражнение, естественно вытекающее из предыдущего, описано моей ученицей Юдит Морли. Я хочу предоставить ей слово:

*«Хоть я и драматург, я не писала стихов со времен отрочества. Мне не нравились мои ранние стихи — они были натянутыми и претенциозными. Внезапно самые обычные предметы засверкали чудесным светом, и я не сразу смогла выразить свои впечатления.»*

*Что же произошло? На занятиях 11 марта 1979 года Джин дала нам задание: «В течение дня, несколько раз в час, представьте себе, что обычные предметы стали светящимися... вообразите, что это мгновение — то самое, когда все мироздание расцветает, и вы расцветаете вместе с ним... и делайте это не в моменты высшего экстаза, а при выполнении обычных действий».*

*Так как я веду дневник, я решила описывать эти мгновения так, как я почувствую их. Я ловила их во время любого занятия — когда я готовила пищу, мыла раковину, спешила на автобус, просыпалась. И я обнаружила, что когда я их выделяю и отмечаю, они уже не просто обычные мгновения — они становятся полупрозрачными и светящимися, и каждое мгновение становится необыкновенным, когда вы останавливаетесь, чтобы встретиться с ним. Доказательством этого служат написанный мною сборник стихов».*

Вот отрывки из стихотворений Юдит:

*29 марта 1979*

*8.35.*

*Невидимый  
Самодвижущийся мотор  
Взбалтывает мою кровь,  
Разлагая ее на мельчайшие клеточки,  
Когда я гонюсь за автобусом,  
Добегаю до угла  
И упускаю.  
— Полегче, малыш,-  
Говорю я своему шальному сердцу, -  
В каком небесном календаре  
Отмечено,  
Что только в этом автобусе  
Ты можешь встретить свою судьбу?*

*29 марта 1979*

*7.30*

*Кажется, что я мешаю овсянку,  
Но ложка в моей левой руке  
И горшочек — в правой.  
А обычно все ровно наоборот.  
И я медленно дышу сквозь мои ноги,  
Потому что я опираюсь на ноги,  
А не на вещи.  
И я слышу гудение,  
Наполняющее картинами мою голову,  
И мое тонкое тело  
Прыгает вверх  
В стратосферу и смотрит вокруг.  
И я удивляюсь — как  
Мой сосед может помешивать кашу?  
Пока я не узнала этот новый рецепт,  
Помешивать кашу  
Было так скучно.*



10 июня 1979

*Пруд воняет.  
Ветер затихает.  
Скелет дикой утки  
Загнивает в водослове.  
Рядом — пятеро мертвых утят.  
Золотая рыбка задыхается  
В мелеющей воде.  
Пруд умирает.  
Если бы я была Богом,  
Этого бы не случилось.  
Но я — это я.  
И мир — это мир.*

Вам не обязательно быть поэтом или драматургом, чтобы выполнить это упражнение. Попробуйте прямо сейчас почувствовать мгновение, полностью проникнуться им, вдохнуть его, позволить ему проявиться. Вы можете делать это в то время когда вы

Надеваете туфли  
Чистите зубы  
Открываете письмо  
Запираете дверь  
Моете посуду  
Застилаете кровать  
Оплачиваете счета  
Упаковываете подарок  
Сдаете белье в прачечную  
Говорите по телефону  
Выбрасываете мусор  
Заводите автомобиль

Так же, как наша индивидуальность запечатлена в наших отпечатках пальцев, почерке, голосе, в каждой клеточке нашего существа, так и каждое из наших действий что-то говорит о нашем внутреннем и внешнем мире. Каждый человек по-разному делает одну и ту же вещь, хотя их опыт и может быть универсальным. Запереть дверь — это не просто запереть дверь.

## Глава 3

### ПРОБУЖДЕНИЕ МОЗГА

Мы приступили к одному из величайших исследований всех времен, когда мы начали познавать тайны мозга. Этот маленький орган весит меньше трех фунтов и составляет меньше 8,5 % веса взрослого человека; и, однако, сложность его устройства превосходит самое смелое воображение. Мозг вмещает в себя всю мудрость прошлого и все мечты о будущем, способность воспринимать абстрактные символы на странице книги и жажду любви и единения.

Язык, память и величайшие достижения цивилизации рождаются из этого сложнейшего соединения миллиардов нейронов.

Сейчас нам известно, что множество пар противоположных способов восприятия, свойственных человеку, — непрерывный и дискретный, духовный и физический, интуитивный и рациональный, аналитический и синтетический, субъективный и объективный — могут быть связаны двумя различными способами обработки информации в двух полушариях головного мозга; что с помощью концентрации мышления мы можем воздействовать на структуру клетки; что различные состояния сознания связаны с различными частотами биоритмов мозга; что мы несем ответственность за подпороговые восприятия, — и мы узнаем все больше.

Здесь я хочу предположить, что мы способны прямо и непосредственно «разговаривать» со своим мозгом и тренировать его так же, как мы тренируем тело во время утренней зарядки. Сама по себе эта идея не нова. Около ста лет назад Оливер Уэндел Холмс утверждал, что мы можем совершенствовать мышление, «представляя себе десять невозможных вещей каждое утро перед завтраком». Я часто начинаю семинары с того, что прошу участников рассказать друг другу три невероятных небылицы. Сопротивление, которое часто испытывают люди при таком задании, служит индикатором того, насколько наше обычное мышление ориентировано на буквальное следование «фактам» и точным логическим доказательствам. Упражнения, описанные далее, помогают раскрыть способности мозга к видению множества вариантов, иногда невероятных, без предварительной цензуры Судьи, который живет в каждом из нас и постоянно стучит своим судейским молотком, грозно заявляя: «Это невозможно! Ничего не выйдет!

Немедленно прекратить!» — еще до того, как сделана хотя бы первая попытка.

Как исследования многообразия культурного и духовного опыта человечества, так и изучение способов мышления «гениев» намекают на скрытые возможности нашего мозга. Документально подтверждены и чудесные возможности памяти, и необычные «исцеления» и «озарения», приходящие во сне или после размышлений над посланием, зашифрованным в сновидении.

Для наших целей прежде всего нужно подчеркнуть, что процесс, который мы называем «мышлением», гораздо сложнее, чем можно представить себе с помощью любой рациональной модели. Более того — именно ограничения и запреты такой модели обуславливают наши глубинные представления о том, кто же мы и как мы стали именно такими.

Как человек западной культуры, я была воспитана в рамках рационально-логических способов мышления. Корни этой традиции тянутся вглубь — далеко за эпоху Просвещения, раньше, чем Декарт провозгласил, что мышление тождественно существованию, предшествуют возвышенному миропорядку *Summa Theologica* Фомы Аквинского. Традиция иерархии смыслов, где повелитель-разум господствует над ненадежными и мятежными подданными — инстинктами, чувствами, интуицией и озарениями — берет свое начало в наследии иудейско-эллинской культуры.

Бракосочетание Афин и Иерусалима было не слишком благоприятным для мозга. Ребенок, рожденный от этого союза, — с ярко выраженной маскулинностью, чувствующий себя странником в этом мире, отрезанным от природы и разлученным с богами. Одиноким скиталец, он не чувствует себя ни частью природного, ни частью божественного миропорядка, и вынужден вместо них создавать собственный. Он ищет повелителя, который восстановит структуру и вернет утраченный смысл.

Платон возвел разум на трон и объявил войну миру магии, пришедшему в упадок и заполнившему великие Афины всевозможными колдунами и гадалщиками. Луч разума осветил тьму пещеры. Как и многие современные ученые, Платон заметил сходство между трансом, поэтическим творчеством и некоторыми болезненными проявлениями религиозной мании. Все эти состояния, по мнению Платона, несут на себе печать одержимости, которая может быть побеждена только активной и унифицирующей силой

разума. Роли пророка и корибанта\* как проводников голоса богов или демонов, конечно, пользовались почетом и признанием, но это признание скрывало глубинное недоверие — подобно тому, как мы признаем и даже позволяем выполнять некоторые второстепенные задачи правому, «младшему» полушарию. Афины видели развитие Платоновской академии, предназначенной служить образцово-показательной моделью для нашего официального образования, храмом разума, анализа и диалога.

Подобно этому, в иудаизме, а затем в христианстве и исламе, подчеркивался линейный характер времени в противовес циклическому, и властвовал авторитет закона и Писания, призванного усилить левополушарный, логический способ познания и мышления.

Тем не менее, и греческое учение о логосе и иудейское законничество выпекались из теста, заквашенного на дрожжах гораздо более широкого культурного контекста, в котором оставалось место для тайны и ритуала, мифа и сказки, музыки и танца. Две тысячи лет море духовной глубины, красоты и творчества несло на себе судно логики, закона и порядка.

Итак, мы видим, что левополушарное мышление, с его культом времени и порядка, уходит своими корнями в эпоху далекого рассвета культуры. Мы называем непосредственное, эмпатическое знание шаманских культур примитивным и наивно-антропоморфным, настаивая на изучении мира через призму телескопа, дающего иллюзию объективности, — как будто это единственно верная перспектива реальности. Мы пошли еще дальше: мы сотворили кумира из эффективности и количества, взяли за основу материалистическую двойственность правильного и неправильного; сравнение мозга с компьютером стало для нас привычным.

Результатом этого стали разделенность, обожествление фактов и предметов, которые поддаются оценке, и попытки сохранить стабильность в момент глобальных перемен, вместо того, чтобы пойти на риск выбрать следование процессу изменений и раскрытие полного потенциала нашего мозга. Система образования отражает этот злосчастный перекокс, делая запретными и недоступными многие об-

\* Корибанты - в греческой мифологии спутники и служители Великой матери богов Реи-Кибелы. Культ корибантов малоазиатского происхождения, имеет экстатический характер. По одному из мифов корибанты - дети Аполлона и музы Талии. (Мифы Народов Мира.)

ласти познания. Если бы мы намеренно желали сковать наш мозг — мы бы не могли придумать ничего лучшего.

Приняв эту ограничивающую и «единственно верную» точку зрения на предназначение мозга — как мыслительной машины, логической и рациональной по сути своей — мы разработали множество программ для развития и тренировки этих способностей и бережно храним набальзамированные мумии этих программ в саркофагах наших образовательных учреждений. Здесь мы «анализируем» Шекспира, изучаем математику с помощью зубрежки, запоминаем бесчисленные тома информации, переписываем с доски в тетрадь как можно точнее для того, чтобы сдать экзамены как можно лучше, — и тому, кто достойно проходит это испытание, торжественно вручаем Почетную Грамоту Отлично Тренированного Мозга.

Этот кошмар недавно усугубился введением стандартизированных тестов, основанных на принципе: испытуемый должен выбрать «правильный» ответ из ограниченного числа вариантов. Более сложный, но академически менее валидный выбор — найти свой, оригинальный ответ — недопустим в Королевстве Количества, и наша модель мозга напоминает сейчас описание примитивного и не слишком надежного компьютера. Идея Холмса придумать «десять невозможных вещей» нет места в таком окружении.

Вслед за возрождением тела, сейчас происходит постепенное и почти незаметное возрождение мозга, одновременно с засильем биологических исследований растет интерес к учению Гурджиева, посвятившему свою жизнь изучению процессов, позволяющих «разбудить» мозг. Гурджиев утверждал, что у нас есть «три» мозга. Каждый из них можно обучать, и это обучение нужно свести в единую систему, так что ученики смогут развить свои мыслительные способности так, что огромный объем знаний будет даваться им очень легко. Ученик Гурджиева А. Р. Оредж писал: «Не нужно утверждать, что легко стать Эйнштейном. Даже обладатель совершенного ума должен приложить усилия для изучения каждой отдельной области науки. Но можно утверждать, что когда язык уже знаком, то сами идеи, кем бы они ни были выражены, воспринимаются все с большей легкостью по мере тренировки сознания». Несмотря на то, что я не вводила специального разделения на три различных центра, отвечающих за развитие эмоций, тела и интеллекта, я действительно убеждена в огромной пользе приведенных здесь упражнений для развития легкости понимания и выражения,

легкости, которая усиливает мотивацию изучить язык Эйнштейна — и Баха, и Эшера, и Упанишад. Мириады миров знания и понимания, воображения и преобразования сверкают и расцветают по мере нашего приближения к глубине самих себя.

В упражнениях этой главы мы будем исследовать пути, на которых мы сможем «поговорить» с мозгом, сделать его нашим союзником и развить его способность осознавать одновременно на многих уровнях. В настоящее время невозможно обосновать эти упражнения с точки зрения физиологии. И тем не менее, опыт ведущих и участников семинаров убедительно доказывает, что польза этих упражнений несомненна — для того, чтобы с легкостью играть множеством возможностей и вариантов, выполнять серьезную интеллектуальную работу, концентрировать внимание без усталости и рассеянности, и, подружившись с мозгом, устанавливать с ним диалог.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### ЛЕВАЯ СТОРОНА/ПРАВАЯ СТОРОНА

*Время: 60 минут*

Хоть мы и назвали это упражнение «Левая сторона/Правая сторона» и работаем с этими метафорами левого и правого полушарий мозга — мы не можем утверждать, что эти упражнения работают с двумя различными полушариями коры головного мозга. Напротив, мы считаем, что эти упражнения объединяют множество функций мозга, соединяя слова и образы, ощущения и эмоции, абстрактные цифры и единство поля сознания.

Чтобы выполнить это упражнение в первый раз, вам нужно записать его на магнитофон или попросить кого-нибудь читать его вслух. При записи или чтении оставьте интервалы между фразами для того, чтобы дать образам время появиться.

### ПОДГОТОВКА

Садитесь как можно удобнее, расположившись так, чтобы позвоночник был прямым; найдите для тела такое положение, которое будет комфортным для вас в течение 45 минут.

Представьте, что бы вы сказали вашему мозгу, если бы могли разговаривать с ним. Кроме: «Добрый день!», «Проснись, дружище!» или «Где ты был все это время?» — что бы вы действительно сказали вашему мозгу, если бы могли подружиться с ним? Запомните эти слова, так как в конце упражнения у вас появится возможность сказать их вашему мозгу.

### УПРАЖНЕНИЕ

Закройте глаза и сосредоточьтесь на вашем дыхании. Позвольте ритму вашего дыхания стать естественным. Когда это произойдет, позвольте вашему сознанию войти в ваше солнечное сплетение. Затем постепенно начните перемещать его вдоль вашего тела, двигаясь вдоль легких и сердца, поднимаясь по левой сонной артерии к левой стороне вашего мозга. Теперь направьте ваше осознание к вашему левому глазу.

Продолжая держать глаза закрытыми, опустите левый глаз вниз. Затем вверх. Посмотрите налево... и направо. Концентрируя внимание в центре левого глаза, позвольте глазу вращаться по часовой стрелке... и против часовой стрелки. В каком направлении вращение легче? Вам может быть проще совершать вращение, если вы представите себе, что смотрите на часы и перемещаете взгляд вдоль циферблата.

Теперь перенесите внимание на правый глаз. Оставив глаза закрытыми, посмотрите правым глазом вниз, а потом вверх. Повторите это несколько раз. Теперь сделайте несколько движений справа налево и слева направо. Позвольте вашему глазу вращаться по часовой стрелке и против. Легче ли делать это движение правым глазом, чем левым, или наоборот?

Расслабьте глаза, почувствуйте, как они становятся мягкими. Расслабьте мускулы вокруг глаз. Отдохните около минуты.

По-прежнему держа глаза закрытыми, направьте ваше внимание на правую сторону мозга... а теперь на левую. Переместите внимание несколько раз туда и обратно, замечая любые различия между левой и правой сторонами. Не кажется ли одна из них приятнее, чем другая?

Ваши глаза остаются закрытыми и расслабленными.

Представьте себе образы настолько ярко и живо, насколько вы

сможете, но не напрягайтесь, когда будете делать это.

На левой стороне мозга представьте цифру 1.

А на правой стороне представьте букву А.

На левой стороне — цифру 2.

А на правой стороне — букву Б.

На левой — цифру 3.

На правой — букву В.

На левой — цифру 4.

На правой — букву Г.

Продолжайте представлять себе числа слева и буквы справа, пока вы не дойдете до числа 33 и буквы Я. Не обязательно доходить до конца алфавита — просто делайте это упражнение около минуты. Если вы собьетесь, вернитесь к тому месту, где число и буква были ясно видны вместе, и продолжайте упражнение с этого места. Отдохните около минуты, расслабив внимание, глаза и лицо.

Теперь снова начните упражнение — но буквы поместите слева, а числа справа.

На левой стороне буква А.

На правой стороне цифра 1...

И так до цифры 33 и буквы Я.

Остановитесь и отдохните около минуты. Как вам было легче выполнять упражнения — в первый раз или во второй? В каком случае цифры и буквы были видны яснее?

Продолжайте держать глаза закрытыми.

На левой стороне мозга представьте себе уличный праздник с рядной толпой и фейерверком.

На правой стороне — чету новобрачных.

Позвольте образам уйти, а затем представьте себе слева шествие монахов, выходящих попарно из прекрасного средневекового монастыря.

Справа — ураган, налетевший на прибрежный город.

Слева — атом.

Справа — галактику.

Слева — яблони в цвету.

Справа — заснеженный зимний лес.

Слева — восход.

Справа — закат.

Слева — тропический лес.

Справа — заснеженную горную вершину.

Слева — круг с тремя кольцами внутри него.  
Справа — белый туман.

Слева почувствуйте, как вы взбираетесь на гору. Постарайтесь уловить это ощущение, дыша при «восхождении» как можно легче и естественнее.

Справа ощутите, как вы прикасаетесь рукой к руке ребенка.

Слева ощутите, как ваша рука плюхается в теплую грязь.

Справа — как вы лепите снежок голыми руками.

Слева — как вы толкаете тачку.

Справа — как вы бьете боксерскую грушу.

Слева — как вы слышите сирену пожарной машины.

Справа — удары мяча о стенку.

Слева — рев автомобильного мотора на старте.

Справа — кто-то поет тоненьким голоском.

Слева — как морские волны бьются о берег.

Справа — урчание в желудке.

Слева — аромат соснового леса.

Справа — аромат только что сваренного кофе.

Слева — запах бензина.

Справа — запах свежесвепеченного хлеба.

Слева — вкус хрустящего, сочного яблока.

Справа — вкус горячего жареного хлеба.

Слева — вкус лимона.

Справа — вкус орехов.

Теперь на левой стороне мозга представьте себе как можно живее и ярче, как вы скачете верхом сквозь метель и бережно прячете за пазухой трех маленьких котят, и при этом жуете резинку.

С правой стороны — как вы стоите под водопадом, поете «Гори, гори, моя звезда!» и любуетесь извержением вулкана.

Держа глаза по-прежнему закрытыми, посмотрите левым глазом прямо на левое полушарие. Двигайте глазом так, чтобы он вращался, расширяя область видимого пространства. Позвольте глазу «блуждать» некоторое время.

Сделайте то же самое закрытым правым глазом с правой стороны мозга.

Теперь нарисуйте левым глазом несколько треугольников с левой стороны. Несколько прямоугольников. Несколько звезд.

Нарисуйте несколько концентрических кругов с левой стороны, представляя себе, как спирали света, исходящие из этих кругов, устремляются в ваше левое полушарие, заряжая его энергией.

Создайте эти круги с правой стороны правым глазом, позволяя потоку энергии наполнять правое полушарие.

А теперь двумя глазами рисуйте круг прямо в центре головы. Вы можете поместить этот круг прямо над *corpus callosum* — местом соединения полушарий. Рисуйте обоими глазами широкие круги внутри головы — как можно шире.

Двумя глазами создайте спиральные галактики внутри мозга, позвольте им заполнить все пространство вашего мозга и головы.

Остановитесь и позвольте глазам отдохнуть.

Попытайтесь нарисовать горизонтальные круги обоими глазами на уровне глаз, расширяя их внутри головы как можно больше. Теперь попытайтесь нарисовать маленькие горизонтальные кружки внутри головы на уровне глаз. Сделайте их меньше... меньше... еще меньше... пока они не станут настолько малы, что прекратят вращение, и тогда сконцентрируйтесь на этой точке и постарайтесь удержать ее. Продолжайте дышать свободно. Если вы потеряете точку, нарисуйте круги чуть побольше, делая их постепенно все меньше и меньше, пока они снова не превратятся в точку, и смотрите на эту точку столько времени, сколько сможете.

(Рисовать круги внутри головы и созерцать точку — прекрасная медитация в качестве отдельного упражнения).

Отдохните минуту. Теперь представьте себе в центре лба огромный подсолнух. Затем сотрите его.

Теперь представьте себе одновременно подсолнух слева и зеленый мох справа. Сотрите.

Представьте себе, что прямо в центре вашего лба растете большое зеленое дерево.

Сотрите его, и представьте себе слева золотую арфу, а справа — барабан. Послушайте, как они звучат — сначала отдельно, потом вместе. Уберите их и представьте себе слева орла, а справа канарейку, затем представьте их вместе. Позвольте им улететь, а затем снова прилететь — канарейку слева, а орла справа.

Пусть они улетают, а вы представьте себе двух орлов слева и двух канареек справа. Сотрите их.

Дышите легко. Если вам нужно сесть поудобнее — сделайте это. Теперь представьте себе солнышко посередине лба. Затем представьте себе солнышко на макушке. Пусть оно катится вниз по затылку до самой шеи и поднимается вверх по подбородку, носу, переносице, лбу до макушки. Пусть ваши глаза следят за ним, описывая полный круг.

Теперь пусть солнце поднимается по затылку до макушки и опускается впереди, по лицу. Теперь пусть снова восходит по лицу и заходит по затылку, и затем еще раз восходит по затылку и заходит по лицу. Пусть солнце зайдет впереди и опустится в море. Из-за горизонта в лучах заката появляется парусник. Откуда он плывет? Слева, справа, откуда-нибудь еще?

Позвольте этим образам растаять, и представьте себе слона на прогулке. Смотрите все внимательнее и внимательнее, как он движется. Он останавливается и ест что-то, засовывает свой длинный хобот в рот, идет дальше, и вдруг видит вас и бросается наутек. Отбежав подалее от вас, он останавливается и ест что-то еще.

Позвольте слону удалиться, и представьте себе Деда-Мороза на саночках, в оленьей упряжке. Наблюдайте за санками, смотрите, как они приближаются, затем замедляют ход и останавливаются, снова начинают двигаться — все быстрее и быстрее, кругами и вниз по спиральной дороге внутри вашей головы.

Докатившись до подбородка, санки начинают двигаться по спирали вверх — все выше и выше, до самой макушки. Затем они катятся по спирали вниз и вниз до подбородка. И снова — кругами вверх до макушки, кругами вниз до подбородка. И снова — кругами вверх до макушки. Остановите их ровно на самой вершине вашей головы.

Теперь зевните и выпустите Деда-Мороза и его саночки, и его олень через нос, впустите в рот, проглотите — и забудьте о нем.

Теперь сконцентрируйте внимание на левой стороне вашего мозга. Попробуйте увидеть или представить себе, на что похоже ваше левое полушарие. Внимательно рассмотрите серое вещество и мозговые извилины. Теперь сконцентрируйте внимание на правой стороне. Обратите внимание на тонкие пучки волокон, которые соединяют оба полушария.

Теперь попытайтесь почувствовать обе стороны одновременно, весь мозг целиком. Ощутите его бесконечную сложность, миллиарды клеток, обменивающихся информацией со скоростью света. Почувствуйте, что это — целая вселенная, об измерениях и возможностях которой вы только начали узнавать.

Теперь вздохните очень глубоко и представьте себе, что вдыхая и выдыхая воздух, вы можете расширять и сжимать ваш мозг. Делайте это некоторое время, расширяя мозг, когда вы вдыхаете медленно и глубоко, и сжимая его, когда вы выдыхаете медленно и полностью.

Дайте вашему мозгу отдохнуть и, сохраняя его образ, поговорите с ним, вашим мозгом, утверждая, если вы этого хотите, что он работает все лучше и лучше.

Представьте себе, что все больше клеток мозга становятся доступными для вас и вы вступаете во взаимодействие с клетками, и все процессы в мозгу с течением времени будут происходить все лучше и лучше.

Скажите, что левое и правое полушарие будут становиться все более связаны между собой, их взаимодействие улучшится, — и то же самое произойдет с древним и новым мозгом.

Скажите вашему мозгу, что множество его скрытых возможностей могут начать проявляться, и что вы постараетесь работать в согласии с мозгом, чтобы позволить этим возможностям проявиться в вашей жизни.

Теперь вслушайтесь и взгляните — есть ли у вашего мозга какие-либо послания для вас? Они могут прийти как слова, образы или ощущения. Дайте мозгу время для ответа, — просто слушайте и смотрите, ощущайте, не вынося никаких суждений. Хочет ли ваш мозг чего-нибудь от вас? Что он желает дать вам?

Снова осознайте ваш мозг целиком, и почувствуйте реальность вашего общения и единения с мозгом.

Подумайте о нем, как о новом друге, и о том, что эта дружба станет глубоким и прекрасным новым событием вашей жизни. Последующие несколько недель эта дружба будет становиться глубже и крепче, чтобы вы оба — ваш мозг и ваше сознание — могли работать вместе в приятном и полезном для вас режиме. А сейчас проведите несколько минут в единении с вашим мозгом. К вам могут прийти образы, чувства или слова, по мере того, как вы вместе идете к более полному единению и гармонии.

Если хотите, поднимите ладони на сантиметр над головой и представьте себе, что вы гладите «биополе» вокруг вашего мозга, как

будто вы хлопаете по плечу или пожимаете руку близкому другу. Делайте это 3-4 минуты.

Если вы хотите сказать что-то вашему мозгу, сделайте это теперь. Продолжая сохранять чувство единения с вашим мозгом, откройте глаза и посмотрите вокруг. Есть ли какие-нибудь изменения в ваших ощущениях? Как чувствует себя ваше тело? Какое у вас настроение и как вы ощущаете окружающую реальность? Изменились ли ваши возможности? Некоторое время наблюдайте за происходящим внутри и снаружи вас.

Когда вы сделаете это, встаньте и пройдите по комнате. Когда вы пожелаете, скажите себе, что вы пробуждаетесь все больше.

## ОБСУЖДЕНИЕ

Что происходит в процессе упражнения? Множество вещей на многих уровнях. Учителя, которые делали это упражнение в классах, рассказывали, что ученики были в восторге. Они становились более расслабленными и восприимчивыми. Они понимали, что мозги — их лучшие друзья, а не ущербные механизмы, во всем уступающие компьютеру. Они открыли для себя возможность интеллектуальной игры и творчества и получили доступ к мощному источнику энергии, прогоняющей прочь сонливость и утомление. Один техасский фермер услышал, как мозг спрашивает его: «А ты-то где был всю мою жизнь?» Многие описывали, каким потрясающим опытом стало для них встреча с мозгом, ставшим для них истинным «Ты», другом и партнером в совместном творческом процессе.

Когда мы некоторое время направляем внимание на деятельность мозга, усиливается приток крови, насыщая мозг кислородом. Когда мы различными способами направляем внимание на разные области мозга, мы посылаем туда энергию, и они становятся более доступны для сознания. Здесь используется тот же принцип, что и в аутотренинге, когда мы учимся снимать головную боль или усталость. Когда вы представляете себе, что рука становится теплой и тяжелой, а лоб — прохладным, вы даете мозгу команду убрать избыток крови из головы и направить ее в руку. Циркуляция крови таким образом регулируется путем активного воображения. Некоторым кажется, что после этого упражнения их череп стал теснее. Это ощущение часто возникает при увеличении мыслительной активности и ясности сознания.

Если это упражнение вызвало у вас усталость, — наверное, вы слишком напряженно старались. Как и другие психологические эксперименты, нужно выполнять его легко и расслабленно, предоставляя образам и ощущениям возможность возникать самопроизвольно и спонтанно. Ваш мозг обязательно будет сотрудничать с вами, если вы позволите ему, но если вы будете его подгонять и насиловать, уровень сотрудничества стремительно упадет. Если вы будете ругать себя за то, что Я и ЗЗ не появились одновременно, — это никак не поможет ни Я, ни ЗЗ, но очень помешает вам. Лучше всего относиться к этому упражнению, как к радостной детской игре. Тогда вы сможете разнообразить его по своему усмотрению или использовать дополнительные возможности, описанные ниже.

Вы можете также использовать это упражнение для диагностики своего или чужого состояния (если вы работаете с партнером или группой). Например, если кому-то гораздо легче работать с одной стороной, чем с другой, можно представить себе образ на доминирующей стороне как можно ярче и затем постепенно перенести его на другую сторону.

Если буквы и цифры переворачиваются, вы можете использовать волшебную палочку, чтобы вернуть их на место. Это очень помогает детям, у которых есть подобные трудности с правописанием. Пусть дети нарисуют картинку, которую представили себе. Если она окажется перевернутой, — скажите им, что в их мозгу есть волшебная палочка, которой можно дотронуться до картинки, чтобы снова перевернуть ее как надо. Затем пусть они нарисуют ее снова. Один 11-летний мальчик решил, что волшебная палочка — неподходящий инструмент для такой сложной задачи, и создал в своем воображении большой подъемный кран с мощной лебедкой, который поднимал непокорные буквы и удерживал их в правильной позиции! Воистину, возможности этого упражнения безграничны!

Это упражнение полезно и для тех, кто от природы — левша, но с детства обучен использовать правую руку. Жертвам катастроф и несчастных случаев это упражнение также может помочь. Им лучше начинать не с букв и чисел, а с ощущений вкуса и запаха, так как эти ощущения расположены в более древних областях мозга, и, начав с них, можно постепенно восстановить связи, разрушенные в результате травмы.

Самое интересное в этом упражнении — множество разнообразных сообщений, которые посылает людям их мозг — начиная от предложения поспать до первого в жизни мистического откровения.

ния. Даже один и тот же человек каждый раз получает разные сообщения. Мозг представляется нам волшебным калейдоскопом, при малейшем повороте создающим новые неповторимые картины.

## ДОПОЛНЕНИЯ

1. Придумайте собственные образы. Если вы работаете с партнером или в группе — обменяйтесь вашими образами. Это поможет вам обрести новый, более глубокий опыт и чувство единения.

2. Поставьте ритмическую музыку и меняйте образы после каждого такта. Можно использовать также барабанный бой, метроном, удары сердца или детскую считалку: «Сорока-воровка кашку варила, деток кормила...». Придерживайтесь постоянного ритма в течение упражнения и посмотрите, станет ли оно легче. Выберите наиболее подходящий для вас темп. Попробуйте его ускорить и замедлить.

3. Меняйте порядок появления образов. Если вы все время представляете, что они возникают сначала слева, потом справа, — некоторое время представляйте себе сначала справа, потом слева, и осознавайте, как эта перемена повлияла на ваше настроение. Часто возникает смешанное чувство замешательства и раздражения, когда привычный шаблон внезапно нарушается. Однако это поможет вам обрести большую гибкость, легко меняя шаблоны восприятия и действия, и через некоторое время вы обнаружите, что ваше осознание стало глубже и шире!

## УПРАЖНЕНИЕ 2

### МНОГОМЕРНОСТЬ

*Время: 45-60 минут*

Не кажется ли вам странным то, с каким трудом мы можем думать о нескольких вещах одновременно? Кажется, что наш мозг ограничен одной-единственной мыслью и неспособен выдержать игру ума, в которой разнообразные мысли, ощущения, эмоции развлекаются и наслаждаются одновременно. Безо всяких причин мы заковываем себя в кандалы стандартного восприятия реально-

сти, двигаясь по одной-единственной колее до тех пор, пока неожиданное несчастье не переключает наш механизм — и мы продолжаем наше путешествие по соседней колее. Поступая таким образом, мы противостояем нашей природе, нашему мозгу, самой реальности жизни. Ибо весь мир — и внешний и внутренний — разнообразен, изменчив, и множество процессов происходит в нем в одно и то же время.

Мы знаем, что мы можем видеть, слышать, обонять, вкушать и осязать одновременно. И однако, нам очень сложно осознавать все эти ощущения сразу. Я могу видеть в одно и то же мгновение землю, небо, снег, изгородь, мою мать, автомобиль, собаку, деревья, почтальона. Это происходит «автоматически» и не требует сознательного переключения внимания; этот процесс включает целостное восприятие и требует небольшого мысленного усилия, небольшого сознательного внимания, чтобы ощутить целое в его многообразии. Вы быстро согласитесь с этим, если я попрошу вас вспомнить детали целостной картины, которую вы видели. Был ли мох с одной стороны дерева? В какой руке почтальон нес письмо? Мы знаем это на подсознательном уровне, но сделать это знание сознательным часто представляет для нас сложность.

И однако, поднявшись немного по лестнице, ведущей к большей степени раскованности и свободы, вы можете увидеть, как охотно мы можем начать дирижировать нашими состояниями и двигаться одновременно по многим путям, владея множеством умений. Посмотрите на юношу, исполняющего «Лунную сонату» для своей возлюбленной — его правая и левая рука играют различные мелодии, в то время, как его глаза устремлены к его единственной, его губы шепчут клятвы вечной любви, а часть его мыслей занята счетом за обед в его любимом ресторане.

Что это: случай разорванного сознания? Вовсе нет. Наш воображаемый юноша прекрасно ориентируется на разных тропинках одновременно. Он «многомерен», как и каждый из нас — в личной, профессиональной и бессознательной жизни. Достаточно осознать, что мы способны на много, много большее, и мы действительно можем научиться сознательно включать эти способности для достижения более богатой и насыщенной жизни мыслей и чувств. Мы способны также работать с разнообразными возможностями и перспективами, испытывать творческие озарения в любой момент. Мы можем собрать воедино различные части творческого процесса, к какой бы области он ни относился — искус-



ва, науки, личной жизни, — так что каждый следующий холст становится новой картиной в мастерской реальности. Таково тесто, из которого испечен мир.

Отдельные функции нейронной сети мозга могут позволить нам совершенно осознанно выполнять десятки, а возможно, даже сотни, различных действий. Некоторые состояния сознания, особенно приходящие в момент высшего творчества или мистического восприятия, кажется, раскрывают человеку его способности к постижению единства — и многообразия, в котором все разделено — и все едино, все уникально — и все соединено со всем остальным на том уровне, где каждый — член более высокой общности. Тысячи исследований феномена этого «высшего» состояния сознания утверждают тезис: чтобы творить, созидать, чувствовать единение, расти, развиваться, мы должны стать многомерными и раскрыть окна нашего восприятия навстречу одновременному знанию и действию.

С чего же нам начать? Мы можем начать, к примеру, с воспоминания о причудливой детской игре, в которой мы гладили себя по животу и хлопали по голове, а затем делали все наоборот — хлопали себя по животу и гладили по голове. Попробуйте сделать это сейчас! В простой формуле этой игры кроется ключ к согласованию различных моторных функций; поворачиваясь в замке, этот ключ раскрывает перед нами способности мыслить и чувствовать на нескольких уровнях одновременно. Суфийские мастера\* знали это, так же, как Гурджиев\*\*, и тысячи других пробужденных, вспомнивших о безграничности своих возможностей. Научите человека совмещать несколько различных видов движений, добавьте мысли, звуки, ритм и парадокс — и вы заложите сенсорную и концептуальную основу для творческой многомерной личности.

## ПОДГОТОВКА

Подумайте об этом упражнении как о детской игре, созданной для взрослых, которые знают, что выполняя упражнение шаг за шагом, они запускают реальный нейро-физиологический процесс,

\* Суфийские практики прекрасно описаны в книгах Идриса Шаха «Суфизм», «Путь суфиев» и др. (прим. пер.)

\*\* Учение Гурджиева описано в книгах его ученика П. Успенского. (прим. пер.)

усиливающий одни скрытые возможности мозга и преобразующий другие. Постепенно вы станете более восприимчивы к улучшению вашей координации и опыта выполнения многих разных задач одновременно. Играйте весело и непринужденно, не пытайтесь достичь абсолютной точности и правильности, иначе вы получите только фрустрацию и сделаете естественное невозможным.

## УПРАЖНЕНИЕ

Сначала встаньте и проверьте, достаточно ли пространства для того, чтобы двигаться свободно. Найдите такое положение, в котором вы чувствуете себя устойчиво и уравновешенно.

Позвольте вашей голове и плечам двигаться слева направо вместе, как единому целому.

Теперь пусть ваша голова и плечи двигаются в разных направлениях — когда голова движется направо, плечи движутся налево, и наоборот.

Теперь голова и плечи движутся вместе.

Раздельно.

Вместе.

Раздельно.

Теперь, когда голова и плечи движутся в разных направлениях, пусть ваши глаза движутся туда же, куда и плечи. Это похоже на флирт!

Не ругайте себя, если у вас что-то не получается. Помните, что мы просто играем и открываем те тропинки в вашем мозгу, которыми мы еще никогда не ходили.

Теперь пусть ваша голова и плечи движутся в противоположных направлениях, а глаза пусть делают, что хотят. Одновременно танцуйте чечетку.

Одновременно пойте «В лесу родилась елочка».

Остановитесь в конце песни и отдохните около минуты.

Теперь пусть ваша голова движется направо, а лицо — налево.

А теперь — наоборот: голова налево, лицо направо.

Продолжайте делать это, каждый раз меняя местами направления головы и лица.

Одновременно начните ходить и щелкайте пальцами, двигая руки по кругу.

И пойте «Ничего на свете лучше нету...».

И одновременно думайте о пчелином рое, о винтовой лестнице, и о клубничном варенье!  
Остановитесь и отдохните минуту.

Теперь пусть ваши бедра и руки качаются вместе вперед и назад. Теперь пусть они качаются в противоположных направлениях. Снова вместе.  
Снова отдельно.  
Одновременно прыгайте вверх-вниз.  
И делайте руками движения боксера.  
И насвистывайте «Соловей мой, соловей».  
И думайте о Петре Первом, горных лыжах и жирафе.  
И еще о транспортной пробке и соленом попкорне.  
Остановитесь и отдохните около минуты.

Ложитесь на пол спиной, согните колени, ступни поставьте на землю, а руки положите на грудь.  
Начните поднимать и опускать локти, будто вы машете ими.  
Одновременно ногами делайте «велосипед».  
Теперь положите ноги на землю, раздвиньте колени широко и сдвиньте их, будто вы машете ими. Руками в это время делайте «велосипед».  
Теперь машите руками и делайте велосипед ногами.  
Наоборот.  
Снова наоборот.  
И пойте «Голубой вагон», меняя движения рук и ног в конце каждой строки.  
Через некоторое время остановитесь и отдохните около минуты.

Все еще лежа, согните колени и положите руки вдоль тела.  
Начните медленно стучать по полу правой рукой.  
Теперь добавьте быстрые удары левой рукой, в то время, как правая рука стучит медленно.  
Продолжая оба этих движения, начните медленно топтать правой ногой.  
Добавьте быстрый топот левой ноги.  
Остановитесь.  
Бейте левой рукой медленно.  
Добавьте медленный топот правой ноги.  
Добавьте быстрые удары правой руки.

Добавьте быстрый топот левой ноги.  
Делайте все это несколько минут.  
Остановитесь и передохните.

Теперь встаньте, и снова двигайте голову направо, а лицо налево. Теперь наоборот — голову налево, лицо направо.  
Продолжайте, каждый раз меняя направления.  
Добавьте медленную ходьбу и щелканье пальцами. Одновременно делайте руками круги.  
И пойте «В лесу родилась елочка».  
И одновременно, думайте о пчелином улье, винтовой лестнице, и клубничном варенье!  
Остановитесь и отдохните около минуты. Осознайте все улучшения, которые вы заметили.

Теперь рассмотрим самый интересный и тонкий результат упражнения:  
Станьте в спокойную и расслабленную позу, закройте глаза и станьте полностью уравновешенным и сбалансированным.  
Сделайте несколько шагов вперед и представьте, что вы делаете несколько шагов назад.  
Теперь сделайте несколько шагов назад и представьте, что вы шагаете вперед.  
Повторяйте это несколько минут, пока это не станет естественным.  
Теперь, двигаясь вперед, позвольте вашим рукам двигаться по часовой стрелке.  
Когда вы двигаетесь назад, поменяйте направление движения рук на противоположное.  
Продолжайте делать это некоторое время.  
Теперь, одновременно делая эти движения — и реальные, и воображаемые — думайте о том, что ваши руки движутся по часовой стрелке, когда они движутся против нее, и наоборот.  
В этот момент сделайте четыре шага вперед и двигайте руками по часовой стрелке, думая о том, что вы шагаете назад, двигая руками против часовой стрелки. Затем сделайте четыре шага назад, двигая руками против часовой стрелки, думая о том, что вы шагаете вперед и двигаете руками против часовой стрелки.  
Продолжайте делать это от пяти до пятнадцати минут, пока это не станет одновременно танцем движения и воображения. Если вы потеряете одно из этих действий или состояний, остановитесь и

начните сначала, добавляя мысли и движения до тех пор, пока их совокупность не станет для вас естественной и удобной.

### ОБСУЖДЕНИЕ

В этом упражнении мышление, движение, пение и, зачастую, еще и смех над абсурдностью всего этого сознательно соединены. То, что вначале кажется невозможным, становится легким и естественным. Однако смысл этого упражнения не в том, чтобы научить вас лежать на спине и петь, пока вы делаете «велосипед», а в возрождении естественной легкости и гибкости мысли и намерения. Привычные штампы и стереотипы мышления смягчаются, расширяются, становятся текучими, создавая новые связи и открывая новые неожиданные возможности.

После выполнения последней части этого упражнения многие люди почувствовали состояние глубокого покоя и гармонии. Некоторые участники обнаружили, что они способны видеть и разрешать парадоксы в тех областях, где они не делали этого никогда раньше. Мы не знаем, в результате чего именно это происходит — концептуального изменения или физиологического перепрограммирования в совокупности с большей интеграцией двух полушарий. Достаточно сказать, что это упражнение само по себе — чудесная динамическая медитация, помогающая человеку уравновесить возможности и способности, чтобы воображать десять невозможных вещей каждое утро перед завтраком.

### ДОПОЛНЕНИЯ

Работая с партнером, вы можете создавать упражнения друг для друга. К примеру, один придумывает и показывает разные движения, а другой повторяет их.

«Изобретатель» должен показывать одно движение за один раз, но «ученик» может попытаться повторить их все одновременно. Например, вы можете топтать ногой. Партнер повторяет. Вы останавливаетесь. Партнер продолжает. Вы чешете левое ухо, и партнер, продолжая топтать ногой, чешет левое ухо. Вводите новые движения, звуки, мысленные образы — и так до тех пор, пока партнер не будет выполнять пять и больше действий одновременно. А затем дайте партнеру возможность отомстить вам, когда вы поменяетесь ролями!

## Глава 4

### ПРОБУЖДЕНИЕ ПАМЯТИ

Одна из величайших тайн человеческого мозга, которую до сих пор пытаются разгадать многие исследователи — объем его памяти.

С возрастом мы храним все больше воспоминаний — буквально ничего не забывается. Раньше мы могли только предполагать это, но сообщения Уайлдера Пенфилда о больных, которым он делал операции мозга, подтвердили это предположение. Он сообщает, что стимуляция определенных нейронов вызывает у пациента яркие и живые воспоминания о событиях раннего детства. Проблема не в том, что мы забываем, а в том, что мы не имеем сознательного доступа к нашим воспоминаниям.

Комнаты нашей памяти заперты, запечатаны, а иногда их стерегут вооруженные охранники, неизменно твердящие: «Вход воспрещен!». Попав в западню постоянной суеты и бешеного ритма повседневности, мы откладываем наши воспоминания до лучших времен, чтобы насладиться ими на старости лет, — и тем самым воздвигаем стену, отделяющую настоящее от прошедшего. Это вытеснение присуще не какой-то отдельной личности, а всему обществу. В частности, оно выражается в понижении статуса истории и археологии.

Все больше учителей жалуются на плохую память своих учеников и с тоской вспоминают времена, когда ученик был способен запомнить за один вечер двадцать строк Шекспира или десять стихов Библии (разумеется, они предпочитают забыть о том, что Том Сойер, как и многие другие, помнил наизусть далеко не так много, как уверял). В то же время мы утратили традицию повествования о славном прошлом, заменяя эпос и сагу выпуском новостей. Мы пытаемся исправить положение, читая книги по улучшению памяти и посещая соответствующие курсы. В этом нет ничего нового, да и техник такого рода не так уж много, и все они похожи. А теперь давайте отправимся в путешествие.

Итак, вы оказались в 10 г. до н. э. Вы находитесь в древнеримском Форуме. Сначала вы любуетесь великолепной статуей Юпитера, но вскоре ваше внимание привлекает юноша, который, внимательно глядя на статую, что-то негромко бормочет. «Наверное, он молится», — предполагаете вы, и спускаетесь с холма, стараясь не мешать ему.

Отойдя на десять метров, вы останавливаетесь, чтобы посмотреть на прекрасную статую Минервы. И снова юноша оказывается позади вас. Он что-то бормочет и при этом жестикулирует. Непохоже, чтобы он молился, — слишком уж театральны его жесты. «Юродивый!» — думаете вы и уходите прочь.

Вы видите перед собой мраморный бассейн и садитесь на его ограду, чтобы передохнуть. Вы разглядываете резвящихся рыб — и снова этот бормочущий юноша оказывается рядом, и его взор, устремленный на рыб, исполнен благоговения, подобающего скорее богу, нежели карпу. Порой он поглядывает на восковую табличку, которую держит в руках. Вы подходите поближе, чтобы расслышать его слова, и, к своему изумлению, обнаруживаете, что он говорит о налоговой реформе и призывает всех добрых римлян вспомнить крестьянскую простоту, присущую великому Цинциннату, чья праведность так резко отличалась от распущенности современных сенаторов. Юноша продолжает свои вдохновенные речи, обращаясь к рыбам, взволнованно размахивая руками, и вы убираетесь прочь.

Повсюду — в храме и его внешнем дворе, возле других храмов и общественных строений — вы встречаете подобных юношей, бормочущих и жестикулирующих. Они непохожи ни на жрецов, ни на их прихожан; непохожи они и на строителей. Кто же они и чем они занимаются?

Это студенты и практиционеры, изучающие риторику, и они произносят свои речи в общественных местах, чтобы запомнить их наизусть, ибо послушать длинную речь — одно из любимых развлечений античного мира. Оратор во время речи не пользовался никакими записями, и ему приходилось стать мастером мнемотехники, искусства развития памяти. В первом столетии до нашей эры мастера риторики — Цицерон, Квинтилиан и неизвестный автор *Ad Herennium* — писали замечательные тексты, помогающие ученикам развивать образную и вербальную память, используя приемы, подобные тем, которые использовал наш бормочущий приятель. Наверное, он только что прочитал Цицерона, рекомендовавшего «использовать множество мест — хорошо освещенных, искусно украшенных, находящихся на некотором расстоянии между собой — и множество образов — сильных, ярких, остро отточенных, необычных, властно захватывающих и покоряющих душу»\*.

\* Цицерон. *De Oratore*.

Может быть, именно гармония и равновесие риторики оказали влияние на искусство архитекторов и скульпторов. «Когда мы хотим вспомнить забытую фразу, нужно мысленно вернуться в эти места, одно за другим, и обратиться к их хранителям». Древний оратор путешествовал в своем воображении по этим местам, когда произносил речь, вспоминая, какие слова он говорил в каждом из мест. Длинная речь могла продолжаться много километров, а для короткой было достаточно одного храма или даже одной комнаты. Отзвук этой традиции и сейчас слышится в наших словах, когда мы произносим: «На первом месте... а на втором месте...».

Ораторы древности демонстрировали воистину необыкновенные чудеса памяти. Престарелый Сенека мог повторить две тысячи имен в том порядке, в котором они были записаны. Послушав, как две сотни студентов произносят по одной стихотворной строке, он мог рассказать всю поэму полностью в обратном порядке, начав с последней строки и закончив первой. Святой Августин рассказывает о своем друге Симплициусе, который мог пересказать всего *Виргилия* в обратном порядке.

Эти замечательные, хоть и бесполезные, подвиги доказывают истинность принципов древних учителей риторики, которые уверяют, что если мы сможем запомнить те здания и сооружения, которые мы видели, когда запоминали речь, мы сможем снова совершить прогулку в воображении, вперед и назад, вдоль и поперек, вверх и вниз, развивая нашу память с помощью техники, которая не слишком изменилась за последующие двадцать пять столетий. Книги типа «Легкий способ развития феноменальной памяти» большей частью оказываются бледной копией Цицерона. Например, современный эксперт по развитию памяти предлагает запомнить португальское название моллюска (*ameijoas*), представляя себе, как этот огромный моллюск поднимается из морских глубин, протягивая щупальца, а мы произносим, глядя на него: «Ай, месиво!»\*.

Наш эксперт обязан этой техникой автору *Ad Herennium*, который в 85 году до н. э. предлагал нам для развития памяти представлять себе необычные и забавные картинки. «Если мы придадим им необычайную красоту или уродство, если мы облечем их в пурпурную мантию и коронуем их, чтобы их подобие стало зримым для нас, если мы намеренно исказим их пропорции, нарисуем на них пятно — кровью, грязью или краской — дополним это какими-либо

\* В оригинале “Oh what a mess you is!” (прим. пер.)

странными и смешными чертами, то можно быть уверенным, что они останутся надолго в нашей памяти».

Этот огромный моллюск-месиво — наследник древней и славной традиции, традиции искусства мнемоники. Этот полезный и занимательный прием помогает нам запоминать отдельные куски информации, не улучшая и не углубляя память как таковую, истинную память, которая представляет собой более тонкую, неуловимую и ценную способность. Истинная память позволяет нам собрать плоды с посевов прошлого, возродив нашу жизнь. Мы можем совершить путешествие по прошедшим векам нашей личной истории, встречая себя в моменты одиночества и безысходности, вдохнуть новую жизнь в прошедшее, сохранить все ценное в настоящем и, наконец, сплести воедино нити нашей жизни в целостную ткань, одновременно изменчивую и вечную. Ибо истинная память натягивает нити времени на станок вечности.

Как убоги наши представления об истории планеты, происхождении ее обитателей и нас самих! Подобно слабоумным жителям Плоской страны, которые не в состоянии представить себе трехмерного пространства, мы считаем время сингулярным, линейным и текущим только в одну сторону. А в царстве души и квантовой физики время динамично, относительно, причудливо и неуправляемо. Оно деформируется, оно переплетается, оно вибрирует, оно обладает синхронистичностью и разрывностью. Оно заряжает энергией свою сестру память, в то же время сбивая ее с толку своими фокусами и трюками.

Когда мы поймем комедию времени, мы получим доступ к могуществу памяти. Как и для времени, для памяти бесконечно важен любой момент, и в каждом моменте скрыта вечность настоящего. Как и мгновения времени, так и воспоминания о них можно собрать воедино для осознания происходящего теперь. Если какая-то часть ваших воспоминаний недоступна — значит, утрачена какая-то часть вашей жизни.

Небольшой тест: если бы вы находились сейчас рядом со мной в комнате, где собрано около сотни случайных людей, и я бы попросила поднять правую руку тех, кто считает свою память хорошей, — это сделали бы около 10 процентов присутствующих. Если бы я затем попросила поднять левую руку тех, кто часто вспоминает о своем детстве, — практически каждый из тех, кто поднял правую руку, поднял бы также и левую. Я проводила этот опыт много раз с многими разными людьми, и результат оставался всегда тем же самым.

Люди с хорошо развитой памятью, способные помнить о событиях давно прошедших и вчерашних, запоминать абстрактные сведения и живые впечатления, помнить картину в целом и различные детали, обычно черпают эту способность в живых воспоминаниях о своем детстве. Из этого следует, что мы можем улучшить память, возродив детские воспоминания.

Маргарет Мид, обладательница лучшей памяти из всех известных мне людей, помнила о событиях своего детства так живо и ясно, как будто они произошли накануне. Она обладала замечательной способностью вспоминать любое событие из любого периода своей долгой жизни. Своим мысленным взором (а также ухом, носом, ртом, кожей) она могла совершить прогулку от 1937 до 1977 года. Это было возможно не только благодаря живости ее детских воспоминаний, но и вследствие того, что многие из них были связаны с чувствами и ощущениями, связанными с глубинной памятью тела гораздо прочнее, чем абстрактные мысли.

Если бы вы спросили ее, как жители Ману выражают симпатию, она бы обратилась к специфической памяти: она бы вспомнила, как упал ребенок, когда она, вместе с группой других людей в 1928 году наблюдала, как старуха из Мбуко лепила горшок. Казалось, Маргарет перемещается назад — на ту самую веранду в ново-гвинейской деревушке Пери. Она испытывала те же самые чувства, делала те самые жесты, принимала ту самую позу, сидела среди тех же людей, смотрела на ту самую сцену, видела, как падает ребенок и как его поднимают, и все, что случилось потом. Она подробно описывала происходящее, замечая при этом, что эти описания нельзя считать научно достоверными данными.

Возможно, эти данные не научны, — но как много они говорят о человеке, способном так ярко возрождать каждый момент своей жизни! Многим из нас явно не хватает этой способности. Годы пролетают, оставляя за собой лишь смутные образы, подобные чередке теней, и мы даже не можем вспомнить, где мы были, что чувствовали все это время. Мы были призраками в стране теней, сонно блуждающими по коридору времени.

Известно, что, обретая доступ к глубинам памяти, мы получаем ключ к величайшим ресурсам. В начале 50-х годов доктор Милтон Эриксон, один из величайших создателей гипнотерапии, работал с Олдосом Хаксли, чтобы помочь ему вспомнить ранние эпизоды детства. Эриксон ввел Хаксли в состояние транса, в котором тот мог одновременно находиться в двух разных временных потоках.

Оставаясь самим собой, 52-летним писателем, он в то же время наблюдал себя в разном возрасте — с детства до настоящего момента. Эриксон описывает этот процесс:

*«По мере того, как Хаксли погружался в процесс, я все больше утомлял его. Я пытался говорить с ним, но это раздражало его, и он попросил меня замолчать. Он видел, как ребенок растет на его глазах, как он учится ползать, сидеть, вставать, ходить, играть, говорить. С восторгом он наблюдал, как ребенок растет, возрождая в своем теле его опыт, вспоминая, как он начинал учиться, желать, чувствовать. За короткое время он вновь прошел через весь свой опыт — с младенчества до подросткового возраста. Он наблюдал за физическим развитием ребенка, вместе с ним заново учился мыслить и действовать, сопереживал ему, радовался вместе с ним, вместе с ним думал и совершал открытия. Он чувствовал себя так, словно они были единым целым, и он продолжал наблюдение, пока не увидел, как ребенок стал юношей в возрасте 23 лет. Он сделал шаг навстречу ему, чтобы рассмотреть его лучше, и внезапно обнаружил, что этот юноша — это сам Олдос Хаксли, и что этот Олдос Хаксли похож на другого Хаксли, глядящего на него сквозь коридор, где они оба находились; и что он, в возрасте 52 лет, смотрел на себя в возрасте 23»\*.*

Возможность подобной регрессии с помощью активного воображения была документально засвидетельствована много раз. Те, кому знаком опыт «выхода из тела» в ситуации смертельной опасности, часто рассказывают, что вся их прошедшая жизнь прошла перед их взором с величайшей ясностью деталей в течение одного момента «вне времени». Работы Уайлдера Пенфилда, упоминавшиеся раньше, закладывают неврологическую основу для этого феномена. В процессе операции больного эпилепсией он начал стимуляцию определенного участка коры головного мозга, и внезапно пациент услышал звуки и увидел картины раннего эпизода своей жизни, когда ему исполнилось три года. Стимуляция другого участка пробудила другие ранние воспоминания с такой же яркостью и полнотой. Эксперименты других

\* Милтон Эриксон. Исследование природы различных состояний сознания в опыте с Олдосом Хаксли.

нейрофизиологов подтверждают это явление. Весь наш опыт закодирован в нашем мозгу. Существуют многочисленные подтверждения того, что нам доступны величайшие возможности путешествия во времени» для того, чтобы возродить нашу личную историю. Одна из таких возможностей представлена в дальнейшем описании Эриксона. Он пишет:

*«Затем 23-летний и 52-летний Олдосы внезапно обнаружили, что они смотрят друг на друга, и каждый из них захотел задать другому вопрос. Первый хотел спросить: «Я действительно стану таким, когда мне будет 52 года?», а второй: «Я действительно был таким, когда мне было 23 года?» Каждый мысленно услышал вопрос другого. Каждый нашел вопрос «необыкновенно интересным» и попытался понять, что происходило «на самом деле», а что было просто «субъективным опытом, принявшим вид галлюцинации».*

Это описание подтверждает, что мы можем войти в контакт с самими собой, какими мы были раньше. В 1968 году я начала серию экспериментов с линиями времени, работая с одаренной, но травмированной молодой женщиной, чье детство и отрочество сопровождалось болью, страданиями и постоянным чувством незащитности. Покинутая матерью чуть ли не с рождения, она провела первые шестнадцать лет своей жизни в разных детских приютах, откуда мать постоянно забирала ее. В возрасте девяти лет она стала жертвой бесконечной череды дружков своей матери. В двадцать шесть лет Мередит была красивой умной женщиной, любящей и заботливой. Но власть воспоминаний о детских ранах иногда становилась такой мучительной, что ее охватывал тотальный неконтролируемый ужас.

При первой встрече я ввела ее в легкий транс и попросила ее найти внутри себя образ, к которому она бы чувствовала глубокое доверие и который был бы для нее источником любви и защиты. Через несколько минут она проговорила: «Я вижу белого быка, бегущего по зеленому полю». Она описала его силу и свободу, белый бык наполнил ее чувством изобилия и безопасности, которые она редко испытывала раньше. Я попросила ее как можно чаще вспоминать этот образ следующие несколько дней, пока она не почувствует, что эта сила и свобода начинают распространяться в ее обычной жизни. Она так и поступила, и через несколько дней мы встретились для следующего сеанса.

Вспомнив эксперимент Эриксона-Хаксли, я ввела ее в более глубокий транс и попросила ее увидеть собственное рождение. Я объяснила, что она — 26-летняя Мередит — должна увидеть, как крошечная Мередит появляется из материнского лона. Затем я попросила 26-летнюю Мередит взять новорожденную Мередит на руки, и когда малышка почувствует, что ее любят, старшая Мередит должна почувствовать это и подтвердить: «Да, я люблю ее» (Реальная Мередит была чудесной матерью двоих детей и позже рассказала мне, что, когда она стала матерью для самой себя, ее страдания окончились).

В течение следующих четырнадцати часов я помогала Мередит наблюдать за собственным ростом, час за часом, день за днем, неделя за неделей, затем месяц за месяцем. В каждое из этих мгновений она становилась своим лучшим другом — другом младенца, ребенка, подростка, взрослой женщины, одаряя себя любовью и заботой, и испытывая то, чего она никогда не испытывала в детстве и отрочестве. По мере того, как мы проходили этот процесс шаг за шагом, старшая Мередит оставалась рядом с юной Мередит, и когда девочка понимала, что ее любят, старшая Мередит подтверждала: «Да, тебя очень любят». Прошло много часов, и когда наконец 26-летняя Мередит крепко обняла 26-летнюю Мередит, процесс был завершен, и многолетняя боль покинула ее. Как показали следующие сеансы, она избавилась от проклятия, тяготевшего над ней долгие годы. Она чувствовала, что все эти муки живы в ее памяти, но в ее власти выбрать иное, более счастливое, прошлое. Эта альтернативная история, в которой она была нежным и заботливым другом самой себе, стала для нее источником поддержки и защиты, исцелив ее настоящее. Ее покинули беспомощность и панический страх.

Вся последующая работа убедила меня в том, что возможно войти из настоящего момента в более ранний период времени, создать в нем альтернативный вариант, который поможет исцелить настоящее. Конечно, вы не сможете просто стереть память о трагических событиях, как вы стираете магнитофонную запись. Мозг — невероятно сложное образование, и мы не можем просто механически убрать из него «неудачные» записи и заменить их на другие. Но у нас исчезнет чувство, что мы жестко обусловлены нашим прошлым. Столетний опыт психоаналитиков показывает, что последствия ранних детских травм поддаются излечению. Но психоанализ склонен к воссозданию травмирующей ситуации, чтобы в настоящем высвобо-

дить чувства, вытесненные в прошлом. В результате пропасть между вами-прошлым и вами-настоящим увеличивается. Я предпочитаю объединить нас-прошлых с нами-настоящими, чтобы разные поколения могли помочь друг другу и объединить свои силы.

Какой станет ваша жизнь, если вы прямо с этого момента начнете уделять внимание каждому ее мгновению? Пробудившись, вы можете стать режиссером и актером магического действия, наполненного изяществом, мудростью, знанием, чувством, опытом и силой. Все эти сокровища скрыты в тех моментах вашей прошлой жизни, о которых вы не вспоминали годами. Многие из так называемых исключительных личностей отличаются от остальных вовсе не тем, что они умнее их, красивее или талантливее, а тем, что они глубоко и осознанно воспринимают каждое мгновение своей жизни. По крайней мере, многие из них. Для них одинаково важны как период с одного до десяти лет, так и период с десяти до двадцати, и так далее. Они умеют получать дар, скрытый в каждом моменте жизни, и это расширяет их жизненную силу и творческую активность до немислимых пределов. Так, некоторые люди умирают в семьдесят лет, едва достигнув психологического возраста семнадцатилетних, а другие доживают до ста семидесяти, — настолько глубоко они связаны с каждым событием своей жизни.

Получив доступ к прошлому — как далекому, так и недавнему — мы сделаем шаг навстречу жизни, исполненной великолепия и смысла. В этой жизни имеет значение каждая мелочь, ибо она связана со всем вселенским ходом вещей, где случаются события величайшей важности, создавая великую мистерию, автором и актером которой является каждый из нас.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### РАСШИРЕНИЕ ОБЪЕМА ПАМЯТИ

*Время: 45-60 минут*

Наблюдая за людьми с хорошей памятью, я обнаружила, что они часто вспоминают различные эпизоды своего детства. Это привело меня к созданию следующего упражнения. Получая доступ к детским воспоминаниям, мы расширяем объем памяти в целом. Может быть, детская непосредственность и свежесть восприятия, еще не ограниченная внутренним цензором, кодирует память о

ранних годах таким образом, что доступ к ним повышает общий тонус организма, оказывая более сильное влияние, чем последующие воспоминания. Временной поток настоящего получает дополнительную силу из более раннего. На языке биологии это можно выразить так: нейроны с памятью наших детских лет все еще доступны нашему организму, и детские воспоминания высвобождают ту спонтанную энергию, которая была присуща нам прежде, чем зрелость наложила на нее свою тяжкую длань, перекрыв источник и оставив нас в состоянии полусна.

Когда вы будете выполнять это упражнение, нужно сконцентрироваться и не позволять себе погружаться в долгие, печальные переживания. Воспоминания должны быть краткими и яркими, подобно вспышке стробоскопа. Если партнер просит: «Расскажи мне, какая собака была у тебя в детстве», — вы можете ответить что-то вроде: «Ее звали Спот. Я помню, как он гнался за паровозом. Как-то раз он загнал дедушку на дерево. А в один прекрасный день он родил щенков прямо в моей постели, и мы обнаружили, что Спот был дамой. А сейчас я вспоминаю, как она пожирала под столом кусок колбасы, который я незаметно дал ей, потому что мне не хотелось ее есть...» Такие краткие и яркие воспоминания стимулируют мозг и память, а долгие повествования («Мы гуляли со Спотом вдоль Милберри Стрит и пересекали Джефферсон Авеню к магазину Хопкинса и повернули направо...») этого не делают.

### ПОДГОТОВКА

Первую часть этого упражнения следует выполнять с партнером. Один участник лежит на полу с закрытыми глазами. Его мы будем называть Вспоминающий. Другого мы назовем Проводник. Он читает предложения Вспоминающему. В определенный момент они меняются ролями.

Вторую часть можно выполнять, записав инструкцию на магнитофон. Поэтому вы можете выполнять их одновременно. Можно также читать их друг другу по очереди.

### УПРАЖНЕНИЕ

#### Часть 1

Один из вас ложится на пол, а партнер садится возле его головы и читает следующие предложения, делая паузу после каждого из них около двух минут:

Расскажи мне об очень маленьком мальчике из своего детства.  
Расскажи мне о старушке из своего детства.  
Расскажи мне о любимой еде твоего детства.  
Расскажи мне о самом любимом и ненавистном учителе твоего детства.  
Расскажи мне, как ты ел мороженое в детстве.  
Расскажи мне, какая у тебя была спальня в детстве.  
Расскажи мне, как ты лазил на дерево в детстве.  
Расскажи мне, что ты ел на завтрак в детстве.  
Расскажи мне, какие башмаки ты носил в детстве.  
Расскажи мне, как вы всей семьей ездили путешествовать в детстве.

Теперь поменяйтесь ролями. Тот, кто лежал на полу, будет задавать вопросы, а тот, кто сидел, ляжет на пол и будет отвечать.

Расскажи мне о воздушном шаре твоего детства.  
Расскажи мне, как ты ходил в магазин в детстве.  
Расскажи мне, как ты играл на берегу в детстве.  
Расскажи мне, какие песни ты слушал в детстве. Спой одну из них сейчас.  
Расскажи мне про свой день рождения в детстве.  
Расскажи мне о маленькой девочке из твоего детства.  
Расскажи мне о старике из твоего детства.  
Расскажи мне, какие запахи ты помнишь из своего детства.  
Расскажи мне, что ты слушал по радио, видел по телевизору или в кино в детстве.

Теперь остановитесь и обратите внимание на свои чувства. Как чувствует себя ваше тело? А ваша голова?



## Часть 2

Садитесь и закройте глаза. Молча, но как можно полнее, около минуты вспоминайте...

Как вы проснулись сегодня утром.

Что вы делали в это время вчера.

Как вам вручали диплом.

Что-нибудь, произошедшее прошлым летом.

Как вы закончили школу.

Первую любовь.

Первый школьный день.

Как вы последний раз покупали фрукты.

Самое раннее воспоминание.

То, что случилось десять лет назад.

Великую октябрьскую революцию.

Восстание декабристов.

Строительство Петербурга.

Леонардо да Винчи пишет «Мону Лизу».

Куликовскую битву.

Крещение Руси.

Короля Артура и рыцарей Круглого Стола.

Клеопатру, плывущую по Нилу на благоухающем золотом корабле.

Распятие Христа.

Строительство Великой Китайской Стены.

Строительство пирамид.

Пещерного человека, охотящегося на мамонта.

Гигантских динозавров, волокащих свои огромные тела по болотам сотни миллионов лет назад.

Рождение Земли.

Рождение Вселенной.

Что-нибудь, случившееся миллиарды лет назад.

Себя самого здесь и сейчас.

А теперь откройте глаза и расскажите друг другу о ваших воспоминаниях.

## ОБСУЖДЕНИЕ

У многих людей первая часть упражнения вызывает ощущение легкости и шума в голове, как будто она расширяется и в мозг направлено множество лучей света. Эта метафора точно описыва-

ет процесс стимуляции заблокированных ранее участков мозга.

У большинства людей детские воспоминания становятся ярче и полнее. Когда вы начинаете вспоминать события тотально, вовлекая в это все ваши ощущения, запускается процесс дальнейшего расширения объема памяти. Кто-то ощущает это сразу после окончания упражнения, кто-то — спустя много часов, но в любом случае сенсорное восприятие становится ярким и живым, каким оно было в детстве.

Во второй части упражнения, обращенной к более глубоким слоям памяти, пробуждается способность вспоминать давно прошедшие события — способность, достигнутая благодаря выполнению первой части упражнения.

Воспоминания об исторических событиях часто оказываются такими же яркими, живыми и реалистичными, как и воспоминания о событиях собственной жизни. Это не означает, что вы плыли вместе с Клеопатрой по Нилу или попали в какую-то область коллективного бессознательного, где записана история короля Артура — скорее, это означает, что все, что вы когда-либо слышали, изучали, читали, представляли себе, также запечатлено в вашем мозгу, и активное воображение активизирует эти воспоминания.

Как насчет того, чтобы вспомнить о будущем? Между прочим, именно оно является материалом, из которого создаются многие романы, музыкальные произведения, государственные устройства и религия.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

### ПРИЗЫВАЯ РЕБЕНКА

*Время: 45-60 минут*

Что, если бы вы, подобно Олдосу Хаксли и Мередит, оставаясь в вашем настоящем возрасте и обладая нынешним опытом, могли бы вернуться в прошлое и стать другом и проводником для самого себя в детстве? Многие, кто испытал этот опыт, рассказывали, что в ответ их внутренний ребенок позволил им ощутить, насколько богаче стало их прошлое, даже если в нем ничего не изменилось. Часто они начинали чувствовать себя более сильными и жизнерадостными, более творческими, и у них исчезали невротические привычки, приобретенные в детстве.

Помните — когда вы возвращаетесь в прошлое, чтобы встретиться со своим внутренним ребенком, он или она может почувствовать приближение симпатичного незнакомца. Крайне мало детей способны радостно приветствовать появление чего-то нового в момент сильной эмоциональной травмы. Когда вы и ваш внутренний ребенок познакомитесь поближе и научитесь доверять друг другу, вы можете продолжить упражнение, исследуя более ранимые и чувствительные зоны. Вы можете встретиться с ребенком, когда он или она впервые идет в школу, или лишается зуба, или нуждается в ком-то, чтобы включить свет в темной комнате.

Во второй части упражнения вы можете вступить в контакт с той личностью, которой вы станете в будущем, втроем (вы настоящий, вы прошлый и вы будущий) испытав обновление, которое принесет вам встреча. Вы уже убедились в том, что с помощью активного воображения возможно воскресить в памяти прошлое. Точно так же можно использовать этот процесс для воспоминания о будущем. Для памяти нет разницы, двигаться назад или вперед. Если мы осознаем такую возможность, то мы-будущие одновременно желаем и можем обогатить и изменить к лучшему нас-настоящих. Некоторые современные физики предполагают, что время вовсе не линейно, а скорее бесконечномерно, и лишь наши собственные ограничения позволяют нам воспринимать лишь одно из его измерений.

## ПОДГОТОВКА

Лучше всего выполнять упражнение, если партнер читает инструкцию вслух. Ему понадобится барабан или гонг, чтобы отмечать границы между частями упражнения. Если это невозможно, запишите инструкции и барабанный бой на магнитофон.

## УПРАЖНЕНИЕ

### Часть 1: Станьте другом своему внутреннему ребенку

Сядьте поудобнее, закройте глаза, дышите глубоко, осознавая вдох и выдох. В этом упражнении нужно действовать так, словно все происходящее является правдой: словно внутри вас на самом деле живет ребенок, который не знает, что в каком-то временном измерении он уже вырос.

Когда вы услышите удар барабана или гонга, попросите ребенка прийти к вам оттуда, где он находится сейчас. Вы можете даже протянуть правую руку, словно хотите дотянуться до этого ребенка. Ребенок, которым вы были, может появиться с первым ударом барабана или с последним. В любом случае, когда вы почувствуете, что он здесь, будьте к нему внимательны. Некоторые делают это в воображении, некоторые сажают его на колени или гуляют рядом с ним, и ведут себя очень активно при выполнении этого упражнения. Найдите тот способ, который лучше всего подходит для вас. Вы можете ощутить, что в вашей правой руке действительно появилась детская ручка. Почувствуйте личность и потребности этого ребенка. Возьмите его на руки, если он хочет этого. Поговорите с ним. Погуляйте с ним. Отведите его, если он попросит, в цирк, или зоопарк, или на берег океана. Поиграйте с ним. Одарите его дружбой, любовью, заботой, и позвольте себе принять дар от ребенка, который может дать вам столько же, если не больше, чем он получил от вас. У вас есть пятнадцать минут для того, чтобы подружиться с ребенком.

Если вы оказались далеко, вас вернет назад звон колокольчика. Затем ведущий ударит в барабан от тридцати до шестидесяти раз. В этом месте, в зависимости от того, хотите ли вы переходить к следующей части упражнения, вы можете сделать одну или несколько вещей. Если упражнение выполняется в группе, вы можете встать в круг с еще одним или двумя участниками. Пусть каждый из них держит за руку своего ребенка, чтобы дети и взрослые могли обменяться впечатлениями. Разрешите детям поговорить и поиграть, пока вы, взрослые, беседуете между собой. Во время такого общения дети получают больше внимания и уважения, и их реальность станет яснее.

Если вы выполняете упражнение в одиночестве, сделайте что-нибудь вместе с ребенком — нарисуйте картинку, вылепите фигурку из пластилина, напишите стихотворение — чтобы осталось воспоминание о вашей встрече. Пусть ребенок будет вашим партнером в этом действии.

Когда вы закончите, попрощайтесь с ребенком, пообещав ему, что вы часто будете возвращаться и навещать его, если вы собираетесь делать это. Если вы решили перейти к следующей части упражнения, в которой вы станете другом себе-будущему, скажите ребенку, что вы снова позовете его через несколько минут.

## Часть 2: Подружитесь с собой-будущим

В этой части вы сами станете ребенком для себя-будущего — своего Высшего «Я». Это Высшее «Я» — это вы-потенциальный, тот, кем вы можете стать, если ваши способности и возможности будут полностью реализованы. Это дуб, который может вырасти из желудя, которым вы сейчас являетесь.

Мы предполагаем, что в каком-то из королевств нашей души он уже существует, так же, как ребенок, с которым вы только что встречались.

Закройте глаза и сосредоточьтесь на вашем дыхании — вдохе и выдохе, осознавая, что ваше высшее «Я» сейчас войдет в реальность вашего настоящего и станет для вас тем, кем вы были для вашего ребенка. Этот возвышенный образ полон мудрости и красоты, в нем нет мелочности и посредственности, он полон любви и радости, ему доступно множество способов познания и он готов делиться ими. Вы могли бы стать таким, если бы у вас была в запасе лишняя сотня лет для постоянного самосовершенствования. Теперь, когда вы услышите удар гонга или барабана, этот Высший Потенциал обретет реальность, потому что он и вправду реален. Он пришел, чтобы вывести вас за пределы пространства и времени.

Медленно звучат от десяти до двадцати ударов гонга или барабана.

И вот он приходит. Позвольте ему позаботиться о вас, наполнить вас энергией, ободрить и пробудить. Примите это и поблагодарите его за дары, которые он принес вам.

В течение десяти минут наслаждайтесь этим общением.

А теперь, окруженный любовью, заботой, знанием и мудростью, позовите ребенка — ребенка, которым вы были. Возьмите его на руки и подержите, как ваше Высшее «Я» держит вас на руках. Теперь вы вместе втроем — троица и совершенное единство. Пусть поток любви, силы и мудрости течет сквозь вас, пусть ребенок подарит свою непосредственность и свежесть восприятия Высшему «Я», пусть Высшее «Я» вдохновит и ободрит ребенка, вы же поделитесь с ними обоими.

Пребывайте в этом состоянии около пяти минут.

Теперь отпустите Высшее «Я» и ребенка, чтобы каждый из них мог вернуться на свое место в пространстве бытия, зная, что каждого из

них вы снова можете позвать в свою реальность, когда это будет нужно. Знайте также, что каждая из этих частей вашей личности доступна для другой, и что это единение — великая практика, которую нужно питать и поддерживать, чтобы она не оказалась забытой.

А теперь вернитесь назад, в обычную реальность, и посидите спокойно несколько минут перед тем, как открыть глаза. Поразмыслите над тем, что вы получили и что вы дали. Почувствуйте, как усиливается поток энергии, текущей сквозь ваше тело, когда вы начинаете двигаться. Если хотите, поделитесь этим ощущением с другими участниками или опишите его в дневнике.

## ОБСУЖДЕНИЕ

Как я упоминала раньше, это упражнение усиливает чувство бытия. Зная о живом присутствии ребенка внутри вас и о том, кем вы можете стать, вы свободны приближаться к этому будущему «Я», видеть реальность его глазами и таким образом обрести новую перспективу, которую вы будете постепенно интегрировать с вашим опытом и вашей личностью.

Хоть этот опыт и универсален, у каждого человека он может вызвать разную реакцию — от иронии до пафоса. Одна женщина, которая совершенно не помнила своего отца (он умер, когда ей было три года), обнаружила, что отец поет песенку ей и ее двухлетнему ребенку. Другие были поражены тем, насколько силен и жизнеспособен их ребенок.

Вы можете усилить действие этого упражнения, если позволите вашему ребенку и вашему Высшему «Я» каждый день встречаться в определенное время, которое будет полностью принадлежать им. В это время вы можете играть или слушать музыку — или платить по счетам! — но только помните об их присутствии. Некоторые родители и учителя обнаруживали, что внутренний ребенок чутко откликался на окружающих детей. Он помогал им справляться с трудностями в общении с их детьми или учениками, давая совет или посылая озарение. Высшее «Я» помогает переосмыслить происходящее, помогая увидеть любую проблему, драматическое событие, и даже скуку и однообразие, в более широкой перспективе. Когда эти части личности становятся вашими союзниками, расширяются горизонты и меняются представления о границах времени и пространства.

## Глава 5

### ПРОБУЖДЕНИЕ ЭВОЛЮЦИОННОЙ ПАМЯТИ

За пределами и в глубине царства личной памяти сокрыта древняя память эволюции, ведущая нас сквозь мудрость тысячелетий к будущим эпохам. Оторванная от нашего обычного восприятия, она ставит преграды нашей сознательной воле, сбивает нас с толку и сводит с ума до тех пор, пока мы не будем готовы встретиться с ней и принять ее как партнера. Библия полна цитат, отражающих эту битву: «Дух силен, но плоть слаба», «Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю». Классический пример рефлексии на эту тему — размышления поэта о том, что же такое человек: обезьяна, которая только учится говорить, или ангел, еще не научившийся обходиться без слов.

Мы постоянно видим примеры странных и необъяснимых действий и реакций. Почему мы реагируем на любую агрессию по отношению к нам как бешеные слоны или ревущие львы?

Почему цивилизованные воспитанные граждане в ответ на провокацию оскаливаются, как хищные звери, или сворачиваются, принимая позу эмбриона? Это отнюдь не коллективный невроз, а глубочайший парадокс, присущий всему человеческому роду.

Что ж — пора пересмотреть наше отношение к древнему наследию инстинктов. На протяжении десятков тысяч лет они были необходимы для выживания, но сейчас их атавистическая форма становится пагубной и может привести к уничтожению человечества и гибели планеты.

Этнологи доказали, что эти инстинктивные реакции возникли на той стадии эволюции, когда жизнь была тяжелой и суровой, и в ответ на угрозу было естественно оцетиниться, напасть первым, замереть, спрятаться или убежать.

Хотя условия жизни давно изменились, механизмы реагирования на опасность остались прежними, и мы по-прежнему ведем себя так, словно мир — это джунгли, полные хищников. Сколько раз вы приходили в ярость из-за пустяков? Наши глубочайшие убеждения не слишком изменились со времен каменного века: жизнь тяжела, сурова, безжалостна; выживает самый сильный, хитрый и ловкий, сумевший преодолеть трудности и подчинить жизнь своей воле. Эта мудрость веками передается из поколения в поко-

ление, мы часто чувствуем себя бессильными перед слепым и безжалостным роком, а наши атавистические инстинкты по-прежнему превращают нас в роботов, обученных сначала ударить, а потом, если потребуется, задать вопрос.

К сожалению, когда мы действуем таким образом, мы сами превращаем нашу реальность в извращенное подобие той жизни, которой жили наши пещерные предки. Когда мы слушаем вечерний выпуск новостей, читаем газеты, изучаем криминальную хронику, мы снова и снова убеждаемся в том, что человеческая природа не слишком изменилась со времен каменного века. Альтруизм, взаимопомощь, юмор, мудрость, милосердие, творчество, радость редко находят отражения в хрониках происшествий, дамских романах или телесериалах. Религия пыталась утолить духовный голод, возводя тщательно построенное здание доктрины над пропастью между божественным и животным. Доктрина первородного греха — одно из ранних описаний разрыва в человеческой душе — разрыва между современным сознанием и древним инстинктом. История Адама и Евы, их грехопадения и изгнания из блаженного райского сада в каком-то смысле описывает отказ от надежности и стабильности деятельности инстинктов древнего мозга ради двойственности и противоречивости нового.

Эта доктрина об изначальном падении человеческой природы встречается не только в Библии. Подобная идеология была популярна во все времена. И Джон Кальвин, и Карл Маркс повторяют нам все ту же благочестивую историю, полную праведного гнева и увещаний, призванную вырвать падшее человечество из оков двойной иллюзии свободы и достоинства. Спасение в любом случае зависит от кучки «посвященных» — тех, кому удалось победить древнюю, ночную сторону своей души.

Пришла пора пересмотреть эти предрассудки, требующие слепо верить в то, что жизнь изначально тяжела. Жизнь всегда соответствует нашим представлениям о ней, а в нашу технологическую эпоху это соответствие может стать фатальным, оправдав наши худшие ожидания. Эта угроза побуждает нас к быстрому внутреннему росту. Пора осознать невидимую связь между внутренним и внешним миром, о которой Артур Кестлер писал: «Звонит колокол, возвещающий, что человек покидает наезженные рельсы инстинкта... Он восстал против единоличной власти

животного начала, он отказывается подчиняться его диктату и считать его требования единственно возможными «правилами игры»\*.

В научном мире этнологи также подвели нейрофизиологическую базу под эту психологическую драму. По их мнению, первобытные инстинкты являются следствием происхождения человека от более примитивных животных и того факта, что в нашем мозгу и нервной системе прочно закреплены шаблоны поведения, присущие более примитивным видам.

Поль Маклин, руководитель лаборатории эволюции мозга и поведения в Национальном институте ментального здоровья, последние тридцать лет создавал модель мозга, основанную на его эволюционном развитии и названную им «триединый мозг»\*\*.

Как показал Маклин в своих исследованиях, передний мозг приобрел свою современную величину и доминирующее положение, включив в себя основные нейрофизиологические и химические характеристики наших предков — рептилий, а также млекопитающих эпох палеолита и неолита. Мы несем трагикомическое бремя триединого мозга, и это триединство — отнюдь не единение, а тягостное перемирие, готовое нарушиться в любой момент. К примеру, форма безумия, приводящая к шизофрении, — естественное следствие этой нашей особенности. Эта, так сказать, эволюционная «полифрения» является результатом того факта, что мы воспринимаем окружающий мир в одно и то же время тремя различными зонами мозга, отличающимися друг от друга и возрастом, и функциями. Две более старшие зоны лишены возможности вербального выражения. В одном и том же мозгу соединяются битвы рептилий за территорию, брачные игры млекопитающих и способности к абстрактному мышлению и воображению, присущие новому мозгу. Этот симбиоз может стать как проклятием, так и благословением.

Так, например, мы обнаруживаем шаблоны поведения, присущие рептилиям и амфибиям, в навязчиво-компульсивных действиях или слепой привязанности к своей территории. Если вы обнаружите, что вновь и вновь оказываетесь в плену опостылевшего шаблона поведения, — обвиняйте во всем вашу рептилию. Но поблагодарите ту же рептилию, если вы хотите сохранить чувство стабильности в вечно меняющемся мире.

\* Артур Кестлер. Акт творчества.

\*\* Поль Маклин. Эволюция трех ментальностей.

В среднем мозгу битвы и воспитание детенышей млекопитающими, а также их ритуалы брачных игр обеспечивают эмоциональную базу для развития семьи, племени, клана, закладывая основание для ранних форм цивилизации. И то же внутреннее млекопитающее — истинный троянский конь, создающий невротические формы реакций, ведущие к войне, агрессии, жажде власти и доминирования и неприятию «чужаков».

И, наконец, наш новый мозг, образованный в эпоху неолита — ящик Пандоры, полный мыслей, идей, открытий и капризов — играет не последнюю роль в напряженных и двусмысленных отношениях с двумя более ранними областями мозга. Отчасти холодный, расчетливый компьютер, отчасти источник парадоксов и проводник в трансцендентное — именно он решает нашу судьбу, определяя, перейдет ли человечество на новую ступень эволюции или погибнет.

В отличие от наших предков эпохи палеолита, мы, как заметил Маклин, являемся «высоколобыми» вследствие более позднего развития лобных долей мозга. Благодаря связи между лобными долями нового мозга и лимбической системой древнего, мы способны заглядывать внутрь себя, проникаться чувствами других, испытывать сострадание, размышлять о своем предназначении, и соединять все эти чувства в новую целостность. Развитие лобных долей, обладающих способностью к эмпатии, мечтам и глубокой связи с более ранними стадиями эволюции, позволит спасению стать не теологической метафорой, а реальным фактом нашего бытия.

Как же нам достичь этого? Несколько лет назад мы около недели беседовали с Моше Фельденкрайцем о природе онтогенетического развития в течение первых тридцати шести месяцев жизни ребенка в свете филогенетического развития человечества от стадии рыб до нынешнего состояния. В нашей беседе мы использовали также ясную и практичную модель триединого мозга Маклина.

В течение многих лет Фельденкрайц изучал и анализировал, как с возрастом развиваются двигательные навыки детей. В итоге он предположил, что развитие и интеграция старых и новых частей мозга могут зависеть от способности ребенка освоить в течение первых трех лет жизни основные базовые движения. Этот кинестетический опыт позволяет предположить, что ребенок второй раз повторяет в своем развитии основные фазы человеческой эволюции — после того, как он пройдет их в первые шесть месяцев внутриутробного развития.

Мы предположили, что если в развитии ребенка будет пропущена

какая-то из стадий эволюции, это причинит вред его телу и поведенческим навыкам. Задержка на любой из этих стадий приведет к задержке в формировании связей между соответствующими разделами старого и нового мозга.

Феноменологически очевидно, что в момент рождения мозг рыбы преобладает и отвечает за ранние младенческие движения. Эти движения, в свою очередь, активируют рост областей мозга, относящимися к стадии амфибии и рептилии — то, что Маклин назвал R-комплекс. На этой стадии ребенок ползает на животе и учится координировать движения рук и ног. Эти движения, в свою очередь, активируют часть мозга, сформированную во времена палеолита, и ребенок начинает вставать на четвереньки и демонстрировать богатство лимбических функций и эмоциональных реакций. Эти движения активируют новый мозг, и ребенок начинает двигаться подобно обезьянке, раскачиваясь из стороны в сторону и размахивая конечностями. В это время быстро растет способность к координации глаза и руки, так же, как и способность к обучению, подражанию и адаптации. Любой, кто внимательно понаблюдает за ребенком в этот период, заметит, как много общего в нем с обезьянкой — любопытство, желание схватить все новое и яркое, и поистине неисчерпаемый запас энергии и радости жизни.

При нормальном развитии каждая из этих стадий должна быть полноценно прожита. Например, в процессе фазы рептилии происходит интеграция движений рук и ног, а также верхней и нижней частей тела. Если эта фаза пропущена, это может привести к сенсорным проблемам и другим отклонениям. Если ребенка, в буквальном смысле этого слова, крепко пеленать во время важнейших фаз его развития, это не только испортит его осанку, но и ослабит его любознательность, воображение, способность к обучению и подражанию. Маклин заметил, что аутичные дети иллюстрируют «разрушительный эффект неспособности к подражанию». Это приводит меня к предположению, что аутичное поведение может быть следствием того, что какие-то основные навыки движения и поведения были пропущены в раннем детстве в результате социальных предубеждений или неврологической незрелости. В таком случае аутизм можно облегчить, обучив ребенка соответствующим движениям, активируя тем самым соответствующие области мозга.

Как я не раз упоминала в этой книге, нам необходимо выйти за рамки наших ограниченных представлений о «нормальном» развитии, если мы хотим достойно встретить вызов, брошенный нам

эпохой: останемся ли мы жертвами архаичных инстинктов или станем сознательными сотрудниками эволюции, способными интегрировать прошлое и шагнуть в будущее радостно и осознанно?

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### ИСТОРИЯ ЭВОЛЮЦИИ

*Время: 2.5 — 3 часа*

Фельденкрайц работал непосредственно с телом, используя эволюционные движения для облегчения терапевтической функциональной интеграции. В моей работе я создала следующую серию упражнений, позволяющую соединить эволюционную последовательность движений и действий подобно тому, как это происходит в первые три года жизни. Это упражнение можно использовать как для лечения, так и для личностного роста и интеграции.

Выполняя эту серию упражнений, вы объединяете работу, сделанную в предыдущих четырех главах, интегрируя тело, ощущения, мозг и память. Эти упражнения можно выполнять в одиночестве, но в группе их воздействие значительно усиливается; группой может быть ваша семья, несколько друзей, класс или любая другая группа. Проживание эволюционной истории — событие общественное и коллективное. Чем более различны члены группы, тем богаче и разнообразнее будет опыт каждого ее участника.

Несколько лет назад те, что наблюдали за спектаклем на газоне возле калифорнийского университета в Санта-Барбара, где ползали и извивались сто пятьдесят человек (профессора, врачи, священники, монахини, социальные работники и другие почтенные члены общества), переползая друг через друга в образе рептилии, — отказывались верить своим глазам. И все же эта сцена, как и многие подобные ей, повторялись сотни раз.

Этот эксперимент кажется немыслимым только со стороны. А участникам их тело и мозг открывают новое знание — более глубокое, чем вера.

## ПОДГОТОВКА

В идеале это упражнение должен проводить тот, кто сам выполнял его несколько раз. Он читает инструкции для каждой стадии всей группе, а затем помогает каждой малой группе выбрать подходящий темп. Можно записать инструкции на магнитофон, но это менее удобно, поскольку продолжительность упражнения каждый раз меняется.

Не следует делать перерывов между различными стадиями — во всяком случае, в первый раз. При непрерывном выполнении контраст между состоянием участников в начале и конце особенно силен.

Если вы можете делать это упражнение на траве или на берегу — прекрасно, но можно делать его в любом просторном открытом безопасном месте. Уберите все предметы, на которые могут наткнуться ползающие участники.

Перед началом упражнения снимите обувь, ремень, часы, очки, украшения и все остальное, что может причинить неудобство вашей рыбе или рептилии.

Если вы почувствуете, что какая-то стадия упражнения слишком утомительна для вас, прекратите это движение, но сохраняйте то же самое состояние сознания и продолжайте выполнять движение кинестетически. Возобновите физические движения, как только сможете. Многие обнаруживали, что, хоть они и уставали на какой-то отдельной стадии, они получали новый заряд энергии на следующей, при этом чувствуя себя на более глубоком уровне собственного существа.

Выполняя упражнение, запомните, какие стадии наиболее комфортны и естественны для вас, на каких вам сложнее всего быть осознанным и внимательным, на каких вы чувствуете самое сильное сопротивление и желание прекратить, и какие дают вам самый сильный приток энергии. Когда вы начали чувствовать самоосознание? Когда пробудилась ваша сексуальность? Страх? Радость? Мы снова вернемся к этим вопросам, и чем больше внимания и осознанности вы принесете в процесс, тем больше вы получите от него.

Упражнение делится на три части и продолжается как минимум два часа. Не стоит выполнять его с набитым желудком или переполненным мочевым пузырем, так что позаботьтесь об этом заранее.

В первой части упражнения мы пройдем через семь эволюционных стадий, каждая из которых занимает от пяти до семи минут. После этого вы обменяетесь впечатлениями с партнером, используя

указания, написанные во второй части. Наконец мы повторим основные движения каждой стадии, что приведет к величайшей степени осознанности всего процесса и направит внимание на связи между стадиями, соединяя их в единое целое.

## УПРАЖНЕНИЕ

Сначала сядьте на пол или на траву в спокойном бесшумном месте. Вокруг вас должно быть вначале достаточно пространства, чтобы вы могли двигаться свободно.

Входите в каждую стадию как можно глубже. Чем больше внимания и тщательности вы вложите в ваши движения и ощущения, тем более полными и аутентичными они будут, и тем больше пользы вы получите от упражнения. Помните, что рыбы и рептилии не говорят: «Извините» другим рыбам и рептилиям, когда они наплывают и наползают на них. Речь будет недоступна им еще долгое время, так что в это время мы возрождаем связи между более древними частями мозга.

### Часть 1

**Рыба.** Ложитесь на живот на пол, прижав руки к бокам, и начните плавно раскачиваться из стороны в сторону. Добейтесь, чтобы ваше тело раскачивалось как единое целое — голова, торс и вся нижняя часть. Что вы ощущаете, когда вы качаетесь, как рыба? Каким вы видите, слышите, чувствуете, обоняете, вкушаете мир? Обратите внимание на чувство направления... расстояния... тяжести. Продолжайте медленно раскачиваться, зная, что вы обращаетесь к древнейшим зонам вашего мозга.

Продолжайте около пяти-семи минут.

**Амфибия.** Теперь вы превращаетесь в амфибию. Постепенно начинайте использовать передние конечности, чтобы тащить за собой остальную часть тела. Отталкивайтесь левой и правой одновременно. Осознайте, как изменились ощущения в позвоночнике и голове. Сейчас вы активизируете амфибианские зоны в мозгу.

Если вы будете переползать через других, или они — через вас, знайте, что это — естественное событие в жизни амфибий, и продолжайте двигаться. Эта стадия и ее движения соответствуют то-

му периоду вашей жизни, когда вы ползли вперед, отталкиваясь руками.

Если вы устанете — остановитесь и продолжайте двигаться кинестетически, пока вы не отдохнете настолько, чтобы продолжать выполнять это физически. Пусть в это время ваше сознание хранит память о жизни амфибии и ее опыте.

Как изменились ваши ощущения? Каков сейчас мир — его вид, звучание, запах, вкус, эмоции? Чего вам хочется сейчас?

Продолжайте около пяти-семи минут.

**Рептилия.** Постепенно превращайтесь из амфибии в рептилию. Хотя вы все еще ползаете на животе, вы научились двигать ногами и координировать их движения с движениями рук, двигая сначала конечностями с одной стороны, а потом с другой. Когда вы освоите величайшую подвижность рептилии, знайте, что вы активизируете рептилианские зоны в мозгу и повторяете движения того периода, когда вы, ребенок, учились ползать на животе, пользуясь руками и ногами.

Полностью станьте рептилией и осознайте, как изменился окружающий мир. Позвольте этой древней памяти войти в ваше сознание. Продолжайте около пяти-семи минут.

**Лемур.** Превратившись в лемура, вы переходите на качественно иную фазу эволюции. Ваш живот поднимается с пола, и вы начинаете скакать на четырех лапах. На этой стадии и животное, и ребенок обнаруживают, что они могут издавать звуки, чтобы сообщать об удовольствии или опасности себе подобным. Откройте для себя мироощущение лемура. Когда вы делаете это, вы активизируете зоны ранних млекопитающих в мозгу. Как хочет сейчас двигаться ваша голова? Как меняются ваши отношения к другим? Как вы видите, слышите, обоняете, вкушаете, чувствуете, трогаете мир?

Продолжайте от пяти до семи минут.

**Древняя обезьянка.** Теперь лемур становится обезьянкой, которая прыгает и карабкается, обнаруживает гибкость своего позвоночника и шеи, двигает головой во все стороны, легко отрывается от земли. Слушайте и издавайте крики обезьянки. Осознайте, насколько возросли ваша игривость и любознательность.

Это соответствует периоду, когда вы весело возились и вдруг слу-

чайно обнаружили, что можете несколько секунд стоять прямо. Активно осваивайте окружающий мир и пользуйтесь руками, чтобы хватать разные предметы и тащить их в рот — особенно яркие и разноцветные. Осознайте, как изменилось ваше эмоциональное состояние, и насколько шире пространство, которое вы способны охватить взором. Знайте, что, когда вы делаете это, вы активизируете обезьяньи зоны мозга. Живите как можно полнее и радостнее жизнью древней обезьянки.

Продолжайте от пяти до семи минут.

**Большая человекообразная обезьяна.** Древняя обезьянка превращается в большую обезьяну. Ее тело становится более массивным, мускулы — сильными. Теперь вы с легкостью можете стоять прямо, но для быстрого передвижения будете использовать четыре конечности. Станьте большой человекообразной обезьяной, делайте ее движения, издавайте ее звуки. Снова обратите внимание на то, как изменилось ваше восприятие. Как выглядит, звучит и пахнет окружающий мир? Осознайте вашу реакцию на расстояние и тяжесть — и на других обезьян. Ваши движения полны сознания силы, уверенности и способности удерживать равновесие, раскачиваясь из стороны в сторону.

Позвольте вашим мускулам активизировать зоны вашего мозга, где хранится память о времени, когда вы двигались и познавали мир подобно большой человекообразной обезьяне.

Продолжайте от пяти до семи минут.

**Пещерный человек.** Медленно и постепенно вы превращаетесь в пещерного человека, теряете меховую шкуру, защищающую ваше тело, становитесь уязвимым, но очень находчивым и легко приспосабливающимся к разным условиям. Как изменилось ваше мироощущение? Наш пещерный предок умел охотиться, мастерить разные полезные предметы, драться с чужаками, добывать огонь, открывал для себя язык, живопись, музыку и орудия труда. Выпятите вперед челюсти — и ваше тело вспомнит, что совсем недавно оно было телом обезьяны. И в то же время пещерные люди обладали развитым умом и способностью планировать и предвидеть будущее, что позволило им отказаться от простой животной жизни и двигаться вперед к новому, человеческому опыту бытия.

Чтобы полностью осознать пещерного человека, живущего внутри вас, представьте себе, каким был его жизненный опыт, какие опас-



ности его окружали, какие вызовы бросала ему судьба и как он встречал их, как он изучал окружающий мир. Знайте, что сейчас вы побуждаете ваш мозг вспомнить о ранних этапах вашего развития — приблизительно от двадцать восьмого до тридцать шестого месяцев вашей жизни.

Продолжайте от пяти до семи минут.

**Современный человек.** Постепенно пещерный человек превращается в человека двадцатого столетия. Осознайте, стали ваши ощущения: тоньше или грубее? Как изменились ваши движения? А ваши вопросы? А ваши отношения с окружающими? Вспомните надежды и желания людей прошедших эпох — крестьян и путешественников, торговцев и строителей, сказителей и тех, кто изобретал письменность, создавал цивилизацию, изобретал и совершенствовал орудия труда, сражался, открывал новые земли. Продолжайте осознавать прошлое, пока не дойдете до этого века, этого года, месяца, недели, момента здесь и сейчас.

Это соответствует периоду вашего развития с трех лет до настоящего мгновения. Осознайте это мгновение как можно полнее.

Выполняйте эту стадию от семи до десяти минут.

**Человек будущего.** А теперь позвольте себе сделать шаг к следующей стадии вашей эволюции и превратиться в человека будущего. Осознайте — всем телом, движениями, голосом, жестами, всеми остальными чувствами — на что может быть похожа эта стадия. Вы можете открыть эту стадию в одиночестве или вместе с другими. Каким бы ни оказался ваш опыт, он будет подходящим для вас. Если хотите — пойте, танцуйте, играйте на музыкальных инструментах, пишите, рисуйте — все это замечательно! Осознайте как можно полнее, каков он — человек будущего, живущий внутри вас. Выполняйте эту стадию от семи до десяти минут.

## Часть 2

Выберите партнера и ложитесь рядом с ним лицом к лицу, чтобы вы могли легко видеть и слышать друг друга. Теперь вы будете описывать словами ваш опыт. Делайте это с полным осознанием и без всякого критического суждения. Не беспокойтесь о том, откуда взяли ваши образы — из фильмов, книг или вашей собственной эволюционной памяти. Просто позвольте этим образам всплывать и описывайте их вашему партнеру таким образом:

По очереди спрашивайте друг друга: «Что ты помнишь о том, как быть...». Партнер начинает ответ словами: «Я... и я помню...»

Затем поменяйтесь ролями.

Делайте это около пяти минут.

«Что ты помнишь о том, как быть рыбой?». «Я рыба, и я помню...».

«Что ты помнишь о том, как быть амфибией?». «Я амфибия, и я помню...».

«Что ты помнишь о том, как быть рептилией?». «Я рептилия, и я помню...».

«Что ты помнишь о том, как быть лемуром?». «Я лемур, и я помню...».

«Что ты помнишь о том, как быть маленькой древней обезьянкой?». «Я маленькая древняя обезьянка, и я помню...».

«Что ты помнишь о том, как быть большой человекообразной обезьяной?». «Я большая человекообразная обезьяна, и я помню...».

«Что ты помнишь о том, как быть пещерным человеком?». «Я пещерный человек, и я помню...».

«Что ты помнишь о том, как быть современным человеком?». «Я современный человек, и я помню...».

«Что ты помнишь о том, как быть человеком будущего?». «Я человек будущего, и я помню...».

После каждого вопроса и ответа партнеры меняются ролями — тот, кто спрашивал, теперь отвечает. Вопросы и ответы про каждую стадию занимают около пяти минут. После этого они переходят к следующей стадии.

## Часть 3

В этой части вы снова повторите те же движения, что и в первой, но гораздо быстрее и с величайшей осознанностью, возникшей в результате выполнения процесса и обсуждения его с партнером. Так как вы будете проходить эти стадии быстрее, чем в первый раз, сконцентрируйте внимание на интеграции каждой последующей стадии со всеми предыдущими, чтобы собрать воедино то, что эволюция оставила разрозненным, и выстроить новые связи в вашем теле-мозгу-памяти.

Каждая стадия выполняется около двух минут.

Снова ложитесь на живот и раскачивайтесь по-рыбы около двух минут, делая это как можно осознаннее.

Медленно и осознанно рыба превращается в амфибию, вместо

жабр появляются легкие, возникают конечности, вы покидаете водный мир невесомости и выползаете на землю. Осознавайте рыбу, которой вы были, перейдя на стадию амфибии и полностью активизировав амфибианский мозг.

Амфибия все больше чувствует себя как дома на сухой земле, площадь которой все больше увеличивается. Она превращается в рептилию, обретая большую свободу движений, при этом помня о рыбе и амфибии, которыми она была раньше и силу которых она хранит. Станьте этим созданием, осторожно ползущим на животе по суше и вспоминающим о воде, которая когда-то была ее домом. Осознанно постройте связи между этой стадией и предыдущими.

Рептилия превращается в раннее млекопитающее — лемура, вы начинаете скакать на четвереньках, помня о рыбе, амфибии и рептилии, которыми вы были так недавно. Исследуйте полноту ощущений лемурьей стадии и одновременно ощутите силу рыбы, амфибии и рептилии внутри вас.

Теперь лемур превращается в маленькую древнюю обезьянку, чувствуя интеграцию всех предыдущих стадий с пробуждением новой свободы и расширения опыта.

Древняя обезьянка обретает силу и массивность, превращаясь в большую человекообразную обезьяну, которая при этом помнит о рыбе, амфибии, рептилии, лемури и маленькой обезьянке, живущих внутри нее. Осознавайте новые впечатления и возможности, интегрируя их со всеми прошлыми стадиями.

Большая обезьяна превращается в пещерного человека, внося в этот процесс все предыдущие стадии начиная с рыбы, полностью интегрируя их внутри себя. Двигайтесь как пещерный человек, смотрите на мир его глазами, постигайте его опыт.

Пещерный человек превращается в современного. На этот раз вы — человеческое существо, чья человечность включает в себя весь предыдущий опыт вашего эволюционного развития — рыбы, амфибии, рептилии, лемура, древней обезьянки, большой обезьяны и пещерного человека. Этот опыт сейчас вам более близок и доступен, чем раньше. Обменявшись впечатлениями с партнером, вы лучше осознали смысл и возможности каждой из этих стадий. Оставайтесь человеком настоящего около трех минут, осознавая как можно глубже, как весь предыдущий опыт интегрируется внутри вас.

А теперь станьте своим Высшим «Я», человеком будущего — посланником эволюции и ее венцом.

Станьте этим созданием. Исследуйте его опыт и как можно полнее

интегрируйте его в свое тело любым подходящим для вас способом — медитацией, движениями, актом творчества, танцем, песней, общением. Оставайтесь этим человеком будущего около десяти минут. Теперь соберитесь вместе (или, если вы делаете это в одиночестве, остановитесь и поразмыслите о вашем новом понимании и чувствах) и поделитесь опытом друг с другом, опишите его в дневнике, нарисуйте. Что этот новый опыт означает для вас? Как он отразится на вашем мироощущении, на ваших отношениях с окружающими, на вашем восприятии мира? Что нового вы можете сделать из того, чего раньше не могли?

## ОБСУЖДЕНИЕ

Что происходит в этом упражнении? В первой части вы последовательно выполняете различные серии движений. В той степени, в которой вы способны успокоить внутреннюю болтовню коры головного мозга и сконцентрировать внимание на теле, вы можете осознать, как изменяются ваши ощущения на каждой стадии процесса.

Во второй части осознание становится яснее, когда вы выражаете свой опыт словами. Начиная утверждение словами: «Я...», вы отождествляетесь с древней частью своей личности. Обмен впечатлениями с партнером расширяет ваш опыт, позволяя вам сравнить его с опытом другого, и, кроме того, не дает вам лениться!

В третьей части вы снова концентрируете внимание на своем теле, усиливая связь между телом и сознанием. Одновременно вы интегрируете все стадии, объединяя отдельные события в целостный процесс. Делая это, вы осознаете, что каждая следующая стадия органично включает в себя предыдущую. Если вы зависли на какой-то стадии — а тому может быть множество причин, в том числе и обычная усталость — вернитесь на предыдущую и проработайте ее снова. Это поможет вам легко перейти к следующей стадии. Выполняя это, обращайте внимание на ощущения на каждой стадии — как вы двигаетесь, едите, преодолеваете препятствия. Задавайте себе вопросы: На что похожа сейчас земля? Какая часть моего тела плотнее всего прижимается к земле? На что похож окружающий мир? Как далеко я могу видеть? Что делает мой язык? Как пахнут предметы вокруг меня? Какие они на вкус? Как я ощущаю свет и темноту, время и пространство? Что мне сейчас не нра-

вится? Какая часть внутри меня недовольна именно этой стадией? Что происходит с моим позвоночником? Какие новые движения я пытаюсь совершать, чтобы почувствовать, как по-разному движутся шея и голова?

Осознайте новое понимание и возможности, которые могут вырасти изнутри и за пределами каждой стадии, и затем с величайшей степенью осознанностью переходите к следующей, понимая, что этот переход для вас — вопрос жизни и смерти. От него зависит, эволюционируете ли вы или превратитесь в вымирающий вид, так как оставаться на предыдущей стадии вы больше не можете — вы ее переросли физически и психологически.

Вы можете почувствовать себя стиснутым и беспокойным на предыдущей стадии, словно плод в утробе, которому пора появиться на свет. Чтобы благополучно перейти к следующей стадии, нужно выполнить последовательно все действия так, как они описаны здесь. Каждому из нас одни стадии кажутся приятными, а другие — отвратительными. Эти симпатии и антипатии бесконечно разнообразны, но крайне малому количеству людей больше всего нравится стадия современного человека!

После этого упражнения многие люди рассказывают, что улучшилось их самочувствие и образ своего тела, произошло исцеление некоторых психофизических нарушений, таких, как близорукость; проявляются скрытые способности и таланты; снимаются физические, эмоциональные и ментальные блокировки. Некоторые участники во время определенных стадий избегают контакта с группой. В процессе рефлексии эти и другие шаблоны поведения проясняются, и многие люди получают новую информацию о своих поведенческих стереотипах.

Многие ощущают себя частью великого эволюционного процесса, получая сильную мотивацию двигаться вперед, осознав свою глубокую связь с прошлым и будущим. Они чувствуют, как новое, духовное измерение проникло в их плоть, преобразая ее, делая светящейся и лучезарной, они начинают воспринимать свои физические тела как воплощения духовной эволюции. Некоторые отмечают необыкновенное чувство свободы и целостности.

В обсуждении, происходящем после упражнения, ведущий может задать участникам ряд вопросов, которые помогут им увидеть возможности мета-уровня каждой из предыдущих стадий. Например, какой будет «гениальная рыба», живущая внутри нас? Участники часто отвечают, что благодаря этому упражнению они способны

более гибко воспринимать окружающую среду и с легкостью адаптироваться к разному окружению.

На вопрос о «гениальной амфибии» (существу, вышедшему из воды на землю) участники отвечают, что она придает способности действовать «амфибиозно» в разных ситуациях, выбирая наиболее подходящий стиль и манеру поведения.

Гениальная рептилия придает новые силы старому механизму выживания. «На этой стадии я понял, что я способен добиться любого результата», — заявил один из участников. Другой добавил: «Я словно получил новый импульс, чтобы совершить все возможное и невозможное, чего я никогда не совершал раньше. До этого я автоматически выбирал лень».

Гениальный лемур помогает стать общительным и коммуникабельным. На этой стадии становится важным сексуальное поведение и желание заботиться о детях и других живых существах. Участники семинаров рассказывали, что эта стадия помогла им увидеть себя в качестве матерей и защитниц в значительно более широком социальном контексте, чем прежде.

Гениальная древняя обезьянка пробуждает состояние игры, веселья и любознательности. Гениальная человекообразная обезьяна дарует ощущение власти и могущества.

Гениальный пещерный человек ощущается как огромный источник ресурсов, начиная от способности обучаться разным полезным навыкам и ремеслам и кончая способностью рисковать и исследовать окружающий мир.

Гениальный современный человек помогает развивать как абстрактное, так и конкретное мышление и находить в собственной душе творческие и созидательные силы, помогающие создавать прекрасные и совершенные формы и делиться ими с окружающими. Наконец, гениальный человек будущего открывает доступ ко всем предыдущим стадиям и становится союзником в эволюционном процессе, способным «в одном мгновенье видеть вечность, в одной снежинке — бесконечность»\*.

\* Цитата из стихотворения В. Блейка:

«В одном мгновенье видеть вечность,  
Огромный мир в горсти песка,  
В одной снежинке - бесконечность,  
И небо - в чашечке цветка».

Перевод С. Маршака (прим. пер.)

Опыт этой стадии часто представляется мистическим и трансцендентным, объединяя участников и выводя из за пределы их личностей в планетарные и космические измерения.

Выполняя это упражнение сотни раз, я выделила некоторые постоянные закономерности. В процессе упражнения увеличивается общая направленность вверх по мере того, как человек пытается удержаться прямо; организм словно тянется к солнцу. Движения головы становятся более дифференцированными, она легче поворачивается относительно позвоночника, роль зрения по сравнению с остальными ощущениями все больше возрастает, пока на завершающей стадии все ощущения не становятся одинаково сильными и яркими в теле Высшего «Я», человека будущего.

На каждой стадии также существуют собственные закономерности. В мире рыб, амфибий и рептилий царит относительная тишина. Недостаток эмоциональности и сексуальности в том виде, как мы их ощущаем, превращает неизбежное заползание участников друг на друга в очень безличный опыт. Начиная со стадии лемура появляется растущее различие сексуальных ролей и впечатлений. Начиная со стадии человекообразной обезьяны часто начинается борьба между самцами за власть над самками — совсем как на групповой вечеринке! Пещерный человек, чувствительный и уязвимый, бродит одиноко и настороженно, пока кто-нибудь из участников не начнет бить в барабан или петь песню. Племя быстро собирается вокруг музыканта, и рождается культурная традиция.

Работы Маклина и других исследователей наглядно демонстрируют, что многие из наших поведенческих шаблонов коренятся в доречевых зонах мозга и недоступны для вербальной терапии или гипноза. Я думаю, что это упражнение может найти доступ к этим зонам и помочь интегрировать их в сознание.

Я всегда включаю это упражнение как в трехдневный семинар, так и в его продвинутые уровни, так что многие люди делали их несколько раз. Они отмечали, что при повторении упражнения возрастает глубина и понимание происходящего; появляются новые уровни — эмоциональный, символический и психический, — обогащая первоначальный опыт. Многие тонкие состояния часто не замечаются при первом выполнении упражнения. Новизна опыта и его интенсивность отвлекают внимание от более тонкого и значимого процесса глубинных изменений.

## ДОПОЛНЕНИЯ

Дети обожают это упражнение. Они изготавливают маски для каждой стадии и разыгрывают сценки, в которых делятся своей мудростью и проблемами, присущими каждому уровню. Они выбирают свои любимые стадии и играют этих персонажей. Какой восторг — наблюдать, как рыба пытается убежать от лемура, а пещерный человек прячется от рептилии. Иногда взрослые тоже разыгрывают подобные спектакли.

Когда вы будете работать с этим упражнением, эффект может быть самым разным. Например, вы можете стать более внимательным к своему обычному поведению, обнаруживая, когда в ваших действиях преобладает амфибия, лемур или обезьянка. Спустя некоторое время каждый из этих аспектов вашей эволюционной истории станет вашим союзником, которого вы сможете позвать в нужное время. Огненный меч, отделяющий одинокое сознание от райского сада инстинкта, желание от воплощения, намерение от действия, больше не нужен.

## Глава 6

### ИСКУССТВО ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА

Существуют два всемирно известных архетипа в еврейской традиции. Первый известен как Шлемазл — совершенно замечательный персонаж среди представителей традиции Искусства Низкого Качества. Он часто фигурирует в пословицах в качестве коровы, забредшей на оживленную трассу — она создает затор и неразбериху, совершенно не понимая, что происходит вокруг, отчего водители в бешенстве и куда делась сочная трава. Естественно, она не догадывается повесить на себя знак: «Осторожно! Опасная зона!»

Хотя Шлемазл и отнимает больше энергии, чем любой невроз, вы никогда не найдете его описания в психологической литературе. Описать его характер — задача не из простых, так как в нем практически не за что зацепиться. В одном классическом описании говорится: «Когда Шлемазл покидает комнату, кажется, что кто-то в нее заходит». Несчастный неудачник, Шлемазл падает на спину и разбивает нос.

Множество людей изрядную часть своей жизни остаются Шлемазлами. Они холят и лелеют эту часть своего существа, упиваются собственной инертностью и невзгодами. Они остаются пассивными и бесцельно растрачивают время.

Как сказано в старой еврейской пословице: «Лучше десять врагов, чем один Шлемазл». К сожалению, так оно и есть — наш внутренний Шлемазл истощает нашу энергию, разрушает внутреннюю гармонию и обращает в прах любую надежду, в то время, как враги бросают вызов нашему мужеству и способности сражаться за свою жизнь, заставляя мобилизовать все наши ресурсы, чтобы выиграть битву.

Чтобы узнать получше характер Шлемазла, я спрашиваю группу собравшихся: «Таки уже расскажите мне, и на шо ж это похоже — когда вы немножечко становитесь Шлемазлом?»

Вот отчет о результатах эксперимента по исследованию сути Шлемазла:

- Сколько я ни пытаюсь — ничего не выходит, а если выходит, то результат не стоит затраченных усилий.

- Зачем ходить в кино? На хороший фильм все равно нет билетов, а если можно купить билеты — значит, это какая-нибудь чушь.

- Растила я детей, все силы им отдавала, и что теперь? Они стали взрослыми и разъехались.

- Никому-то я не нужен, никому на свете.

- Не думайте о прошлом — это слишком грустно. Не думайте о будущем — это слишком страшно. Вы можете умереть в любой момент. Так что живите, пока живется, и радуйтесь, что ничего плохого не случилось.

- Да, я люблю музыку, ну и что? Все равно я не умею петь.

- Не стоит знать слишком много. Чем меньше вы знаете о том, как ужасна жизнь, тем легче вам живется. Хотя нет — все равно вы рано или поздно узнаете, какова жизнь на самом деле.

- Мне все надоело — пойду-ка я домой и чего-нибудь пожую.

- Мне всегда советуют быть таким хорошим, как я кажусь. Теперь я стараюсь казаться плохим.

- Зачем ты мне звонишь? Чтобы оттянуть стирку?

Шлемазл — не трагический герой. Для реального отчаяния у него не хватает энергии. Он редко достигает высот пафоса и мудрости, рожденных страданием. Он самодовольно растравляет свои мелкие ранки, наслаждаясь чувством безнадежности.

Неожиданный удар судьбы или милость Божья могут на некоторое время вырвать Шлемазла из его наезженной колеи — но потом он все равно в нее вернется. Долгие месяцы вы чувствовали себя свободным от этого персонажа — и вдруг, проснувшись, вы обнаруживаете, что он тут как тут. Он стоит за вашей дверью, смотрит преданными глазами спаниеля и бубнит: «Я знаю, вы меня не любите. Никто меня не любит. Но мне больше некуда деться. Вы позвольте мне приютиться у вас на несколько дней где-нибудь в уголке? Я буду сидеть тихонечко, незаметно». Будьте уверены — этот гость останется у вас надолго.

Миллион лет спустя, когда все известные типы и характеры эволюционируют и трансформируются, Шлемазл наряду с тараканами и мухами будет олицетворять второй закон термодинамики, живое воплощение энтропии. Когнитивная терапия и катарсис, отреагирование, перепросмотр, экзорцизм, и весь остальной арсенал научных и шарлатанских терапевтических средств бессильны изгнать бессмертного Шлемазла. Есть только одно средство для этого — смех.

Позвольте мне поставить небольшой эксперимент. Станьте Шлемазлом. Сгорбитесь, шаркайте ногами, пусть ваши щеки отвиснут, а глаза остекленеют. В общем, станьте таким, каким вы бываете,

когда Шлемазл вселяется в вас. Подумайте, как тяжело читать эту книгу. Наверняка вы не узнаете ничего полезного, а только испортите глаза. Вскоре вы почувствуете, что вы вошли в роль Шлемазла, чувствуете и воспринимаете мир, как этот несчастный. Оставаясь в этой роли, прочитайте или попросите кого-нибудь прочитать вам (желательно с еврейским акцентом) следующий рассказ:

«Шимми очень религиозен. Он читает все утренние молитвы; он читает все дневные молитвы; он читает все вечерние молитвы. Весь день он только молится, молится, молится. Вы понимаете, почему ни одна девушка не хочет выйти за него замуж? Он даже обращался к свату, но у того ничего не вышло. В конце концов сват сказал ему: «Шимми, мне очень жаль, но жену тебе найти не удастся. Лучше заведи себе говорящую птицу».

Шимми согласился и купил самого умного попугая, какого только смог найти. Он назвал его Натан и сшил ему маленькую ермолку, чтобы тот носил ее на хохолке. Как-то раз, когда Шимми молился, Натан вдруг присоединился к нему. Вскоре он уже знал наизусть все молитвы и читал их вместе с Шимми на чистейшем иврите. Весь день Натан сидел на плече Шимми, и так они вместе и молились. Когда настал первый день праздника Рош Хашанан, Шимми взял Натана с собой в синагогу. Слухи о молящейся птице быстро распространились, но люди не слишком верили им. К Шимми подошел Феликс Финкельштейн и сказал:

— Шимми, я слышал, что твой попугай умеет молиться.

— Это правда, — ответил Шимми, — мой попугай очень религиозен и замечательно читает молитвы.

— Можешь сварить суп из своей птицы. Попугаи не умеют молиться.

— А этот попугай умеет! — настаивал Шимми.

— Ставлю десять долларов, что это неправда.

— Принимаю, — ответил Шимми.

К ним подошел старый Мейер, он сопел и гундосил, и глаза его слезились от стольких часов, проведенных за книгами. «Ой, Шимми! — протянул он нараспев, — у те-е-бя е-есть по-о-пугай, кото-о-орый умеет мо-о-олиться?»

— Да, уме-е-т, — произнес Шимми ему в тон.

— Это не-е-возможно, — заявил ученый Мейер, — ни-игде — ни в Талмуде, ни в Мишне, ни в Торе, ни в Каббале, ни в комментариях, ни в комментариях к комментариям, ни в трехстах шестидесяти шести диспутах между школами Гиллеля и Шаммая ни разу

не упоминается о том, что попугаи умеют молиться. Так что этого не мо-ожет бы-ы-ить.

— А мой попугай умеет, — продолжал настаивать Шимми.

— Ставлю двадцать пять долларов, что это вранье, — сказал ученый.

— Принимаю, — ответил Шимми.

Вскоре каждый захотел заключить пари с Шимми. Прямо перед синагогой он заключил пари на шестьсот долларов, что его попугай прочтет вслух все молитвы во время праздничной службы.

В синагоге Шимми начал молиться. Натан сидел на его плече и молчал. Шимми стал молиться громче. Натан молчал.

— Ну что же ты, Натан, давай уже молиться! — попросил Шимми.

— Сквааааа! — каркнул Натан.

Шимми продолжал молиться и бить поклоны. Натан выглядел торжественно, но не произносил ни слова.

— Ну пожалуйста, Натан, молись! — прошептал Шимми и дернул попугая за хвост.

— Сквааааа! — заорал Натан. — Сквааааа! — орал он в ответ на все просьбы Шимми. И ничего больше, кроме «Сквааааа!».

Настал вечер, служба окончилась, и Шимми проиграл шестьсот долларов. На обратном пути он сбросил Натана с плеча.

— Убирайся прочь, мерзкая птица! — заорал он. — Каждый день целых полгода ты читал молитвы на чистейшем иврите. А вот сегодня тебе в первый раз приспичило заорать на своем попугайском языке! Так что улетай живее, пока я не сварил из тебя суп!

— Таки что же ты так злишься, Шимми? — проскрипел Натан, поправляя ларой ермолку, — Когда наступит Йом-Кипур, ставки вырастут пять к одному!»

Что произошло? Многие из вас смеялись, и не просто смеялись — изменилась ваша поза, настроение стало лучше, окружающий мир — ярче, и Шлемазл куда-то исчез. И все это — в результате «координированного сокращения пятнадцати лицевых мускулов, сопровождаемого изменением дыхания». Смеясь, мы изменяем наше положение во Вселенной, и она предстает перед нами радостным калейдоскопом неисчислимых возможностей. Высокая комедия открывает путь к эволюции. Смех поднимает нас к высшим уровням сознания, творчества и интеграции. Смех разрушает наши привычные ограничения и помогает достичь более глубокой мудрости.

Еврейский попугай Натан позволяет нам соединить сакральное и возмутительно профанное, и смеясь, мы живем одновременно на

разных планах бытия. Разрозненные образы соединяются в одно целое: торжественный религиозный праздник, дом молитвы, попугай, который молится на чистейшем иврите, и толпа, заключающая пари. Соединяясь, все эти элементы образуют мир абсурда, который есть синоним творчества, которое есть синоним эволюции.

Юмор разрывает цепи привычных и застывших ассоциаций. Мы прощаемся со Шлемазлом, с его одиночеством и разобщенностью. Юмор в его бесчисленных проявлениях позволяет воспринимать ситуацию в двух, казалось бы, несовместимых контекстах, придавая ей объем и образуя новые ассоциативные связи. Этот парадоксальный синтез дурачит наши ожидания, сбивает с толку наш разум, — и мы с удивлением обнаруживаем, что реальность забавнее, полнокровнее и сочнее, чем нам казалось прежде.

Вот почему смех — любимый брат творчества. Как заметил Артур Кестлер, знаток творческого процесса: «В истории науки есть множество примеров того, как открытия встречались взрывами смеха, так как они казались союзом несовместимых понятий... до тех пор, пока в результате этого союза не рождался плод, который демонстрировал, что лишь вследствие предрассудка эти понятия считались несовместимыми»\*. Возглас «Ага!» в тесном родстве с «Ха-ха!».

Я предполагаю, что эволюционная психология превратится в игру, в буквальном смысле этого слова. На вершинах смеха и творчества вы наслаждаетесь свободой от слепой и пугающей власти архаических и ограниченных структур сознания. Вы снова — маленький ребенок, свободный от суждений, безудержно хохочущий и проникающий в суть вещей без наставлений и инструкций.

На противоположном от Шлемазла конце шкалы еврейской типологии расположен другой великий архетип. Мы будем называть его Мудрец. Кто же такой Мудрец? Вот несколько ответов, которые я получила в ответ на этот вопрос:

— Мудрец живет полной жизнью.

— Мудрец — это не герой. Герой совершает подвиг один раз, а Мудрец — постоянно.

— Мудрец живет на всех уровнях одновременно.

Восьмидесятипятилетняя еврейка сказала: «Моя мама была Мудрецом. Вы представить себе не можете, какую пиццу она готовила. Кому-то она готовит ее сейчас? Наверное, ангелам».

\* Артур Кестлер. Акт творчества.

— Мудрец любит водить детей в зоопарк и никогда не думает о том, сколько стоит билет.

— Мудрец умеет дарить и принимать подарки по-королевски. Когда мудрец чистит унитаз, он очищает мир.

— Когда Мудрец идет по улице, даже асфальт чувствует себя лучше.

— Рядом с Мудрецом я и сам становлюсь мудрее.

— Мудрец превращает жизнь в праздник.

— У Мудреца текучие границы.

— Мудрец любит учиться, любит смеяться, любит слушать.

— Мудрец умеет плакать.

— Мудрец видит Мудреца в вас.

— Когда входит Шлемазл, Мудрец приветствует его шуткой.

Мудрец живет в каждом из нас как возможность. Вместе со Смеющимся, Мудрец — противоядие для Шлемазла и заслуживает такого же внимания и практики. Мудрец — совершенный мастер, музыкант и художник Высокого Уровня. Мудрец — это каждый из нас, когда мы приближаемся к своему Высшему «Я». И узнавая себя в нем, мы каждый раз восхищаемся чудом и красотой этого волшебного луча — предвестника солнца, сияющего в глубине нашего духа. Как бы прочно ни укоренился Шлемазл внутри нас — однажды Мудрец придет к нам и останется с нами навек.

Как я уже упоминала, можно изгнать Шлемазла, призвав власть другого архетипа и глубоко осознав динамический потенциал. Мудрецу дана власть заново возродить наше великолепие. Хотя этот урок в свое время был нелегким для меня, кризисные моменты жизни привели меня к более глубокой мудрости, без обретения которой эта книга не могла бы появиться бы на свет.

## ИСКУССТВО ПРИЯТИЯ

Мне было тогда восемнадцать лет, и я была звездной девочкой. На первом курсе колледжа я была президентом театрального общества и членом студенческого совета, бродвейские театральные критики дважды удостоивали меня похвалы — как актрису и режиссера, я руководила театральной студией в классе и только что отказалась от подготовки к участию в Олимпийских играх. На занятиях я приводила преподавателей в восторг блестящим интеллектом и способностью к немислимым и сногшибательным концепциям. Я была центром внимания. У меня просили совета, мой

телефон не умолкал, и казалось, ничто не может помешать этому стремительному восхождению к вершинам славы.

Я была предметом зависти всех друзей, и моя самоуверенность и наглость росли не по дням, а по часам.

Древнегреческие трагедии предупреждают нас, что высокомерных настигает гнев Немезиды. Я не была исключением из этого старого как мир правила. Мой мир рухнул внезапно и стремительно.

Сначала умерли три члена моей семьи. Потом мой возлюбленный умер от приступа аппендицита, случившегося с ним, когда он был один в лесу. Во время репетиции на голову мне рухнули декорации, и четыре месяца я была полуслепой. Я рассталась с друзьями — они чувствовали себя неловко и смущенно рядом со мной, а мне казалось, что я превратилась в полное ничтожество. Мои оценки из отличных превратились в посредственные.

Я настолько не верила в свои способности, что не могла ни на чем сосредоточиться. Моя память ухудшилась, и несколько месяцев спустя мне был назначен испытательный срок. Меня уволили со всех моих постов и назначили выборы, чтобы заполнить вакантные места. Ко мне прикрепили куратора и предупредили, что мне придется покинуть колледж в конце следующего семестра, если я не приобрету «надлежащего уровня развития для академической работы». Когда я попыталась возразить, напомнив, что я обладала «надлежащим уровнем развития» в течение первых двух курсов, мне сказали с милой улыбкой, что снижение интеллекта часто происходит у девушек, когда их начинают интересовать другие вещи. «Все дело в гормонах, дорогая».

Раньше я была самой смелой и резвой в классе; теперь я старалась сесть на заднем ряду, закутавшись в пальто, чтобы стать как можно незаметнее. Во время ланча я запиралась в зеленой комнате студенческого театра — месте моих былых триумфов — и ела там сэндвич в унылом одиночестве. С каждым днем росло мое чувство растерянности и поражения, а после моей прошлой блистательной карьеры я была слишком горда, чтобы попросить помощи. Я чувствовала себя Иовом и зывала к Господу: «Видишь ли ты раны и язвы мои?» — вспоминая обо всем, что я утратила.

Этот путь инициации привел меня к изучению религии. Ее преподавал молодой швейцарский профессор доктор Якоб Тауб. Предполагалось, что мы будем изучать отрывки из Ветхого Завета. В результате это стало обсуждением спора между святым Павлом и Ницше.

Тауб был самым блестящим и талантливым педагогом из всех, кого я встречала. Он познакомил меня с неведомой дотоле европейской академической мудростью. Гегель, гностицизм, структурализм, феноменология и интеллектуальный пыл Сорбонны разбили броню моей тупой заторможенности. Я осмеливалась иногда поднимать дрожащую руку и задавать какой-нибудь незначительный вопрос. Доктор Тауб отвечал ясно и темпераментно, и вскоре я обнаружила, что задаю множество вопросов.

Однажды по пути к автобусу я услышала, как доктор Тауб обратился ко мне: «Мисс Хьюстон, позвольте мне прогуляться с вами. Вы знаете, у вас очень интересное мышление».

— У меня? Я способна мыслить?

— Да, ваши вопросы просто блестящи. Скажите, что вы сами думаете о переоценке ценностей Павла, произведенной Ницше?

Я почувствовала, что мои мозги опять впадают в привычный ступор и пробормотала: «Я н-не знаю».

— Конечно, вы знаете! — настаивал он. — Вы бы не смогли задавать таких вопросов, если бы не были способны к собственным выводам. Пожалуйста, попробуйте ответить. Что вы думаете о ценностях Павла и Ницше? Мне очень важно услышать ваше мнение — оно поможет моей работе.

— Ну, — сказала я, просыпаясь, — если вы так считаете, то я думаю... И когда я произнесла это, мой барьер рухнул, и я заговорила, и больше не замолкала.

Доктор Тауб провожал меня до автобуса весь семестр, каждый раз задавая мне самые что ни на есть каверзные вопросы. Он внимательно слушал ответ. Я была значима для него, и поэтому я стала значима для себя. Спустя несколько недель у меня восстановилось зрение, мой дух расцвел, и я стала такой же блестящей студенткой, какой была прежде.

Этот опыт помог мне понять, как справиться с трагедией, бросив на другую чашу весов доверие и энтузиазм. Я навсегда останусь благодарна доктору Таубу за то внимание, которое он проявил ко мне, когда оно было мне особенно необходимо. С тех пор моя жизнь очень изменилась. Я поклялась себе, что если когда-нибудь встречу падающего или отчаявшегося и растерянного человека, я помогу ему так, как доктор Тауб помог мне.

Я имею смелость утверждать, что величайшая из возможностей — возможность помочь и вдохновить другого. Каждый из нас делает это, но мы редко осознаем, насколько важна другим наша по-



мощь. Когда мы ободряем другого — особенно в момент отчаяния, кризиса, растерянности, одиночества — мы вносим в его душу солнечный свет и заряжаем его энергией.

Процесс исцеления и внутреннего роста человека стремительно ускоряется, когда в его душу льется свет души другого. Этот подарок может быть совсем простым: «Кого я вижу! Привет, дружище!» Он может быть и глубочайшим: «Я вижу Бога, скрытого внутри тебя». Это может быть и просто безмолвный взгляд, который проникает вам в душу и наполняет ее новым смыслом.

Мне посчастливилось встретить несколько человек из тех, кого мир считает «святыми»: Тейяр де Шарден, Мать Тереза и Клемми, старая негритянка из Миссисипи. Когда такой человек смотрит на тебя, его взгляд дарит тебе новое рождение. Внутри вас рождается что-то настолько огромное и в то же время нежное и хрупкое, что вы сбрасываете груз долгих лет отчаяния и оскорблений. Если бы я могла описать это словами, я бы сказала, что в их взгляде соединяются бесконечная любовь и таинственное лукавство — они видят святого, обитающего в шумном переполненном доме.

Так то святые, скажете вы. Но величайшее чудо состоит в том, что каждый из нас способен сделать это для каждого! Наш величайший гений — способность исцелять друг друга и вселять мужество и надежду.

Как трагично, что этот гений, этот величайший и бесценный дар погребен под слоем невежества и низведен до статуса реликвии, пылящейся на чердаке. Мы скользим поверхностным взглядом по окружающему нас миру, не удосуживаясь заглянуть глубже — и тем самым истощаем наши корни. Нас окружают чудеса техники и прогресса — а наш внутренний мир сохнет и увядает от недостатка внимания и заботы. Мы искажаем природу вещей и пытаемся приобрести и удержать как можно больше. Мы озабочены кратковременным и преходящим — сколько мы заработали, сколько мы приобрели, кто выиграл конкурс, кто получил награду — и эта озабоченность превращает нас в скопище атомов — чистеньких, благоухающих, одетых с иголочки и обуреваемых иллюзией, что как только мы сможем приумножить счастье — больше долларов, больше наград, больше власти! — так другие поймут наконец, кто мы на самом деле, и наше одиночество кончится.

Единственный выход из этой иллюзии — перенести внимание с количества вещей на их качество, с поверхности — в глубину. И тогда нам откроется тайна встречи.

Ибо все дело именно во встрече. Мы проводим жизнь, не встречаясь с другими. Недели, месяцы и годы летят — а между мной и другим ничего не происходит. Эта пустота усиливает нашу тоску по истинным отношениям с другим. Если этот «другой» появляется, мы настолько захвачены переживанием, что часто отгораживаемся вместе с ним от всего остального мира, создавая отдельный мир двоих. И эти двое находятся рядом, оставаясь отдельными островками, годами живя в одном доме — и никогда не встречая друг друга по-настоящему.

Не зная самих себя, мы проецируем неосознаваемые части своей личности на других, в свою очередь становясь экранами для их проекций. Мы проецируем на них наши давние застарелые ожидания, и у нас не остается иного выбора, кроме «оправдания» таких же заплесневелых и убогих ожиданий других. Сколько раз вы думали, а может быть и говорили кому-то давно знакомому: «Не говори мне, что ты собираешься сказать. Я это и так знаю. Ничего нового я не услышу. Я знаю наперед каждое твое слово. А если ты скажешь что-нибудь неожиданное, — я пойму, что с тобой что-то не так!»

Мы заключаем других в тюрьму наших проекций, помещаем их в изолятор однообразия и застоя. В нашем присутствии они попадают в кошмар вечного бега по кругу, безо всякой надежды вырваться из бесконечной череды опостылевших действий.

Чудо жизни и ее многообразия за пределами наших ожиданий, жизненная сила, позволяющая расти, развиваться, обретать форму, становиться сильнее и раскрывать потенциал, заложенный природой, — эта жизненная сила истощается и умирает без щедрой почвы и доброго солнца дружеской поддержки, так необходимых для расширения горизонта и поиска новых путей. Когда хрупким росткам личностного роста не хватает света, воды и удобрений, — вместо того, чтобы цвести и плодоносить, они сохнут и погибают. Растения, животные, птицы, рыбы, ящерицы — все они нуждаются в еде, укрытии от диких и хищных соседей и подходящем для обитания климате. Иначе им просто не выжить. Человек нуждается в этом ничуть не меньше. Когда нас не признают как личностей, когда мы превращаемся в экран для чужих ожиданий, мы не растем, а уменьшаемся. Люди покидают дома, работу, друзей, супругов и даже расстаются с жизнью — лишь бы вырваться из этих цепей проекций и непонимания — цепей, которыми они сковывают других так же, как до этого сковали их. Такова старая печальная

сказка о тюрьме, в которой томится человечество. Гегель считал, что ее основания коренятся в негативной диалектике проекций, присущей социальной иерархии, особенно отношениям господина и раба. Подобное распределение ролей присуще и другим парам: мужчина-женщина, черный-белый, взрослый-ребенок, начальник-подчиненный, священник-прихожанин, богатый-бедный, любящий-любимый, учитель-ученик, врач-пациент, спаситель-жертва, создатель-создание, праведник-грешник, Бог-человек. Можете пополнить этот список.

Постоянно мучимые этим духовным голодом, люди перестают искать понимания — на смену этим бесплодным попыткам приходит отчуждение и презрение. Смысл бытия утрачивается, и постепенно жизнь вообще теряет какой-либо смысл.

На публичных лекциях о политических и экономических причинах человеческих проблем я высказываю предположение, что многие из этих проблем появляются из-за критической массы негодования, накопившихся внутри взаимно проецирующих пар. Только в изолированных обществах, где веками и тысячелетиями хранятся традиции, четко устанавливающие рамки дозволенных ожиданий, человек огражден от потрясений, возникающих, когда другие признают в нем человека и личность, только если он соответствует их безумным требованиям.

Сезонные ритуалы и обряды «примитивных» племен позволяют священному и вечному проявиться во времени и пространстве, объединяя и возрождая участников, углубляя их связь и взаимное приятие.

В современной Америке эта ярость, рожденная проекциями и ожиданиями, чувствуется особенно остро. Американцы достаточно долго культивировали свой образ как «лучшей» и «величайшей» нации в мире. Огромное могущество, достигнутое после Второй Мировой Войны, и благородные его проявления (план Маршалла, Корпус Мира, помощь развивающимся странам) укрепили нашу уверенность в том, что Америка — воистину избранная Богом страна, призванная быть мировым лидером.

И снова возникает тот же древний трагический мотив: Немезида карает за высокомерие. Мы оказались несостоятельными на всех поприщах. Несложно свалить все причины наших бед на энергетический кризис. Гораздо труднее признать ценность и величие других культур и народов. Долгое время мы отказывались делать это. Мы насаждали наш образ жизни, решая все вопросы путем инвес-

тиций. Колониализм, каким бы благообразным он ни казался — не просто вопрос субсидий, Кока-Колы, транснациональных корпораций и команды экспертов, везущих в развивающиеся страны троянских коней в алюминиевой упаковке.

Эффект сегодняшнего колониализма — гораздо более тонкий и коварный, потому что он колонизирует души тех, кто мог бы многому научить нас, если бы мы умели слушать. Вместо этого мы экспортируем очень ограниченную психологию, вместе с технологией внедряя примитивный эталон человека. Ответной реакцией может стать не просто возмущение других народов и культур, души которых подвергаются пренебрежению и нивелировке. Ответом на наше тупое нежелание измениться, стать открытыми к диалогу и признанию культурного многообразия может быть реакция самой планеты, баланс которой мы постоянно и грубо нарушаем.

Следующая революция должна быть вызвана не экономическими и идеологическими причинами, а широким общечеловеческим движением за признание реального равенства всех людей. Растущая роль мировых религий — ислама в его современной форме народного движения, буддизма, постепенно оказывающего все большее влияние на западную психологию, христианства в том виде, в котором оно изначально провозглашалось в Евангелии — служит показателем потребности в этой духовной революции.

Все это — вопрос встречи. У нас нет больше времени избегать контакта между собой. Только благодаря истинному общению люди могут измениться и возродиться. Что-то происходит. Дверь открывается. Прибавляется жизненная сила, растет и расцветает в самых неожиданных местах. Кто-то ощущает это, как некое присутствие, называя его Святым Духом, Высшим Разумом, Единым. В этой встрече открывается истинная реальность, озаряющая самые глубокие и потаенные закоулки нашей жизни.

Эта встреча призывает нас увидеть не разобщенность, а единство. Мы становимся чем-то большим, чем старые диалектические пары противоположностей. Мы знаем, что принося вред другому, мы приносим вред себе и вселенной, а признавая друг друга, мы помогаем возрождению космоса.

Это искусство нам еще только предстоит изучить. Оно основано на том, чего мы никогда полностью не осознавали, — на глубоком психологическом сотрудничестве и взаимном влиянии. Все наши гуру, учителя, пророки могут сделать не так уж много для нас по сравнению с тем, что мы можем сделать друг для друга, если при-

мам друг друга во всей полноте. Ибо не может быть иного ответа на отчаянный крик: «Зачем я здесь, зачем я вообще живу на этом свете?» — кроме: «Потому что я здесь, потому что я живу».

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### ИСКУССТВО МУДРОСТИ

*Время: 30 минут*

Прежде, чем приступить к Высокой Практике Мудрости, позвольте вашему воображению вспомнить всех Мудрецов, которых вы когда-либо знали, так же, как вы представляли себе величайших спортсменов, развивая кинестетическое тело. Позвольте внутреннему миру этих мудрецов наполнить вас. Сейчас вы пробуждаете в своей душе заложенные в ней возможности будущего человека.

#### ПОДГОТОВКА

Станьте прямо. Почувствуйте себя Мудрецом и позвольте этому чувству заполнить все ваше тело.

#### УПРАЖНЕНИЕ

Включите «Канон» Пахебеля или другую музыку, пробуждающую мудрость, закройте глаза и неспешно произнесите это или подобное самовнушение, полностью отпустив и освободив свое тело, чтобы в любой момент оно могло начать танец празднования мудрости:

Я становлюсь все более здоровым и сильным.  
Во мне начинается процесс обновления.  
Все вредные и негативные мысли покидают меня с подходящей для меня скоростью.  
Я обретаю все больше свободы.  
Я начинаю действовать все лучше и эффективнее на всех уровнях.  
С каждым днем я буду действовать все лучше и лучше.  
С каждым днем все больше пробуждаются мои скрытые возмож-

ности, пока не раскроется весь мой потенциал.  
Я становлюсь целостным и гармоничным.  
Я познаю вкус жизни.  
Я наслаждаюсь жизнью все больше и больше.  
Я обретаю способностью наслаждаться любимыми человеческими отношениями, даже трудными и бросающими мне вызов.  
Я обретаю способность испытывать интерес и находить творческие возможности в каждой проблеме.  
Мои ощущения становятся острее и глубже.  
Мой друг мозг работает все лучше.  
Моя память улучшается, и я могу снять урожай с каждого зерна, посеянного в моей жизни.  
Жизненная сила течет сквозь меня, наполняя меня творчеством, воображением, мудростью, нежностью и состраданием. Теперь эта сила всегда будет наполнять каждую мою мысль и действие.  
Красота сияет сквозь меня.  
Я все лучше могу исцелять себя и других.  
Жизнь течет сквозь меня.  
Я обретаю способность исцелять словом.  
Я обретаю способность исцелять прикосновением.  
Я обретаю способность исцелять взглядом.  
Исцеление становится естественной частью моего бытия.  
Я обретаю способность исцелять других, потому что я чувствую себя исцеленным.  
Путем любви, исцеления и роста я приближаюсь к этому знакомому и чудесному образу — моему Высшему «Я».  
Я обретаю великую природу, великое сердце, великую душу. Я микрокосм вселенской любви, творческой силы и знания.

Я Мудрец.

#### ОБСУЖДЕНИЕ

Сохраните это состояние. Продолжайте оставаться в нем. Когда вы почувствуете приближение Шлемазла, встречайте его шуткой. Я не предлагаю вам стать безмозглым блаженным простофилей, не знающем о сложности мира, ибо Мудрецу ведомы пафос и трагедия, горечь и разочарование. А еще Мудрецу ведомо Искусство Высокой Игры.  
В этом упражнении вы призываете свои возможности, укрепляете

их и возвращаете. Если вы уверены, что они для вас недоступны, так оно и будет, и вы добровольно уменьшите как собственное бытие, так и бытие всех, кто находится рядом с вами. Но если вы желаете открыться этим возможностям, вы освободите величайшие творческие силы внутри вас и ваших близких.

## ДОПОЛНЕНИЯ

Если вы утратили вкус к жизни и связь с Мудрецом внутри вас, вы можете последовать совету Уильяма Джеймса, превратившего глубокую депрессию и стремление к самоубийству, владевшие им в юности, в величайшие творческие возможности, действуя по принципу «если бы». Испытывая величайшие трудности, он неуклонно заставлял себя «в качестве тренировки и эксперимента» действовать так, как если бы его желание уже сбылось. Постоянно играя в игру «А если бы это было возможно», он раскрыл величайшие ресурсы мужества и сил. Это изменило его жизнь и позволило ему наполнить радостью и смыслом жизни других, знакомых и незнакомых\*.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

### ПРИЯТИЕ И ЕДИНЕНИЕ

*Время: 45 минут*

Это упражнение позволяет двум людям признать и усилить внутренние потенциалы друг друга, их Высшие «Я». Объединенные этим признанием, вы совершаете путешествие сквозь Вселенную, возвращаясь затем к полноте взаимного приятия.

Это не упражнение на «мгновенную эмпатию» или проникновение в мир другого человека любым путем. Партнеры остаются отдельными личностями, встречаясь при этом на глубочайшем уровне. Неважно, кто ваш партнер — лучший друг или случайный незнакомец. В любом случае, следует отбросить свои проекции и ожидания. Этот отказ от масок и социальных ролей незнаком большинству из нас и может вызывать у вас беспокойство. Осознайте свою тревож-

\* Уильям Джеймс. Желание веры.

ность — она является индикатором того, что вы соприкасаетесь с новыми гранями опыта. А затем призовите внутреннего Мудреца. Когда вы смотрите в глаза другого, вы смотрите прямо в его душу. Прикоснитесь к этому великому таинству с восторгом и благоговением, освободившись от привычных социальных стереотипов. Вы можете выполнять это упражнение с партнером или в группе, разделившись на пары. Сначала это упражнение сложнее выполнять с тем, кого вы хорошо знаете, так как вы всегда старались избежать реальной встречи. Но впоследствии вы будете вознаграждены, потому что привычные стереотипы исчезнут, и вы встретитесь на самом глубоком уровне, заново открывая миры друг друга и наполняя общение силой и страстью. Когда вы выполняете это упражнение первые несколько раз, вам потребуется ведущий либо магнитофонная запись, чтобы читать инструкции.

## ПОДГОТОВКА

В конце упражнения вам потребуется музыка. Больше всего подойдет музыка эпохи барокко или «Канон» Пахелбеля, хотя вы можете выбрать музыку по своему вкусу. Выберите партнера и сядьте лицом друг к другу, легко касаясь друг друга кончиками пальцев. Закройте глаза и почувствуйте себя как можно удобнее. Если в процессе упражнения вам захочется сменить положение, вы можете это сделать, но продолжайте касаться кончиков пальцев партнера.

## УПРАЖНЕНИЕ

Сконцентрируйте ваше сознание на точке, в которой вы соприкасаетесь с другим — на кончиках ваших пальцев. Все ваше внимание направлено на кончики пальцев. Дышите глубоко и ритмично, полностью осознавая кончики пальцев. Сначала вы почувствуете тепло и пульсацию энергии. Продолжайте удерживать внимание на точке соприкосновения, ощущая этот поток энергии, электрический ток, текущий через ваши пальцы к пальцам партнера и через пальцы партнера к вашим. Почувствуйте, как эта энергия перетекает через вас, пока вы не утратите ощущение границ между вашими пальцами и пальцами другого.

Делайте это две минуты.

Сейчас вам предстоит открыть глаза и посмотреть в глаза партнера. Вы увидите не того человека, с которым вы общаетесь ежедневно, не Ивана Ивановича или Марью Семеновну. Сейчас вы соприкоснетесь с его изначальной человеческой сутью, Вечным Человеком, пребывающим внутри вашего партнера, а он соприкоснется с Вечным Человеком внутри вас.

Продолжайте касаться кончиков пальцев друг друга, чувствуя, как течет энергия сквозь них. Не говорите ни слова — просто осознавайте, что сейчас вы откроете глаза, чтобы встретились ваши вселенные, ваши Высшие «Я», которые воплотились на этой земле, чтобы узнать друг друга и быть признанными. Теперь откройте глаза и пусть ваши взгляды встретятся.

Делайте это две-три минуты.

Теперь закройте глаза и, продолжая касаться партнера кончиками пальцев, ощутите, как жизненная энергия, текущая между вами, окружает вас, расширяя и очищая ваше бытие. Вы становитесь единой энергосистемой, мощным приемником энергии, с антенной, направленной во Вселенную. Вместе осознайте все происходящее в комнате — все звуки, дуновения, чувства, эмоции, мысли, настроения — все это воспринимается антенной, которой вы сейчас являетесь. Делайте это одну-две минуты.

Станьте теперь антенной, воспринимающей сигналы всего дома (1 минута).

Теперь вы антенна для всей улицы (1 минута).

Теперь — для всего города (1 минута).

Теперь — для всей страны (1 минута).

Теперь ощутите мысли, чувства, звуки, радость, негодование целого полушария (1 минута).

Теперь — всей планеты (1 минута).

Теперь вы принимаете сигналы всей солнечной системы (30-60 секунд).

Вы принимаете сигналы всего Млечного Пути (30 секунд).

Принимайте сигналы всех видимых галактик (1 минута).

Примите сигналы всей Вселенной (1 минута).

Примите Божественное сознание. Делайте это одну-две минуты.

Сейчас я попрошу вас открыть глаза и встретить взгляд вашего партнера. Но сейчас вы увидите человека, которого встречаете

каждый день. В нем воплощено вечное вселенское божественное начало — и в то же время он ваш спутник, странствующий вместе с вами в этом времени и пространстве, ограниченный этой реальностью и вмещающий ее в себя.

Теперь откройте глаза и встречайтесь со всей сложностью, многогранностью и полнотой партнера, зная, что он так же встречается с вами. Делайте это две минуты.

Теперь закройте глаза и прикоснитесь лбом друг к другу. Позвольте глубокому приятию и радости встречи наполнить вас. Пусть это приятие станет вашим благословением и придаст вам новые силы и возможности.

Делайте это около минуты.

Теперь отведите головы назад и откройте глаза, посылая друг другу взглядом те чувства, которые вы ощущали. Делайте это около тридцати секунд.

Если вы делаете это в группе: держа вашего партнера за руку, объединитесь с другими парами в круг. Возьмитесь за руки, закройте глаза и почувствуйте, как через ваш круг течет энергия.

Если вы делаете это вдвоем: держась за руки, примите удобное положение.

Включите музыку. Пусть музыка течет через вас, соединяя вас с потоком красоты и вселенской гармонии, в которой все мы становимся одним целым.

Через три-четыре минуты откройте глаза и примите Высшее «Я», Универсальное Единство в каждом человеке.

Когда музыка кончится, станьте в круг или лицом к лицу с партнером и поделитесь вашими чувствами и опытом.

## ОБСУЖДЕНИЕ

Это упражнение часто вызывает глубокие чувства. Однажды встретившись с другим на глубинном уровне, вы сохраняете это отношение к нему и другим людям. Словно дверь, отгораживающая вас от других, распахнулась, и вы можете свободно встретиться с любым человеком, кто бы это ни был — студент, забывшийся на задний ряд, умирающий родственник или случайный знакомый.

## Глава 7

### СОЗИДАТЕЛЬНЫЙ МИР ВНУТРЕННЕГО ВРЕМЕНИ И ПРОСТРАНСТВА

Чтобы восстановить равновесие между миром внутренним и внешним и пробудить творческое начало, нужно использовать душевные ресурсы, до сих пор не востребуемые. Ключ к сокровищам души лежит в мире воображения — в развитии и познании внутреннего времени и внутреннего пространства.

Льюис Кэррол понял это больше ста лет назад, когда Алиса шагнула в Зазеркалье, и мир начал становиться «все страньше и страньше». Конечно, зазеркальный мир очень обусловлен ограниченными представлениями викторианской Англии. В языке Чеширского Кота, в логике Двойняшечки и Двойнюшечки, в крике Белой Королевы\*, которая вопит, прежде, чем обжечься, потому что потом будет поздно, мы обнаруживаем восхитительное открытие Обратной Стороны Вещей. Привычные представления о времени и пространстве разрушаются, находя прибежище только в голове Безумного Шляпника.

Лишенный корней, наш мир, как и мир Алисы, превращается в серию пустых и бессмысленных картинок. Путешествие в Зазеркалье открывает нам чудесный воображаемый мир бессмыслицы и безумия, позволяя нам постичь реальность, лишенную привычного смысла и неведомую привычным пяти ощущениям\*\*. Это мир причудливой игры воображения, которую можно понять только на ее собственном языке, отказавшись от привычной логики.

Мы можем понять этот язык, вспомнив, что человек способен мыслить посредством образов так же хорошо, как и посредством слов. У детей эта способность развита особенно хорошо. Она уменьшается из-за того, что при обучении постоянно делается акцент на вербальном мышлении, но ее можно восстановить. Множество ученых, актеров, музыкантов, художников сохранили эту способность. Эйнштейн утверждал, что самые важные открытия он сделал с помощью визуального и кинестетического воображения, а не с помощью слов

\* Герои повестей Льюиса Кэррола «Алиса в стране чудес» и «Алиса в Зазеркалье» (прим. пер.)

\*\* В оригинале - непереводаемая игра слов: nonsense - чепуха, абсурд; non senses - вне ощущений (прим. пер.).

и чисел. В письме выдающемуся математику Жаку Адамару он сообщал, что образное и сенсорное мышление являются для него доминирующими. Нечто подобное утверждали многие творческие личности. Образное мышление обладает способностью генерировать идеи — способностью, которой вербальное мышление лишено.

### ПРОЦЕСС ВОООБРАЖЕНИЯ

Современные исследования мозга показывают, что образное мышление включает те области мозга, которые способны к восприятию глубинных символических уровней и созданию связей между ними. Наш внутренний вербально-линейный Мыслитель, к примеру, выстраивает ряд последовательно — 1,2,3,4,5; А, Б, В, Г, Д. Ему известно, что кость лодыжки связана с костью голени, связанной с коленной костью, связанной с бедренной костью. Он слышит слово Божье. Наш Визионер в это время видит Божьи пути и воспринимает скелет как единое целое.

Точно так же для воображения единица может стать пятеркой, а пятерка двадцаткой, А превратиться в М, а М в Я — образы и идеи соединяются в причудливые и неожиданные узоры. Так как в мозгу одновременно рождаются миллионы образов в течение микросекунды, и эти образы живут собственной жизнью и в собственном времени, с помощью воображения можно добиться огромных результатов за короткое время — вербальное мышление для этого не приспособлено. Следует также отметить, что вербальное мышление в основном сосредоточено в левом полушарии, где закодированы представления о линейном и последовательном времени, а образное мышление — функция правого полушария, у которого нет представления о временных границах. По этой причине информация, закодированная в образах, может быть усвоена за очень короткое время. Так называемый «творческий взлет» может быть результатом взаимодействия огромных массивов информации, которое в свою очередь является частью процесса воображения. Когда мы находимся в творческом состоянии, мы способны одновременно воспринимать множество идей и образов, рассматривать альтернативы, сталкивать их, сортировать, синтезировать и трансформировать, выполняя иногда за несколько минут работу нескольких месяцев.

Многие дети визуализируют легко и естественно; им легче мыслить образами, чем словами. После нескольких лет школьного образо-

вания они часто утрачивают эти способности. Этим детям тяжело дается школьная премудрость, и они страдают от чувства неполноценности. Изначально яркие и талантливые, они теряют доступ к своим способностям и интеллекту, — не только среди учителей и сверстников, но и на всю оставшуюся жизнь. Этот акцент на вербально-логический способ мышления рожден средневековой схоластической системой религиозного образования и предназначен для того, чтобы отделить слишком чувственных и эмоциональных учеников от аскетов, более пригодных к интеллектуальным изысканиям (и к монастырской жизни). Такой метод образования был вполне адекватен для средневекового католицизма, но он запускает свои длинные руки в современную образовательную систему, калеча души эмоциональных и чувствительных детей, наделенных богатым воображением.

Возьмем, к примеру, случай с Билли. Около двадцати лет назад мне начала писать и звонить женщина, настаивавшая на том, чтобы я посетила женский клуб в северном Мичигане. Никакие аргументы о расписании моих лекций и других обстоятельствах не оказывали на нее действия.

Она настаивала на своем так долго и горячо, что я наконец поехала. После лекции она пригласила меня к себе домой на чашку чая. Когда мы вошли в ее гостиную, она попросила меня спуститься в подвал. Это показалось мне странным, но я вместе с ней спустилась вниз по крутой деревянной лестнице и оказалась в комнате, полной очень странных механизмов. Во всяком случае, они были похожи на механизмы. Немногословный мальчик, демонстрировавший их мне, начал включать их.

Это было фантастическое зрелище! Вода начала падать вниз по желобу, подбрасывая вверх шарики для пинг-понга; падая в корзину, они включали звон колокольчиков, отчего начинал кружиться маленький поросенок, вращая голову крокодила, в пасти которой можно было заточить карандаш! Другие механизмы тоже выполняли полезные действия столь же необычным способом.

— Кто построил это? — спросила я изумленно.

— Я, — сказал мальчик и отвернулся.

Я взглянула на его мать и воскликнула: «Наверное, вы счастливы, что у вас такой гениальный сын!»

— Да, я счастлива, — ответила она, — и я рада, что вы это сказали. Но учителя считают иначе. Билли выгоняют из школы.

— Как это может быть?! — спросила я с изумлением.

— Я рада, что вы спросили это, мисс Хьюстон, — сказала она с улыбкой, и в голосе ее слышались ноты триумфа. — А вы думали, что я пригласила Вас, чтобы поговорить о женском клубе?

— Нет, сударыня, — прошептала я, — я догадываюсь, что вы позвали меня для другой цели.

— И вы правы, — сказала она. — Я изучала способ мышления Билли. И я знаю, что тысячи других детей, похожих на него, отмечены клеймом глупости и неспособности к обучению. И я знаю, что если мы будем действовать вместе и создадим собственные учебные центры, мы сможем сделать очень много, чтобы помочь таким детям, как Билли. Для этого я и пригласила Вас.

— С чего же нам начать? — спросила я, понимая, что эта леди высказала прекрасную идею.

— Я хочу кое-что показать вам, — сказала она, доставая карандаш, бумагу и рулетку. — Билли, ты помнишь, как тебя учили в школе вычислять площадь комнаты?

— Ох, мама, мне придется это сейчас делать?

— Да, Билли, сделай это, пожалуйста.

Билли сделал измерения и начал считать, пользуясь бумагой и карандашом. После множества ошибок он сердито вручил матери результат. По его подсчетам, комната была размером примерно с футбольное поле.

— А теперь, Билли, сделай это по-своему, — посоветовала ему мать. Билли усмехнулся, закрыл глаза и несколько раз покачал головой, словно слушая песню, которую напевал ему голос изнутри. Через некоторое время он что-то набросал на листе бумаги, закрыл глаза, снова открыл, снова что-то написал и вручил нам правильный ответ. Я спросила его:

— Билли, что ты делал, когда ты закрыл глаза? Ты представлял себе картинки?

— Да, — кивнул он, — и разные другие вещи.

— Какие вещи? — спросила я.

— Ну, когда я закрываю глаза, чтобы что-то посчитать, это похоже сразу на музыку и архитектуру.

— Так оно и есть! — воскликнула я и позвонила сестре Маргарите-Марии, председателю кафедры философии в колледже Мэримаунт, где я тогда преподавала. Добрая сестра согласилась вести мои курсы по экзистенциализму в течение следующей недели, пока я буду заниматься Билли (В женских католических колледжах в 1960-х годах образование было превосходным. Монахини играли выдающую-

юся роль, начиная с четырнадцатого столетия, и были готовы к двадцать первому, как никто другой. Они всегда оказывали мне огромную поддержку во всех моих экспериментах и исследованиях). Я привела Билли на тестирование в ближайший университет, где ему предложили ответить на стандартный IQ тест. Он справился с этим не слишком хорошо. Он набрал около 85 баллов — результат ниже среднего уровня. Но я сказала ему, что мы выполним тест еще раз — на этот раз он будет использовать свои способности к музыке и воображению, чтобы ответить на вопросы.

— Это не разрешается! — возразил он.

— Я один из членов комиссии, и я попрошу их сделать для тебя исключение.

— Ладно, но вам придется составить тест по-другому, — сказал он. — Вам надо так задавать вопросы, чтобы я мог ответить на них, используя всякие вещи, которые есть у меня в голове.

— Тогда тебе придется помочь мне, Билли, — ответила я. — Нам придется переписать тест заново.

И мы сделали это. Вместе мы читали каждый вопрос и переводили его на язык образов или даже на «что-то вроде музыки и архитектуры одновременно».

Это был необыкновенный эксперимент. Ребенок, чьи умственные способности считались ниже средних, переписал и переосмыслил этот тест и правильно ответил на большинство тех вопросов, которые раньше ставили его в тупик. Даже если ответ был неверным — он все равно оставался творческим, и в более легком тесте был бы засчитан благодаря блеску и оригинальности. Он получил 135 баллов — на 50 больше, чем в прошлый раз.

Я так увлеклась этим процессом, что забыла, как именно мы меняли вопросы. Ни разу я не подсказывала ему; наоборот, это он подсказывал мне, как лучше и выразительнее сформулировать вопрос. Если бы психолог сравнил результаты тестов, он бы занес этот случай в анналы своего опыта.

На следующий день, взяв с собой результаты тестов, я пришла в класс Билли, толкая перед собой тележку с его изобретениями. Я заставила Билли продемонстрировать учителям, как они работают (они никогда раньше не видели их и не знали, что он конструирует что-то подобное). Они были совершенно поражены. А затем я показала им результаты теста.

— Результат IQ! — воскликнули они. — Тогда это действительно правда!

— Конечно, — подтвердила я.

Следующую неделю я провела в школе Билли, обучая преподавателей так излагать материал, чтобы его могли усваивать дети с доминирующим образным мышлением. Билли дал нам множество ценных советов, и учителя согласились внести коррективы, учитывая его замечания. После пяти учителей, преподававших в классе Билли, все остальные учителя, за исключением одного, согласились изучить эту программу. Учитель, который отказался, заявил, что это «полный вздор», и что он ничего не слышал ни о каком «образном мышлении». Я уверена, что он сказал правду.

Мы исследовали и другие сходные проблемы. К примеру, после того, как ребенку будет разрешено использовать его собственный стиль мышления, как наладить связь между его сильной визуальной способностью и привычным вербальным способом, чтобы он мог мыслить одновременно и образами, и словами?

Я наблюдала за прогрессом Билли. В течение года из отстающих учеников он поднялся до уровня «хорошо». Еще важнее было то, что он перестал быть отверженным, почти аутичным ребенком, каким был до этого, стал участвовать в школьной жизни и завел новых друзей. Сейчас ему двадцать четыре года, и он собирается стать инженером-конструктором. Его оценки никогда не были выше четверки — ни в школе, ни в колледже — потому что, как он объяснял, тестовые вопросы всегда были составлены так, что допускали слишком ограниченное число ответов. Когда нужно было выбрать между А, Б, В, Г и Д, — он часто выбирал Е и обосновывал причины, по которым он выбрал более интересный и сложный ответ. Учителя вздыхали и снижали оценку.

Подобных детей легион. Конечно, его случай экстраординарен, так как в двенадцать лет у него была замечательно развита способность к визуализации. Но есть очень много детей с преобладающим визуальным, кинестетическим или аудиальным способами восприятия, которых за это наказывают. Сколько творцов и мыслителей загублено, сколько способностей пропало впустую из-за допотопных, ограниченных представлений о мышлении и образовании? Их число воистину ужасает. А что случается с детьми, которым вовремя разрешили использовать их собственный способ мышления? Маргарет Мид, к примеру, часто думала образами. В детстве она не ходила в школу, так что воображение считалось нормальным и поощрялось. Как она однажды поведала мне: «Сначала мы наблюдали за облаками и представляли себе разные картинки, а потом



мы закрывали глаза и представляли картинки без облаков». Вдохновленная произведениями великих поэтов, она вскоре начала использовать картинки для решения различных задач и для самопознания. К примеру, вот отрывок, который она рассказала мне, описывая образы, проходящие перед ее мысленным взором. Она думала о женских занятиях в преддверии книги, которую собиралась писать на эту тему:

*«Я вижу женщин, возделывающих рисовые поля, склоняющихся над детской колыбелью, идущих за плугом, управляющих трактором во время Второй Мировой войны; я вижу мужчину, который смотрит сверху, из самолета, и видит, что борозда проложена не совсем ровно, — мужчины обычно замечают такие вещи, когда смотрят сверху вниз... Я думаю о семействе Бенитез на Филиппинах, об огромном доме, в котором они жили и где они создали первый женский колледж в Азии. Я вижу девушку, ставшую первой сестрой милосердия на Филиппинах, и ее образ превращается в образ монахини, которая приносит огромную кастрюлю супа в парижскую больницу, и начинается борьба между ней и врачами, потому что они считают эту пищу вредной; я вижу, как она убеждает их, и входит в палаты, и кормит больных. Я вижу больницы в Алжире, где единственными, кто заботился о больных, были проститутки; эти ужасные картины напоминают мне рисунки Хогарта, изображающие английские больницы, где только проститутки заботились о больных после того, как оттуда изгнали монахинь. Это перемежается с картинами закрытых монастырей и покидающих их братьев и сестер, безмолвных церквей и пустых монастырских стен. А потом появляется Флоренс Найтингейл с лампой»...*

У большинства людей воображаемые образы остаются хаотичными и бессвязными. С Маргарет, опытным визионером, такое случалось редко. Она могла начать с любого места, и образы приходили к ней спонтанно, но стройно и последовательно, в едином потоке метафор, мыслей, воспоминаний, информации и смысла — оставалось лишь записать их. Используя образное мышление, она сумела дополнить и обогатить область науки, которой она занималась. Оставаясь человеком науки, Маргарет Мид использовала образное мышление, чтобы совершать открытия. Она могла представить себе различные варианты развития событий. Она спрашивала себя:

«А если бы случилось так-то, что бы произошло потом?» Затем она садилась и наблюдала за картинками и сюжетами, рожденными ее воображением, — очень эффективная техника для пробуждения творческого процесса.

Один из самых известных экспериментов по развитию детского воображения был проведен в 20-х годах братьями Йенш в специальной школе в Марбурге. Результаты были очень обнадеживающими. Дети, которых обучали мыслить творчески, к подростковому возрасту прекрасно мыслили и рисовали. Результаты их тестов были выше результатов их сверстников, учившихся в обычных школах. В программе, разработанной нами для школ, участвующих в нашем эксперименте, мы также развиваем оба способа мышления — образное и вербальное. Мы занимаемся также восстановлением способностей к творческому мышлению у взрослых. В результате пробуждается способность видеть больше вариантов и альтернатив, мыслить более широко и созидательно. Глубокие уровни сознания становятся доступны, ибо творческое воображение служит проводником к реальности символа и архетипа.

## АКТИВНОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

В нашей лаборатории мы способны облегчить процесс воображения с помощью дополнительных средств, вводящих в измененные состояния сознания. Можно активировать воображение, воздействуя на сетчатку глаза вспышками стробоскопа.

Комната сенсорной депривации позволяет нам изучать деятельность воображения, так как под воздействием определенных зрительных и слуховых раздражителей люди начинают галлюцинировать и проецировать собственные зрительные и слуховые образы. Мы также подвергали испытуемых зрительно-слуховой перегрузке; через некоторое время они начинали видеть необычные формы и цвета. Им казалось, что они видят картинки на экране перед собой, но когда они закрывали глаза, то обнаруживали, что продолжают видеть это зрелище и с закрытыми глазами.

Один из инструментов, открытых нами, приобрел некоторую известность. Изучая различные исторические свидетельства, мы предположили, что «ведьмы» использовали какие-то стимуляторы для путешествий на «шабаш». Мы заподозрили, что эти стимуляторы усиливали зрительное, слуховое и сенсорное воображение. Эти

инструменты, традиционно называемые «ведьминой кухней», весьма различаются между собой, но во всем им присуща одна отличительная черта: «ведьма» находится внутри какого-то предмета, который раскачивается наподобие маятника. Мы используем металлическую качалку или маятник, внутри которого находится испытуемый — он стоит прямо, будучи привязанным и в темных очках. Этот маятник, висящий на металлической раме, раскачивает и вращает испытуемого в разные стороны.

Вестибулярный аппарат испытуемого возбуждается (этот эффект хорошо известен шаманам и ученым из НАСА), и он теряет ориентацию в пространстве и времени и постепенно (это занимает от двух до двадцати минут) входит в состояние транса. Их ощущения весьма разнообразны. Большинству людей представляется, что они вращаются, подобно веретону, окруженные туманом. Потом туман окрашивается разными цветами и рассеивается, и они обнаруживают себя в необычном мире, который они не очень хорошо видят, но живо ощущают остальными чувствами — они могут слышать, трогать и даже пробовать окружающее. Часто наступает регрессия — они вспоминают детские годы и более ранние эпизоды ярко и живо («Ой, мне исполнилось пять лет. Вот Дик, и Сюзи, и Мэри. Привет, Мэри. Что ты мне принесла?»).

Иногда человек оказывается в волшебном мире, подобном миру Алисы. Они видят сказочные существа и архетипические фигуры, странствуют по «иным мирам» или в «других измерениях», похожих на научно-фантастические романы («Я лечу с огромной скоростью на другой конец галактики. Я прилетаю на планету, где все состоит из иридиевых кубов информации...»).

Иногда люди испытывают мистический и религиозный опыт. Например, одна выпускница колледжа увидела, что она умерла и возродилась в образе Прометей. После «вечной смерти» она ощутила «огромную вселенскую силу жизни, входящую в меня через ступни... Эта сила заполнила мое тело. Я обладала сверхчеловеческой мощью и осознала, что я Прометей. Я была прикована к скале, но цепи не беспокоили меня, так как я знала, что в любой момент могу сбросить их». Она испытывала мощнейшее переживание, чувствуя, что она несет огонь человечеству. Огонь стал для нее символом величайшего дара близкому человеку. Вручая этот дар, она чувствовала, как ее силы растут и достигают высшей точки в «чувстве единения и гармонии природы и космоса, связанных великой силой, называемой Любовью».

Мы назвали наш маятник «колыбелью творчества» — так богат и многообразен опыт тех, кто качался в этой колыбели.

Здесь следует заметить, что мы использовали многочисленные технические средства для достижения измененных состояний сознания в 60-е гг. После 1972 года мы стали прибегать к другим средствам — словесным внушениям, гипнозу и упражнениям, часть которых описана в конце этой главы.

Для чего же мы вообще использовали эти технические средства? Причины этого вызваны условиями современной культуры. В наше время многие традиционные мифы развенчиваются, а моральные нормы и культурные ценности трещат и рушатся. Однако природа не терпит пустоты, и духовный вакуум за неимением лучшего заполняется преклонением перед научно-техническим прогрессом.

После триумфа индустриальной революции множество людей испытывают священный трепет перед механизмом. Древний «бог из машины» вернулся в новом обличье. В 60-е гг. эта технократическая религия достигла своего пика. Ее адепты, равнодушные к «сказочкам» о трансформации, духовной эволюции и креативности, свято верили в магическое воздействие «священных машин», считая, что именно машина — творец и создатель необычных состояний сознания, а вовсе не их мифическое «Высшее Я». В 70-е гг. машинобожие пошло на убыль, и мы заменили механическое воздействие человеческим словом.

Воздействие современной научной мифологии на подрастающее поколение было продемонстрировано мне наглядным и забавным образом, когда я читала лекцию в женском католическом колледже в 1968 году. Я сказала девочкам: «Я попрошу вас наблюдать за вашими реакциями на слова, которые я буду произносить». Затем я сказала: «Мать Божия». Никакой реакции. Я сказала: «Святое причастие». То же самое. Тогда я произнесла: «ДНК». Многие девочки напряглись. «РНК» — их дыхание участилось. «Межгалактическая туманность!» — «А-ах!» — раздался дружный хор. Тут-то я и убедилась в мощи современного мифа. Это воздыхание «А-ах!» было точным эквивалентом старинного «Аминь!»

Некоторые люди легко мыслят образами, некоторые с трудом, а у кого-то это вообще не получается. Ведущий сенсорный канал формируется с детства. Например, мой муж — замечательный визуализатор. Если бы я попросила его: «Боб, закрой глаза и расскажи, что ты видишь», — он бы ответил: «Я вижу древний Египет, и я фараон» (Только фараон, рабом он никогда не бывает!). «И мне, Хе-

опсу, воздвигают грандиозную пирамиду. С небес спускается Гор и поднимает меня на вершину пирамиды, и протягивает мне огромный изумруд. Я беру изумруд и вижу сквозь него змею, кусающую себя за хвост. Я вхожу через изумрудное око богини в ее храм, прохожу через желтую пасть крокодила, греющегося на берегу Нила...», — и так до бесконечности. За семнадцать лет брака мы ни разу не были вместе в кино. Он спрашивает: «Зачем мне ходить в кино? Мне достаточно закрыть глаза, и я вижу просто супер-фильм... с биллионным бюджетом!»

А я до недавнего времени видела перед внутренним взором исключительно кафель в ванной — и то, если я нажимала на зрачки! С детства мои преподаватели сделали все возможное, чтобы мои способности к визуализации практически сошли на нет. В нашей вербально-логической цивилизации я была отличницей. В визуальной культуре я бы считалась слабоумной.

Тем не менее, способности к визуализации можно развить долгой и упорной тренировкой. Начните с того, что будете рассматривать какой-либо предмет одну-две минуты. Затем закройте глаза и постарайтесь представить себе этот предмет как можно отчетливее. Затем представьте рядом с ним другой предмет — как можно необычнее. Например, если вы смотрели на стул, вообразите себе сидящего на нем единорога. По ряду причин, легче вообразить необычные предметы, чем привычные.

Визуализация будет легче, если вовлечь в этот процесс и другие ощущения.

Сначала смотрите несколько секунд на пламя свечи. Затем закройте глаза и представьте себе огненные круги. Затем они превращаются в подсолнух, с желтыми лепестками, черными семечками в центре, на длинном зеленом стебле. Идите к подсолнуху и ныряйте прямо в его центр, ощущая, как выпадают семечки, когда вы продираетесь сквозь них. Ныряйте глубже, в самую сердцевину подсолнуха, и найдите там яркое солнце. Плывите внутрь него, ощущая, как тепло разливается по вашему телу. Ныряйте вглубь солнца и найдите там подсолнух. Вытащите семечко из него и съешьте, загадав при этом желание снова попасть домой. Это семечко — волшебное, поэтому, когда вы откроете глаза, вы снова окажетесь в комнате.

Можно войти в состояние активного воображения и через аудиальный канал. Слушая музыку всем телом (упр. 3 гл. 2), вы включаете

зрительные и телесные ощущения, осознавая, как они сливаются, углубляя и обогащая друг друга.

## ОБЗОР НАШИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

Сейчас я хочу поделиться с вами выводами, к которым мы пришли в результате работы с сотнями людей.

Во-первых, зрительное воображение существенно улучшает способность видеть задачу с разных сторон и находить ее решение. Например, если долго представлять себе ряд образов, они перестанут быть хаотическим нагромождением случайных предметов и предстанут частями единого целого — символической драмы или повествования, подсказывающих решение. Литература служит примером этой способности. Мы думаем, что если бы романа не существовало, мозгу пришлось бы его выдумать. Тантрический буддизм и суфийские духовные практики также используют эту замечательную технику.

Во-вторых, мощный и вдохновенный поток сказочного повествования питает почву собственного творчества, смывая преграды и унося прочь уныние и неуверенность. Нам с детства твердят, что «гений состоит из 2% вдохновения и 98% упорного труда». Но откуда же все эти гении добывают алмазы, которые потом так долго и мучительно шлифуют? Это остается загадкой. Может ли быть, что их блистательные образы обязаны своим происхождением жизненной силе и энтузиазму? Научные исследования пока не в состоянии ответить на этот вопрос, но практический опыт показывает, что в таком предположении есть рациональное зерно.

В-третьих, воображение может не только улучшить творческие способности и убрать преграды с их пути, — оно может вести нас глубже и дальше, к высшим ступеням созидательности и внутреннего роста, пробуждая возможность само-актуализации и энтелехии\*.

---

\* Энтелехия - греч. завершение, осуществленность - понятие философии Аристотеля, означающее осуществление какой-либо возможности бытия, а также движущий фактор этого осуществления (например, душа как энтелехия тела) и выражающее единство четырех основных принципов бытия: формы и материи, действующей причины, цели (прим. пер.).

## ЧЕТЫРЕУРОВНЕВАЯ ТИПОЛОГИЯ

Наши опыты с применением ЛСД до 1965 года и дальнейшие опыты без применения химических веществ\* привели нас к предположению о четырех уровнях образов. Мы назвали эти уровни сенсорным, памятно-аналитическим, символическим и интегральным. На самом поверхностном уровне — сенсорном — образы появляются в виде случайного набора цветных пятен, геометрических фигур, вращающихся воронок и других подобных конструкций. Образы могут быть более конкретными — в виде картин, сцен или лиц — но между ними нет связи и в них нет смысла.

На втором уровне — памятно-аналитическом — образы начинают раскрывать свой внутренний психологический смысл. На этой стадии воображение становится более рефлексивным и аналитическим. Человек вспоминает прошлое, свои проблемы и возможности, как в процессе психоанализа. Как вербальные, так и образные воспоминания становятся легкодоступными, обеспечивая богатый материал для работы. На этом уровне образное мышление характеризуется высокой степенью конкретности и свободным полетом фантазии.

На третьем уровне — символическом — мы приходим к более глубокому пониманию материала, полученного на втором уровне. Жизнь предстает перед нами в виде мифического сюжета, мы видим ее перипетии и цели в символическом виде, и архетипические символы обретают для нас конкретный индивидуальный смысл. Мы выходим за рамки собственной личности и приходим к более широкому и целостному контексту. Символические образы бывают историческими, легендарными, мистическими, ритуальными и архетипическими. Мы начинаем ощущать связь с историческим и эволюционным процессом. Иногда мы видим себя участниками ритуала, причем чувствуем это так сильно и живо, что воображаемый ритуал может оказать на нашу жизнь такое же влияние, как реальный, помогая достигнуть зрелости и трансформации.

Кто-то ощущает себя архетипическим героем — он становится Прометеем, Эдипом, Парсифалем, Фаустом, Дон-Жуаном. В последние годы очень часто появляется образ Мудрой Старой Женщины среди участников семинара — как женщин, так и мужчин — что свидетельствует о глубоких изменениях современной психодинамики.

\* В 1965 году ЛСД был запрещен к употреблению, до этого некоторое время он был официально исследуемым препаратом (прим. пер.).

В этих символических драмах чувство причастности усиливается по мере того, как образы все глубже раскрывают свое истинное значение и цель.

Постижение глубинной реальности в иных состояниях сознания — древняя и славная традиция. Суфийские мистики говорили об *alam al-mithal*, воображаемом мире, таком же реальном, как физический и абстрактно-интеллектуальный миры. В этом мире есть ширина и протяженность, цвет, форма и другие качества, воспринимаемые посредством ощущений. Но воспринять этот мир способен лишь тот, кто сумел развить духовное сознание, и с помощью особых практик обрел доступ в этот мир, подобный архетипическому миру Карла Юнга.

Наконец, на интегральном уровне опыта человек чувствует «нисхождение духа», тотальное пробуждение, которое он называет Сутью, Великим Бытием, или даже Богом. Испытав это однажды, он чувствует его как энтелехию — созидательная динамическая энергия поднимается из самых глубин, наполняя и озаряя все предшествующие уровни. Вначале эта сила достигает третьего уровня, наполняя новым смыслом его сюжеты и образы, затем проникает на второй уровень, исцеляя и преображая его сюжеты и персонажей, и наконец заполняет первый уровень, очищая двери внутреннего и внешнего восприятия. Общий результат всего процесса, как и в религиозном опыте — испытавший его стремится поделиться с миром полнотой и богатством своего опыта, одарить других людей чувством любви и единения и привнести новый смысл в социальную и общественную жизнь. Так гармония внутреннего мира способствует гармонии внешнего.

Этот опыт нисхождения в глубину внутреннего царства подобен археологическим раскопкам. Все древние сокровища планеты доступны вам — золото Трои и маска Агамемнона, красота икон и мистерий древних пантеонов, непостижимый сфинкс и божественный бестиарий. Нужно лишь научиться копать и просеивать. Вы должны освоиться в этом царстве, чтобы обрести его сокровища.

## ВРЕМЯ И СНОВА ВРЕМЯ

В нашем внутреннем мире особое значение имеет внутреннее время. Когда мы учимся образному мышлению и применяем эту способность для раскопок слоев времени, мы закладываем

основу для такого мощного творческого взлета, о котором мы раньше не подозревали.

Рассмотрим природу времени. Время — один из наших величайших ресурсов, пропадающих без толку. Мы знаем о нем крайне мало, так как мы попались в ловушку объективного времени, которому, по правде говоря, скорее подходит название евклидова пространства, чем времени, — пространства, где стрелки часов движутся по кругу вокруг центра. А ведь есть еще множество видов времени. Это вовсе не «не существующий в пространстве континуум, в котором события движутся последовательно от прошлого через настоящее к будущему, причем изменить порядок следования невозможно». Когда мы покидаем периодичность двадцати-четырёх-часов-в-сутки или астрономического хода звездного времени, мы попадаем в полноту временного калейдоскопа: атомное время, галактическое время, относительное время, биологические ритмы, время любви, время ярости, даром потраченное время, ужасное время, тревожное время, печальное время, счастливое время (у вас долгие радости и краткие печали или наоборот?), время рождаться, время умирать, время собирать камни, время их бросать, время посева, время жатвы, время созидания, время уединенного размышления, время безвременья. У восторга и ужаса — свои собственные темпоритмы, а в мистическом опыте нити времени натянуты на станок вечности.

К несчастью, в нашу эпоху время искалечено технологией и слишком сильным расширением зоны «Сейчас!». Тирания часов и власть машины над ритмами нашей повседневной жизни способствуют расчленению живого потока времени и природного ритма. Это оторванное от естественного хода вещей, абстрактное время становится новым измерением бытия. Это способствует эффективности — и утрате смысла прошлого и будущего. Мы больше не воспринимаем целостного процесса, смысла каждой его стадии и перехода между ними. Когда основной девиз: «Меньше рассуждай, больше делай!» — разрушается сама временная ткань бытия и возникает пропасть между желанием и реализацией. Недавние исследования показывают, что за последние двадцать лет множество людей, особенно молодых, плохо представляют себе будущее и неспособны возвращать свои желания, давая им созреть: «Сейчас или момент будет упущен!». Это проявляется также в нетерпении — очень трудно подождать даже несколько минут. Это ведет к утрате смысла и ценности речи, ибо логика и грамматика языка неразрывно связаны с процессом и продолжительностью.

Чтобы продемонстрировать могущество времени, я хочу начать с описания потрясающего опыта изменения хода времени. Многие из нас испытывали подобный опыт, особенно в моменты катастроф, так что он не уникален. Я слышала подобные рассказы от других. В начале июня 1972 года я проснулась среди ночи и ясно поняла, что через несколько месяцев я умру. Я решила, что это ночной бред. Я была совершенно довольна жизнью, дела шли хорошо, и я не собиралась умирать в ближайшие пятьдесят лет. Тем не менее, ощущение надвигающейся смерти не покидало меня — оно все время смутно брезжило на горизонте моего сознания. Для собственного спокойствия я составила завещание и уладила еще несколько вопросов, вряд ли подходящих женщине немногим старше тридцати. Меня не покидала мысль, что в скором времени я должна умереть.

Через некоторое время я поехала в гости к моему отцу в Лос-Анджелес. Мы должны были пообедать с Рэем Брэдбери, и мой отец с нетерпением предвкушал эту встречу. Когда мы сели в машину, я ПОНЯЛА, что произойдет: сегодня вечером я погибну. Я вышла из машины и сообщила, что мы не поедем на обед.

— Да ты что? — возопил мой отец. — Рэй Брэдбери — мой кумир. Немедленно садись в машину!

Я продолжала спорить, приводя глупейшие доводы: я предпочитаю творчество Азимова, мы плотно позавтракали в китайском ресторане, так что незачем нам обедать... Но отец настоял на своем, и мы поехали по автостраде. Она была переполнена, и машины ехали со скоростью семьдесят миль в час на расстоянии нескольких метров друг от друга. Водительское мастерство отца не слишком радовало меня, так как он изображал лихого гонщика из его любимых боевиков. Впрочем, пока все было спокойно. Автострада жила своей обычной жизнью. Наверное, я ошиблась.

И тогда, с неумолимой ясностью, я поняла, что ЭТО началось. Я посмотрела вокруг. Все было прекрасно. Мы ехали по четвертой полосе, следуя за автомобилем прямо перед нами. Мой взгляд упал на вторую полосу справа от нас. Желтый «Кадиллак» внезапно отклонился от курса, пересек третью полосу и несся со скоростью семьдесят миль в час к автомобилю на четвертой полосе прямо перед нами. Внезапно я оказалась в другой временной зоне. Два автомобиля медленно и красиво плыли в воздухе навстречу друг другу. Я долго любовалась их балетной грацией — будто два слоноподобных Нижинских исполняли па-де-де, поднявшись над

автострадой Лос-Анджелеса. Я подумала обо всех великих танцорах, которых я когда-либо видела, сравнивая их искусство с лирическим танцем перед собой. Где-то в глубине души я знала, что мы тоже участвуем в этом представлении, которое кончится нашей смертью. Холодный (впоследствии отец называл его стальным) голос вырвался из меня и сказал: «Папа, сворачивай налево, потом направо и жми на газ».

В состоянии замедленного времени я видела, как мы проезжаем между двумя автомобилями — словно неспешно объезжаем препятствие на пустой сельской дороге. Мой отец точно следовал моим указаниям, и мы проехали сквозь или под или прежде аварии самым непостижимым образом. Два автомобиля врезались друг в друга позади нас, засыпав осколками крыло нашего автомобиля. Мы остановились возле бордюра, чтобы посмотреть, можем ли мы помочь. Это была самая жуткая катастрофа, какую я когда-либо видела.

Оба автомобиля пылали, и невозможно было вытащить людей оттуда. На автостраде образовалась огромная пробка (двадцать четыре автомобиля, как мы позже узнали). Мы вернулись туда и попытались чем-то помочь. Вертолеты, машины скорой помощи, пожарные приехали в кратчайший срок, и все же в двух автомобилях погибли шесть человек, а в других было много раненых. Единственным автомобилем на этой полосе, который никак не пострадал, был наш.

Мне совсем не хотелось ехать на обед, но отцу хотелось, и его мечта — пообедать с Брэдбери — сбылась. Когда мы возвращались, я осознала, что все еще нахожусь в иной временной зоне, хоть это и не так явно чувствовалось, как во время катастрофы. Впоследствии я физически ощущала фантомную боль и чувство, что мне ампутируют конечности. Это убеждало меня, что я должна была быть искалечена в этой аварии. Во время обеда и следующих двух суток меня преследовала мысль о том, что в каком-то параллельном времени я серьезно ранена, может быть, даже погибла.

Возможно, эта идея родилась под влиянием мистера Брэдбери и беседы о фантастике, которую мы вели во время обеда. Но самым замечательным было то, что ощущение близкой смерти покинуло меня и больше не возвращалось. Как будто я умерла в каком-то ином измерении, и мне было не нужно умирать здесь.

А может быть, кризис пробудил мою способность ускорять время во внешнем мире и замедлять во внутреннем. Я ощутила «присут-

ствие» скрытых сил, недоступных мне в обычном состоянии сознания. А если бы у меня был сознательный доступ к этим силам? Наши исследования в этой области показали, что, соединяя процессы активного воображения и координации внутреннего времени, мы не только достигаем большей свободы и широты мышления, но и увеличиваем его скорость, обычно ограниченную стрелками на циферблате. «Внутреннее время» больше подходит для «внутреннего пространства». Это придает субъективному опыту дополнительный смысл, которого ему не доставало прежде.

Техники, созданные Робертом Мастерсом и мной, показывают, что в состоянии повышенного осознания за несколько минут объективного времени можно прожить часы, дни, недели и даже целую жизнь. Объяснение этого феномена мы назвали УМП, ускоренный мыслительный процесс.

Этот термин не вполне корректен, так как на данной стадии исследований мы не совсем уверены, действительно ли ускоряется процесс мышления испытуемого, или в измененном состоянии сознания он просто воспринимает больше информации, чем обычно. Возможно, к процессу подключаются и другие области мозга, повышая силу и ясность мысли, и даже выводя ее за пределы обычного восприятия времени и пространства. Поэтому я заменила термин на альтернативный временной процесс или АВП.

Известно, что АВП происходит спонтанно во время сновидений за несколько секунд или минут «объективного» времени. Время замедляется в ситуации сильного стресса — например, в преддверии катастрофы, когда смерть кажется неминуемой. Например, один человек упал с большой высоты, но чудом спасся. Позже он рассказывал, как за несколько секунд вся жизнь пронеслась перед его глазами. В Швейцарском клубе альпинизма записаны сотни подобных рассказов. Все покорители гор, которые падали с высоты, ожидая смерти, и оставались в живых, рассказывали, что во время падения они видели всю свою жизнь, причем им казалось, что события происходят с обычной скоростью.

В девятнадцать лет я испытала это во время прыжка с парашютом. Я зацепилась за парашютную стропу и висела, как мне казалось, целую вечность. За это время я увидела все основные события своей жизни, и время в них текло не быстрее, чем обычно.

Подобный опыт раньше считался просто галлюцинациями, не стоящими внимания. Сейчас мы относимся к нему более серьезно, поскольку знаем, что мозг способен создавать огромное количество

образов за доли секунды. Может быть, в момент кризиса это вызвано притоком адреналина. Привычное линейное время при этом отключается, и мы попадаем в субъективное время.

Образное мышление — основной инструмент АВП, так как оно не ограничено механизмами, замедляющими процесс вербального мышления. Многие мыслительные процессы сопровождаются речью или движениями тела, которые еще больше замедляют их. Но мышление вовсе не обязательно ограничивать темпом, возможным для физических или вербальных процессов. Стоит повторить, что в творческом состоянии, когда «все это» происходит одновременно, сознание входит в иной временной режим. Выстроенный последовательно, этот процесс занял бы дни, недели и месяцы.

Пионерские работы с АВП, в которых использовался управляемый транс, были описаны Линн Купер и Милтоном Эриксоном в 1954 году в работе «Искажение времени под гипнозом». Они называли «искажением времени» феномен, который я называю АВП. Купер делала акцент на творческом процессе и решении задач, а Эриксон — на терапевтическом применении. Работа Купер-Эриксона приветствовалась как величайший прорыв, «впервые за сто лет открывший принципиально новые возможности гипноза». Но эта работа была известна крайне ограниченной аудитории, и для дальнейшего развития этого направления было сделано очень мало — не было открыто практически ничего нового, когда наш Фонд исследования сознания приступил к изучению этого волшебного царства.

Мы начали изучать возможности АВП с того, что объясняли испытуемым, что их мыслительный процесс и субъективный опыт слишком ограничены. Мы описывали наши эксперименты, доказывающие, что субъективный опыт незачем ограничивать пределами привычного времени. Например, испытуемым в измененном состоянии сознания предлагалось вспомнить футбольный матч или кино, которое они видели. Они могли вспомнить это событие во всех подробностях и с привычной скоростью за три минуты «объективного» времени. Их ощущения были при этом такими же отчетливыми, как и во время реального события.

Испытуемому вовсе не обязательно вспоминать реальное событие, имевшее место в прошлом. Он может представить себе воображаемое событие, которое будет иметь для него такое же значение, как если бы оно произошло «на самом деле». Способность испытуемых к АВП можно развивать, помогая им представить себе во

всех деталях чудесное приключение за считанные минуты. Упражнение 3 в конце этой главы использует этот феномен.

В наших экспериментах мы вводили испытуемого в транс и давали ему инструкции: «Я собираюсь предоставить вам гораздо больше времени, чем вам потребуется для этого опыта. Оно займет одну минуту «объективного» времени, но в альтернативном времени эта минута будет такой долгой, что вам хватит ее для чудесного приключения. Это приключение может продолжаться минуту, день, неделю, месяц, и даже годы, но все это время уместится в одну минуту «объективного времени». Я собираюсь включить часы и прошу вас начать! Вы окажетесь в начале приключения и проживете его до самого конца. У вас будет сколько угодно времени для этого. Если вы поняли меня и готовы приступить, будь добры кивнуть. А теперь начали!»

Из пятисот участников эксперимента только 27 сказали, что происходящее длилось не больше минуты. Большинство участников сказали, что прошло от пяти до сорока минут. Меньшинству казалось, что прошел день или неделя. Несколько участников заявили, что прошла вечность.

В начале нашей работы мы обычно использовали транс. Позже мы обнаружили, что он подходит не всем — кто-то легче достигает измененных состояний сознания через транс и медитацию, кто-то — через гиперактивность. Иногда полезно использовать активное воображение, обращая внимание на то, как по мере углубления все больше образов и событий предстают перед внутренним взором за одну и ту же единицу времени.

Развивая и практикуя техники, описанные далее в этой главе, можно сконцентрировать внимание на физиологических процессах; при этом кажется, будто расчищается путь к скрытому знанию. Мы обнаружили, что испытуемые после некоторой практики способны изменить привычные способы поведения или вспомнить знания и навыки, которым они обучались прежде (теннис, иностранные языки, игру на музыкальном инструменте), и превратить их в источники для дальнейшего творческого роста.

Эта техника помогает вспомнить то, что вы знали раньше. Если вы изучали начальный уровень немецкого языка, процесс не научит вас свободно говорить по-немецки. По-видимому, процесс активизирует области мозга, где скрыта усвоенная прежде информация, и она становится доступна сознанию, которое «обучает» сенсорно-моторную базу этим умениям. Эта техника также помогает снять блоки.

При выходе в иной временной поток блок просто не успевает воздействовать на человека привычным деструктивным образом.

В качестве примера можно привести случай с известным американским медиевистом, которому предстояло выступать с докладом на большой международной конференции во Франции и Италии. Он хорошо читал на французском и итальянском, но ему не хватало разговорной практики. За неделю до поездки он впал в состояние шока и не мог сказать ни слова на иностранном языке. Я попросила его произнести по-французски слово, выражавшее самую сущность французского языка. «Конечно же, это *tendresse* (нежность)», — ответил он, любовно смакуя это слово и ощущая, как она катается у него во рту. «Отлично, — сказала я. — Теперь я хочу, чтобы вы позволили этому слову, *tendresse*, самой сути французского языка, заполнить ваше тело целиком, проникнув в каждую его часть. Ощутите, что вы целиком превратились во французский язык».

Профессор подтвердил, что это произошло. Я ввела его в легкий транс и сказала ему: «Я хочу предоставить вам тридцать минут «объективного» времени, но я хочу, чтобы за этот период вы совершили недельную поездку во Францию, разговаривая с каждым — булочником, жандармом, старой цветочницей, священником. В конце этого времени вы обнаружите, что свободно говорите по-французски, и ваши блоки исчезли».

В конце тридцатиминутного состояния АВП он улыбался и бегло, хоть и не совсем правильно, заговорил по-французски. Он почувствовал, что его блок исчез. Он попросил, чтобы я провела такой же процесс с итальянским. Мы начали с того же самого: «Какое слово вы ощущаете как саму суть итальянского языка?» Он рассмеялся и сказал: «На этот раз это два слова: *mange bene!* (приятного аппетита)». «Отлично!» — воскликнула я, вспомнив, как мои сицилийские родственники произносили это перед обедом. Мы повторили весь опыт, только на этот раз профессор совершил недельную поездку в Италию. Он вернулся, говоря по-итальянски с таким же наслаждением, как и по-французски, но его грамматика была гораздо лучше. Теперь он каждый год читает доклады во Франции и Италии. Затем он арендует автомобиль на неделю и посещает многие из тех мест, где он побывал в своем опыте АВП, — и, конечно же, беседует со всеми!

## ВРЕМЯ И МЕХАНИЗМЫ ТВОРЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

После овладения мастерством расширения времени участники наших семинаров часто начинают создавать музыкальные, художественные и литературные произведения. Субъективное время имеет здесь решающее значение, ибо, как мы уже заметили, при АВП механизм торможения просто «не успевает» включаться.

Например, музыканты, знакомые с историей музыки, могут быть «перенесены» в Царство Музыки и встретиться там с определенным композитором, — скажем, Иоганном Себастьяном Бахом. Можно сказать им, что за две минуты «объективного» времени у них будет столько времени, чтобы побывать в царстве Баха и создать новое произведение в его стиле, которое они в первый раз исполнят в этом царстве, а затем вернутся и сыграют его нам. В большинстве случаев музыканты возвращаются через несколько минут с вполне пристойным произведением в стиле второсортного Баха — а порой и первосортного. Музыканты могут вновь и вновь возвращаться в царство их кумиров и возвращаться оттуда с сочинениями в их жанре. Они могут отправиться в царство своей собственной музыки и принести оттуда сложные и замысловатые произведения в собственном стиле. Иногда в конце опыта музыкант даже чувствует себя слегка виноватым, несмотря на восторг от случившегося. «Я словно подслушал это в другом мире и ничего не создал сам, — сказал один молодой композитор. — Но если не я написал эту музыку, то кто же?»

Действительно, а кто? Входя в мир расширенного времени за пределы линии прошлого-настоящего-будущего, вы попадаете в царство синхронистичности, где все связано со всем, где бесчисленные ответы и возможности сверкают и переливаются, создавая невиданные узоры.

Историческая и антропологическая литература показывает, что подобный творческий процесс был распространен везде и всегда. Древние считали, что поэта и художника посещают боги, музы или даймоны, внушая им бессмертные образы. Воспринимавший этот дар богов часто потом не верил, что он создал это, считая себя лишь проводником сверхъестественной силы и мудрости. Это состояние часто сопровождалось высочайшим эмоци-



ональным накалом. В таких случаях говорили о «божественном безумии» поэта\*.

Художники, писатели, математики, изобретатели, композиторы и другие творческие личности часто уверяют, что они просто пассивно воспринимают свои произведения из источника «за пределами» их сознания. При этом они находятся в состоянии наподобие транса. Эту силу ощутил Фридрих Ницше, создавая «Заратустру». В его описании присутствуют воображение, экстаз, восприятие и другие мощные переживания; ощущение полной свободы и необычайной глубины, красоты и истины, наполняющих сознание; необычайная ясность мысли — все это иллюстрирует, помимо всего прочего, сходство между опытом Ницше и опытом всех мистиков и других воспринимающих откровения и пророчества. Он пишет о создании «Заратустры»:

*«Тот, у кого еще остался хотя бы малейший предрассудок, не допустит мысли о том, что он — просто медиум или глашатай какой-то могущественной силы. Откровение описывается на этом языке очень просто: я чувствую, как нечто волнующее и мучительное обретает форму, становится видимым и слышимым с неописуемой ясностью и точностью. Мне нет нужды искать — я слышу; мне нет нужды спрашивать о дающем — я принимаю: мысль озаряет меня подобно пламени, в котором нет места сомнению и колебанию. Это экстаз, ужасное напряжение которого порой разряжается потоком слез, во время которого я перехожу от невольной стремительности к невольной медлительности. Кажется, будто я схожу с ума, бесконечная дрожь сотрясает меня с головы до пят, — это глубочайшее счастье, в котором даже самое мрачное и мучительное чувство не звучит диссонансом, а кажется просто одним из цветов палитры. Это ощущение ритма, которым проникнут весь мир форм... Все происходит без усилий, словно в потоке свободы, силы и благодати. Самое чудесное — легкость и естественность возникающих образов и сравнений, которые кажутся не плодом воображения, а самым непосредственным, точным и простым способом выражения»\*\*.*

\* Лучший анализ этого феномена мы можем найти в труде Платона «Федр». Платон говорит о природе «божественного безумия», сравнивая состояния вдохновения, транса и некоторые патологические проявления религиозной мании. Все эти состояния словно «внушены».

\*\* Ф. Ницше «Так говорил Заратустра».

Хотя Ницше нигде не называет по имени этот источник «Заратустры» и не придает ему онтологического статуса, его описание напоминает подобные воспоминания Магомета и других глашатаев божественных откровений, говоривших о «сверхъестественных существах», вдохновлявших их. Творческий процесс, описанный Ницше, — один из величайших по глубине и силе эмоционального напряжения. «Заратустра» создан за три десятидневных периода, разделенных временем, и Ницше уверял, что пройдут тысячелетия, прежде чем появится подобное произведение. Но, в отличие от крайностей, которые оказались роковыми для психики Ницше, многие иные черты этого творческого процесса были описаны у других авторов.

Современная детская писательница Энид Блайтон в письме к психологу Питеру Маккеллеру рассказывала о том, как рождаются ее книги:

*«Я закрываю глаза, держа пишущую машинку на коленях. Я очищаю сознание и жду — и тогда я вижу своих героев так ясно, словно это настоящие дети. История разворачивается, словно я смотрю кино. Я не знаю, что произойдет дальше. Я чувствую, что одновременно пишу книгу и читаю ее в первый раз. Иногда герой шутит, и я смеюсь, когда записываю его шутку, и думаю: «Мне бы это никогда не пришло в голову», а затем я думаю: «Так кому же это пришло в голову?»*

Дж. Р. Толкиен рассказывал о создании легенд «Сильмариллиона»: «Они возникают в моем уме как «данности»; сначала они появляются в отдельности, потом связи между ними растут... и всегда я чувствую, что записываю то, что уже «существует», ничего не создавая сам»\*.

Жан Кокто рассказывал, что как-то, пробудившись после беспокойного сна, он увидел, словно спектакль в театре, пьесу в трех актах, которую потом записал, назвав ее «Рыцари Круглого стола»\*\*.

Многие композиторы рассказывали, что им буквально слышались отрывки музыки — иногда это был голос, поющий мелодию, иногда один или несколько музыкальных инструментов, а порой даже целый оркестр.

\* Дж. Р. Толкиен. «Письма».

\*\* Жан Кокто «Процесс вдохновения».

Бетховен, Берлиоз, Моцарт и Вагнер описывали подобный опыт. Моцарт писал о своих произведениях: «Откуда и как они приходят? Этого я не знаю и вряд ли узнаю когда-нибудь». Он заметил очень интересное изменение времени, наступающее в этом состоянии:

*«В моей душе зажигается огонь; я нахожу спокойное и уединенное место и чувствую, как произведение растет, обретая форму и ясность, пока не станет целостным и завершенным в моем сознании, и тогда я могу рассмотреть его, словно чудесную картину или прекрасную скульптуру. В своем воображении я слышу отдельные части не последовательно, а одновременно, все сразу. Я не могу выразить, какой это восторг! Создавать произведения, творить их — это дивный сон наяву, но слышать его целиком (tout ensemble) — самое лучшее. Я никогда не забуду того, что создано таким образом; наверное, это самый замечательный дар, за который я благодарен Творцу... По этой причине произведение легко записать... Ибо, как я уже говорил, оно уже завершено; когда оно записано, оно редко отличается от того, которое я слышал в своем воображении... Отчего оно вышло из моих рук именно в такой форме и стиле, присущем именно Моцарту и отличном от работ других композиторов? Вероятно, по той же причине, по которой мой нос создан широким и орлиным носом Моцарта, и отличается от носов других людей. Ибо сам я вовсе не стремлюсь быть оригинальным»\*.*

Вильям Блейк, Гюстав Моро, Пол Клее, Эрнст Фюцц и бесчисленное множество других художников воспроизводили образы, являвшиеся им в трансе или во сне. Из снов возникали поэмы, музыкальные произведения, фантастические романы, картины, научные открытия, изобретения и решения военных, политических и иных задач.

Порой этим творениям предшествовали огромные усилия, но сам результат возникал спонтанно и самопроизвольно, а творец был в состоянии пассивности и восприимчивости. В своих исследованиях я была свидетельницей всех упомянутых выше видов творчества, за исключением решения военных проблем.

Разумеется, великие произведения создавались теми, кто без ус-

тали развивал и совершенствовал свое мастерство. Толкиен не был безграмотным, а Моцарт — лишенным музыкального слуха! Однако переход от кропотливого труда к вспышке озарения подобен квантовому скачку. Это качественно иные состояния. Брюстер Гризелин в «Творческом процессе», Артур Кестлер в «Акте творчества», Жак Адамар в «Психологии созидания в математике» были одними из многих авторов, подтверждавших значение измененных состояний создания для творческого процесса.

Обычно описывается, что это состояние, напоминающее транс или сон наяву, приходит спонтанно и непреднамеренно. Некоторые художники утверждают, что они творили в измененном состоянии сознания, другие не говорят об этом прямо, но описывают практики, которые, без сомнения, помогали им вводить себя в подобные состояния. Такими практиками могли быть долгое телесное напряжение, концентрация на определенном предмете, выбор необычного и экзотического места для работы.

О пользе (или вреде) алкоголя рассказывают бесчисленные творческие личности всех времен и народов. Иногда подобные состояния вызваны туберкулезом, последними стадиями сифилиса или шизофренией\*. Однако я не думаю, чтобы вы решились выбрать подобные практики! Однако сейчас, когда нам так много известно о механизмах творческого процесса, мы можем их собрать воедино, изучить, усовершенствовать и эффективно использовать их для того, чтобы творческий процесс стал доступен любому человеку, а не оставался внезапным и спонтанным даром некоторых особо одаренных личностей. И тогда, может быть, Байрону не придется

\* Перечень писателей и художников, творивших в состоянии алкогольного опьянения, слишком велик, чтобы привести его здесь. Вот лишь краткий список: Катулл, Гораций, Овидий, Тассо, Сервантес, Марло, Бэкон, Гендель, Свифт, Глюк, Шеридан, Шиллер, Колридж, Клейст, Бальзак, Байрон, По, Мюссе, Бодлер, Суинберн, Верлен, Мопассан, Джойс, Фолкнер, Есенин, Мусоргский.

Некоторые творческие личности создали свои лучшие произведения после заболевания туберкулезом. Примеры таких личностей - Мольер, Ватто, Руссо, мадам де Сталь, Джейн Остин, Паганини, Вебер, Шелли, Китс, Шопен, Бердслей, Шарлотта Бронте, Стивен Крейн, Кэтрин Мэнсфилд.

Иногда творческий взлет был вызван сифилисом в период, предшествующий последней стадии. В качестве примеров можно привести Мопассана, Ницше, Гейне, Бодлера и Верлена.

\* Вольфганг Амадей Моцарт «Письма». Описание творческого процесса Моцарта см. также Роберт Дилтс «Стратегии гениев» (прим. пер.).

вызывать «сон наяву» крепкими напитками, а Сократу ждать явления «даймона». Теперь мы способны управлять этим процессом, чтобы входить в измененные состояния сознания. Наши исследования дают основания считать, что они доступны не только немногим талантливым личностям, но присущи каждому человеку.

И тогда возникает вопрос: можем ли мы приступить к освоению этого уровня, чтобы пробудить творческий процесс у себя и других людей?

Конечно, недостаточно просто найти доступ к иным состояниям сознания, времени и пространства. Уже давно Ф. В. Х. Майерс в своем исследовании феномена творчества заметил: «В глубине нашей души сокрыты как грязная помойка, так и величайшее сокровище; как вырождение и безумие, так и ростки великих возможностей; и тот, кто рассказывает нам о золотых россыпях, должен упоминать также о горах шлака, которые нам предстоит разгрести». Мои опыты с психоделическими веществами убеждают меня в существовании как помойной ямы, так и золотых россыпей. Обнаружить последние значительно легче, если человек уже поработал над развитием тела и сознания, и его ощущения и восприятие подготовлены к поискам клада.

Что же нам сказать в заключение о механизмах творческого процесса? Являются ли его источником музыки, наши собственные субличности, архетипические персоналии или Универсальный Разум? Исследователи феномена творчества пишут об этом, и психиатры пишут об этом, с опаской рассказывая, что подобные состояния часто являются симптомами приближающегося безумия. Однако втискивать акты творчества в рамки диагноза — значит, унижать самую сущность души, отказываясь видеть ее великолепие и бесчисленные нити, связующие ее со Вселенной. Мне уже не кажется странным представление о том, что в определенном состоянии человек способен черпать из вселенского рога изобилия сонаты, картины, романы, открытия и бесчисленное множество иных даров.

Из глубины души приходят хорошие новости. Утверждается, что творческое самовыражение естественно присуще человеку, сумевшему хотя бы временно выйти за рамки привычных культурных ограничений. Чтобы понять смысл и значение наших внутренних образов, нам придется обратиться к богатству древних культурных традиций. Тогда у нас появятся вербальные и символические средства выражения тех реалий, которые сейчас не находят доступа в

коллективное сознание.

Те, кому посчастливилось побывать в этом царстве, снова и снова повторяли мне, что стали ощущать внутренний и внешний миры как единое целое. Если ваша личность — микрокосм, то образы, рождающиеся в глубине вашей души, — такое же явление природы, как деревья, моря и звезды. Работы таких ученых, как Юнг и Тейяр де Шарден, подтверждают, что душа каждой личности открывает Душу Природы. Образы и архетипы представляют собой те структуры сознания, которые отражают высочайшую реальность. И открытие царства души может стать открытием Вселенной.

Экология учит нас, что в природе все связано со всем и находится в резонансе. Мы можем стать сознательными и творческими участниками этого резонанса. И тогда мы станем творцами и создателями мира, помогающими творческой эволюции войти в наше время и пространство.

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### СТАТЬ ВРЕМЕННЫМ ОТРЕЗКОМ

*Время: 45 минут*

Мы живем на планете, где пространство статично, а время течет сквозь него. Представьте себе, что все наоборот: время статично, а пространство течет сквозь него. Даже мысль в мозгу остается неподвижной. При этом время и пространство все равно остаются системой координат, на которых основана значительная часть нашей реальности. Мы можем выбрать в нашей воображаемой реальности, что время постоянно, а пространство изменяется. В этой модели вы можете взглянуть на мир скорее с точки зрения отрезка времени, чем с точки зрения тела, занимающего место в пространстве.

### ПОДГОТОВКА

Перед тем, как начать, подвигайтесь как можно активнее, при этом жужжа: «З-з-з-з-з!», как шмель, и позвольте этому жужжанию заполнить все ваше тело. Мы будем использовать этот звук и его резонанс, чтобы переходить от одной единицы времени к

следующей, поэтому сконцентрируйте внимание на звуке з-з-з-з и расслабьтесь.

### УПРАЖНЕНИЕ

Садитесь и примите удобное положение. Сейчас вы будете путешествовать по времени, становясь различными его отрезками. Вы увидите мир глазами человека, состоящего из отрезков времени. Держите глаза открытыми или закрытыми — как вам удобнее. Теперь пусть звук з-з-з-з-з-з-з-з заполнит вас целиком. Продолжая сидеть, позвольте вашему телу войти в резонанс с этим звуком, несящим его к определенным временным отрезкам. Во время путешествия вы можете остановиться на маленьком или большом отрезке — таком, какой вам нужен.

Теперь з-з-з-з-з. Делайте это около минуты.  
Вы стали секундой! Посмотрите на мир глазами секунды (50-60 сек.).  
Снова з-з-з-з-з (30-60 сек.).  
Вы стали минутой! Посмотрите на мир глазами минуты (50-60 сек.).  
Снова з-з-з-з-з (30-60 сек.).  
Вы стали часом! Посмотрите на мир глазами часа (50-60 сек.).  
Снова з-з-з-з-з (30-60 сек.).  
Вы стали днем! Посмотрите на мир глазами дня (50-60 сек.).  
Снова з-з-з-з-з (30-60 сек.).  
Вы стали неделей! Посмотрите на мир глазами недели (50-60 сек.).  
Снова з-з-з-з-з (30-60 сек.).  
Вы стали месяцем! Посмотрите на мир глазами месяца (50-60 сек.).  
Снова з-з-з-з-з (30-60 сек.).  
Вы стали годом! Посмотрите на мир глазами года (50-60 сек.).  
Снова з-з-з-з-з (30-60 сек.).  
Вы стали столетием! Посмотрите на мир глазами столетия (50-60 сек.).  
Снова з-з-з-з-з (30-60 сек.).  
Вы стали тысячелетием! Посмотрите на мир глазами тысячелетия (50-60 сек.).  
Снова з-з-з-з-з (30-60 сек.).  
Вы стали десятком тысяч лет! Посмотрите на мир глазами десяти тысяч лет (50-60 сек.).  
Снова з-з-з-з-з (30-60 сек.).

Вы стали сотней тысяч лет! Посмотрите на мир глазами сотни тысяч лет (50-60 сек.).

Вы стали миллионом лет! Посмотрите на мир глазами миллиона лет (50-60 сек.).

Теперь откройте глаза и посмотрите вокруг. Что вы осознаете? На что это похоже — быть миллионом лет? Поделитесь вашим опытом с другими участниками, или опишите ваш опыт в дневнике, или нарисуйте.

### ОБСУЖДЕНИЕ

Описания этого путешествия так же разнообразны, как и само время, хотя большинство людей говорят о мистическом или вселенском ощущении, которое они испытывали, став миллионом лет. Кажется, что с увеличением отрезка времени расширяется и пространство. Одна женщина описывала, что когда она была секундой, она чувствовала себя «уколом иголки, укусом пчелы, световым бликом, короткой нотой», а когда она стала десятью тысяч лет: «Моря и горы, реки и холмы, ручьи и леса, пустыни, тропические джунгли и арктические льды — все это было во мне». В мире, разделенном между теми, кто «знает цену времени» и теми, у кого «Нет времени сказать: здравствуй-до свиданья», это упражнение помогает вновь обрести утраченную перспективу и восстановить ощущение плавного развития и течения событий. Если вы посмотрите на беспокоящую вас проблему глазами тысячелетия, вы увидите ее по-другому.

### УПРАЖНЕНИЕ 2

#### ШКАЛА ВРЕМЕНИ

*Время: 30 минут*

Как показывают работы д-ра Хэмфри Осмонда, д-ра Бернарда Аронсона и других — изменяя время, вы изменяете реальность. В этом упражнении вы научитесь представлять свой опыт в категориях прошлого, настоящего и будущего для управления своим состоянием, восприятием и пониманием. Вам не нужно выбирать какой-то из этих отрезков в качестве доминирующего — про-

сто вы сможете осознать, как вы себя чувствуете в зависимости от того, где вы находитесь: в прошлом, настоящем или будущем.

## **ПОДГОТОВКА**

Сядьте спокойно и удобно.

## **УПРАЖНЕНИЕ**

Закройте глаза и представьте себе линейку длиной в 36 сантиметров. Первые 12 см будут представлять собой ваше прошлое, следующие 12 см — настоящее, а последние 12 см — будущее.

Попытайтесь определить, где вы обычно находитесь на этой линейке. Вы правее центральной точки 18 см? Вы немного сдвинуты в будущее — дальше 26 см? Или вы живете в прошлом — в районе 9 см?

Некоторые люди, сильно ориентированные на прошлое или будущее, обнаруживали себя возле 6 см или 34 см!

Теперь, сидя удобно и расслабленно, с закрытыми глазами, глубоко дышите. Наблюдайте за вашим дыханием и с каждым выдохом позволяйте времени течь. Теперь глубоко вдохните. Выдохните и снова позвольте времени течь. Вдыхайте и выдыхайте, позволяя времени течь. Делайте это несколько минут, пока состояние не станет естественным и расслабленным.

Теперь представьте себе ту же самую линейку длиной в 36 сантиметров. Но теперь сделайте короче прошлое и настоящее. Пусть каждое из них займет 8 см, а будущее — 20 см.

Категория будущего очень расширилась и стала преобладающей в вашем сознании.

Ваше ощущение будущего очень расширилось... двадцать сантиметров будущего и только по восемь прошлого и настоящего.

Вы живете сейчас в царстве широчайшего будущего. Ощутите себя полностью в этом царстве — исследуйте его, прогуляйтесь по нему, осмотрите его, послушайте его звуки, потрогайте, понюхайте, попробуйте на вкус. Какие мысли приходят вам в голову в этом царстве?

Теперь откройте глаза и посмотрите вокруг. Погуляйте по комнате, ощущая себя все еще в будущем. Вы можете поделиться вашим опытом и ощущениями с остальными или записать их в дневник —

сейчас или после окончания упражнения.

Снова закройте глаза и глубоко вздохните, снова позволяя времени течь с каждым выдохом.

Вернитесь к вашей линейке и убедитесь в том, что она снова делится на три равные части по 12 см.

Теперь вы расширите прошлое, сделав его длиной 20 см, а настоящее и будущее — по 8 см каждое.

Прошлое очень сильно расширилось и является преобладающим в вашем сознании.

Широчайшее прошлое... двадцать сантиметров прошлого и по восемь настоящего и будущего. Сейчас вы живете в царстве прошлого.

Полностью ощутите себя в этом царстве, прогуляйтесь по нему, смотрите, слушайте, трогайте, вкушайте, обоняйте. Какие мысли приходят вам в голову в этом царстве?

Теперь откройте глаза и посмотрите вокруг. Погуляйте по комнате, все еще оставаясь в прошлом. Вы можете поделиться с другими вашим опытом и переживаниями или записать их в дневник — сейчас или после окончания упражнения.

Снова закройте глаза и глубоко вздохните, позволяя времени свободно течь с каждым выдохом.

Вернитесь к вашей линейке и убедитесь в том, что она снова делится на три равные части по 12 см каждая — прошлое, настоящее и будущее.

Теперь вы расширите область настоящего, раздвинув его так, что оно станет длиной в 30 см, а прошлое и будущее станут отрезками по 3 см длины.

Вы живете сейчас в широчайшем настоящем — 30 см настоящего времени!

Категория настоящего времени становится полнее и полнее, обретая все большую власть над вашим сознанием. Тридцать сантиметров настоящего — и всего три прошлого и три будущего! Мощное, тотальное, сильное ощущение настоящего.

Теперь откройте глаза и оглянитесь. Погуляйте по комнате, все еще чувствуя себя в настоящем. Вы можете поделиться опытом и ощущениями с другими или записать их в дневник прямо сейчас.

## **ОБСУЖДЕНИЕ**

## ДОПОЛНЕНИЯ

Здесь возможны бесконечные вариации, и многие из них вы сможете открыть сами, когда начнете практиковать это упражнение. Кто-то считает линейку неподходящим прибором для измерения времени. Вы можете использовать любую другую подходящую метафору. Можно дополнить основное упражнение таким образом:

Дышите глубоко, с каждым выдохом позволяя времени течь свободно.

Теперь представьте себе линейку, но на этот раз она сделана из резины. Вы можете согнуть ее так, что начальная точка прошлого соединится с конечной точкой будущего, замыкая прошлое, настоящее и будущее в кольцо. Глубоко вздохните и начните вращать головой, чувствуя, как прошлое, настоящее и будущее вращаются и перетекают друг в друга.

Прошлоенастоящеебудущеепрошлоенастоящеебудущеепрошлоенастоящеебудущее и т. д. Время кружится как космический корабль, летящий во Вселенной. Прошлоенастоящеебудущеепрошлоенастоящеебудущее...

Будущее позади вас. Прошлое впереди вас. И все категории времени слились воедино...

Делайте это около минуты.

Теперь вернитесь обратно. Откройте глаза и оглянитесь вокруг. Что вы видите, чувствуете, ощущаете? Как изменилось ваше представление о себе?

Ответы, как всегда, бывают самыми разными — от «Боже, как у меня кружится голова!» до «Я стал летящим образом вечности». Здесь не бывает «правильных ответов»! Многие говорят, что прошлое, настоящее и будущее слились воедино, образуя время, которое можно назвать «бесконечным».

Другая вариация — окрасить разные измерения времени в разный цвет. Когда вы расширяете каждую категорию, посмотрите, как будет изменяться цвет, станет ли он светлее или темнее, ярче или бледнее. Наблюдайте за изменением цвета некоторое время, а затем восстановите прежние размеры линейки и посмотрите, что произойдет с цветом.

Или вы можете представить себе, что вы стали крошечным человеком и гуляете вдоль линейки, которая представляется вам ши-

Разумеется, это упражнение вызывает разнообразные реакции и ощущения. Например, в расширенном будущем многие чувствуют релаксацию и даже эйфорию, потому что они получили то, в чем остро нуждались. Если спросить их об их проблемах, они обычно недоумевают: «Какие еще проблемы?». Мир окрашивается в нежные пастельные тона, комната становится больше, и появляется чувство близости и доверия к окружающим.

Расширенное прошлое, напротив, ввергает участников в тяжелое и мрачное настроение. Может быть, из-за основной направленности нашей культуры на будущее мы совершенно не готовы к встрече с прошлым. Люди часто чувствуют, что пространство сжимается и давит на них, краски становятся темными и тусклыми, предметы воспринимаются как туманные пятна, в которых нельзя различить деталей. Некоторым же нравится расширенное прошлое — они чувствуют связь со своими корнями и глубокое проникновение в суть вещей. Они видят нити, связующие людей и культуры воедино, и ощущают чуть ли не кровное родство с остальными участниками. Когда они описывают этот опыт, они открывают другим новый творческий способ отношения к прошлому. Выполняя упражнение во второй раз, те, кто ненавидел прежде расширенное прошлое, обнаруживают в нем много ресурсов, полезных для их жизни.

Как ни странно, но этот процесс полезен еще и тем, что побуждает к действию тех, у кого не было мотивации для этого, пока они не почувствовали связи с прошлым. Они больше не приклеены к необходимости воспринимать мир только «здесь и сейчас». Один участник сказал мне: «Теперь я чувствую, что я откуда-то появился. Мои корни тянутся из прошлого, и я двигаюсь сквозь настоящее к будущему». Собрав временные измерения в одно целое, вы собираете также ощущение вашей реальности.

Расширенное настоящее наполняет многих участников энергией. Далекие перспективы становятся живыми и яркими, окружающий мир наполняется жизненной силой. В этом состоянии легко направлять внимание на различные объекты, изучая их детали и постигая их смысл — как сенсорно, так и интеллектуально. Однако для кого-то эта яркость и живость может быть утомительна. Если человек болен или утомлен, ему не стоит задерживаться здесь, так как его чувство боли и дискомфорта может усилиться.

рокой дорогой, с холмами и долинами, горными вершинами и океанами. Какой ландшафт в прошлом, настоящем и будущем? Если вы встретите каких-то существ в любом из этих краев, вы можете предложить им отправиться вместе с вами в иные земли. Во что превратится существо из прошлого в настоящем и будущем?

Вы можете представить себе, что линейка — время вашей жизни, и прогуляться вдоль нее от начала до конца. Потом вернитесь назад и почувствуйте временные связи за пределами вашей жизни. Вы можете заметить, что в конечной точке вы не прогуливаетесь, а двигаетесь иначе.

Вы можете просверлить дырочку в любом месте линейки и заглянуть в Подземелье Времени, изучить его расширенное измерение и обнаружить сокровища, которых нет на поверхности.

Все эти вариации описаны для того, чтобы помочь вам увидеть множество смыслов и контекстов, заложенных в метафоре, и подтолкнуть вас к собственным новаторским исследованиям.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

#### АРХЕОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

*Время: 45 минут*

Личность — создание многослойное. Как мы изучаем различные пласты земной коры, так же нам следует приступить к изучению нашей физиологии и психологии. Как я писала раньше, наши исследования показывают, что внутренний мир имеет четыре уровня: сенсорный, памятно-аналитический, символическо-мифический и интегрально-религиозный. Каждый уровень обладает собственными образами, содержанием, логикой, психологией и даже метафизикой. Душа действительно похожа на археологический раскоп, где в каждом слое обнаруживаются разные культуры.

Однако, в отличие от археолога, мы можем изучить напластования нашего внутреннего мира «вживую», используя найденные сокровища для обогащения нашей сегодняшней жизни. Кроме того, мы можем построить мосты между различными пластами, наладив между ними связь и обмен ценностями — своего рода душевная коммерция. Это упражнение поможет раскопать глубинные пласты вашей психики, расширив и обогатив вашу реальность.

### ПОДГОТОВКА

Мы будем обращаться к образной системе каждого уровня, делая паузы между ними, чтобы осмыслить и интегрировать полученный опыт. Но если вы хотите, вы можете выполнять упражнение без перерыва. Найдите самый подходящий для вас метод. Лучше выполнять это упражнение с партнером, который будет читать инструкции. Но вы можете делать его и под магнитофонную запись.

### УПРАЖНЕНИЕ

#### Сенсорный уровень

Садитесь или ложитесь поудобнее, закройте глаза. Дышите глубоко. Держите глаза закрытыми во время процесса дыхания и воображения. При вдохе представляйте себе, что воздух проникает в ваш мозг, активизируя его и заряжая энергией. При выдохе представляйте себе, что мозг проветривается, очищается, оживает. Дышите так около минуты. А теперь идите туда, где вас ждет приключение.

Вы идете по улице. Перед вами, раскачиваясь и переваливаясь, шагает большой крокодил.

У вас есть одна минута «объективного» времени, продолжающаяся столько времени, сколько вам нужно, чтобы узнать, что же произойдет.

Откройте глаза, расскажите другим, что произошло в этом путешествии. Можете также описать или нарисовать это в дневнике.

#### Памятно-аналитический уровень

Снова глубоко вдохните, наполняя ваш мозг энергией. Делайте это около минуты. Продолжайте глубоко дышать, пока вы не окажетесь на том уровне, где вы никогда не были раньше.

Вы стоите перед светящимся зеркалом во весь рост. Его сияние восхищает вас, и вы приближаетесь, чтобы дотронуться до него. Ваша рука не ощущает поверхности, а свободно проникает внутрь зеркала. Вы хотите последовать за вашей исчезающей рукой и шагаете в мир по ту сторону зеркала.

У вас есть две минуты «объективного» времени, которые будут

продолжаться столько времени. сколько вам потребуется, чтобы узнать, что произошло.

Теперь откройте глаза и расскажите другим о вашем путешествии. Можете также описать или нарисовать это в дневнике.

### **Символично-мифический уровень**

Снова закройте глаза и дышите глубоко. Почувствуйте, как вдохновение возникает в вашем мозгу, наполняя его великой и чудесной жизнью. Выдохните и ощутите прилив свежих сил, мощных и творческих. Продолжайте дышать около минуты, ощущая, как вы проникаете все глубже, предчувствуя захватывающее и волнующее приключение, неведомое вам раньше.

Вы идете по лесу и слышите позади медленное, размеренное цоканье копыт. Вы оборачиваетесь и видите, как к вам приближается великолепная черная лошадь. На ней сидит изысканный и приветливый на вид скелет в доспехах. Он кланяется вам с величайшим достоинством и дарит вам золотой крест.

У вас три минуты «объективного» времени, которое продлится столько времени, сколько нужно, чтобы вы полностью увидели весь сюжет.

Теперь откройте глаза и расскажите о вашем путешествии. Можете описать или нарисовать его в дневнике.

### **Интегрально-религиозный уровень**

Снова закройте глаза и глубоко вздохните. Почувствуйте, как ваш мозг активизируется, очищается, наполняется энергией, оживает в предчувствии того чуда, которое ожидает вас — величайшего жизненного дара. Пусть выдох наполняет вас более глубоким ощущением жизни и энергии. Делайте это около двух минут, ощущая, как вы углубляетесь в самую суть вашего бытия, в место глубочайшей тайны, глубже, чем вы могли представить себе когда-либо раньше.

Вы находитесь в автобусе, который едет на экскурсию в Святую Землю. Автобус останавливается на окраине Иерусалима. У вас есть свободное время, и вы выходите из автобуса. Вокруг шумят торговцы, висит реклама «Кока-Колы», под ногами валяются конфетные обертки.

Вас раздражает вся эта суета, и вы идете прочь, к холмам. Вне-

запно вы замечаете, что небо выглядит как-то иначе; освещение меняется и в воздухе появляется свечение. Вы смотрите под ноги и замечаете, что дорога, по которой вы только что брели, исчезла. Нет больше телефонных будок, уродующих пейзаж. Автобусная остановка куда-то пропала. Шум утих, и вокруг стоит тишина. В небе нет ни одного самолета. Странное и могучее безмолвие окружает вас.

Вы продолжаете осматривать местность. Вы видите следы на песке возле своей ноги, идете туда, откуда они ведут, и видите большой камень, придвинутый к холму впереди вас. Вы внимательно смотрите и видите, что камень положили сюда, чтобы загородить вход в пещеру. Вы оглядываетесь, чтобы найти какой-нибудь предмет, с помощью которого вы сможете отодвинуть камень. Вы находите большую палку, и после долгих усилий вам удается отодвинуть камень и войти в пещеру.

Вы входите внутрь и видите лежащего человека, завернутого в саван. Он лежит неподвижно; его руки и ноги оставили на саване пятна крови. Вы знаете, кто это. Вы склоняетесь и говорите завернутому в саван человеку: «Пришло время встать».

У вас четыре минуты «объективного» времени, которые продлятся столько, сколько вам нужно, чтобы вы могли полностью пережить ваш опыт.

Теперь откройте глаза и расскажите остальным, что произошло в путешествии. Можете описать или нарисовать это в дневнике.

### **ОБСУЖДЕНИЕ**

Результаты этого опыта варьируются от абсурдных и комических до трансформирующих и преобразующих жизнь. Один человек рассказывал, что крокодил был большой заводной игрушкой, из спины у него торчал ключ, а глаза вращались по часовой стрелке. Внезапно из него появилась целая вереница маленьких игрушечных крокодильчиков, громыающих по улице.

Другая участница рассказывала, что крокодил легко проглотил ее, при этом она осознавала, что продолжает находиться в комнате, сидеть на стуле — и в то же время она была внутри крокодила! Образы, возникающие в этом упражнении, пробуждают основные структуры вашего мозга, оживляют их и активизируют. Когда вы записываете впечатления или выражаете их в рисунке, песне или



танце, вы открываете все большую глубину и богатство символов, смысл которых будет становиться все яснее для вас.

Часто вы не успеваете «закончить» путешествие в отведенное время. Это может означать, что история, символически выраженная в образах, еще не полностью реализована в вашей жизни. Порой именно в незавершенных сюжетах таится больше силы, чем в завершенных. Когда вы описываете эти сюжеты в дневнике, связи между ними сами начинают появляться — иногда совершенно удивительным способом.

### **ДОПОЛНЕНИЯ**

Вы можете делать это упражнение раз в месяц, чтобы лучше познать глубину вашей души. Полезно наполнять его другими образными рядами. Вот несколько примеров, но вы можете придумать свои собственные.

#### **Сенсорный уровень**

Большая лягушка прыгает из пруда вам на колени и квакает: «Привет!»

Вы ведете машину по шоссе, и вдруг из вашего радио вы слышите: «Говорит автомобиль. Я хочу взять тебя с собой в путешествие». И вдруг автомобиль разворачивается и едет в другом направлении.

Птица вьет гнездо внутри вашей головы.

Вы приезжаете в Австралию, и огромный кенгуру хватается вас и сажает в сумку.

#### **Психологический**

Вы идете по улице древнего города и проходите мимо заброшенного дома. Внезапно в этом пустом доме раздается детский плач.

Вас позвали на вечеринку к незнакомым людям. За обедом подают рагу из грибов. Вы съедаете гриб и обнаруживаете, что все особенности вашего характера — приятные и неприятные — усилились и видны всем окружающим.

Вы просыпаетесь утром в доме, где вы жили в раннем детстве, в родительской спальне. Чувствуя свое взрослое тело, вы подходи-

те к зеркалу и обнаруживаете, что стали собственной матерью, а часы показывают, что пора будить ребенка, то есть вас.

Вы гуляете по лужайке и видите, как очень старый и мудрый человек приближается к вам. Когда он подходит ближе, вы понимаете, что он выглядит так, как могли бы выглядеть вы, если бы оставались здоровым и жизнерадостным в столетнем возрасте. Старик (или старуха) подходит к вам совсем близко и погружается внутрь вас.

#### **Мифический**

Сильная и прекрасная рука возникает из камня, на котором вы сидите. Вы хватаете эту руку, и она втаскивает вас внутрь камня. Вы вертите в руке ваше любимое кольцо, глядя в пруд. Вдруг кольцо падает из вашей руки на дно пруда, и вы знаете, что пруд такой илистый, что вам не найти кольца. Красивая разноцветная змея поднимается из пруда и обещает достать ваше кольцо, если вы поможете ей найти ее настоящий дом. Змея предупреждает, что путешествие будет опасным и полным испытаний.

Вы заблудились в лесу, чувствуя, что ваша жизнь бессмысленна и убога. Внезапно из-за старого дуба появляется мужчина или женщина, исполненный великой мудрости и знания, в античном наряде, и обещает провести вас через ад, чистилище и рай.

Вы взбираетесь на гору и на вершине видите чудесное озеро, в котором купается обнаженная женщина. Она так прекрасна и величава, что кажется вам богиней. Она возмущена тем, что вы увидели ее и говорит: «За то, что ты посмотрел на меня, ты будешь семь лет странствовать по свету слепым и противоположного пола». И вы чувствуете, что у вас изменился пол, и вы ничего не видите.

#### **Интегральный**

Вы стоите под древним деревом. Внезапно погода меняется. Начинает завывать ветер, и вы слышите, как он говорит: «Настало время встречи с божеством». Молния освещает дерево, и с него падает кусок коры, за которым вы видите золотую дверь.

Шестикрылый разноцветный единорог прилетает к вам, касается рогом земли перед вами три раза и говорит: «Тебе пора подняться ввысь».

Вы гуляете по лесу и видите перед собой сверкающий хрустальный

дворец. Вы входите во дворец, в котором нет мебели, и идете по большому коридору, видя в каждой грани хрустала отражение целой Вселенной. Постепенно вы чувствуете, что хрусталь и мерцающий свет помогают вам стать сильнее и мудрее. Наконец вы приходите в центр дворца, где стоит одна хрустальная ваза с одним цветком. Вы смотрите в глубину этого прекрасного цветка и видите в его центре семечко, в котором скрыт зародыш того, кто вы есть и кем вы можете стать. В нем — полная реализация ваших способностей и зародыш тех качеств, которые, если вы позволите им вырасти, возродят вас и вознесут к высшим уровням реальности. Вы стоите перед древним храмом на рассвете в ночь полнолуния. На востоке восходит солнце, на западе сияет луна, а в центре неба — падающая звезда. Внезапно вы постигаете и вмещаете Вселенную.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4

##### РЕПЕТИЦИЯ С МАСТЕРОМ-НАСТАВНИКОМ

*Время: 45 минут*

В последнем упражнении этой главы вы будете использовать многие процедуры, которые вы освоили раньше. Оно символизирует все умения, которыми владели когда-то. Но сейчас вам нужно вспомнить их и улучшить. Вы призываете «Мастера-Наставника», чтобы он помог вам. Это может быть кто-то, кого вы знаете, или великий персонаж из прошлого, например, Леонардо да Винчи, Бетховен, Эйнштейн, или кто-то, чей образ спонтанно возникнет в вашем сознании. Это может быть кто-то (или даже что-то), кого вы никогда не встречали прежде, но он будет символическим воплощением знания и умения, которое вы хотите возродить. Используя измененные состояния сознания, воображение, кинестетическое тело и альтернативные временные процессы, вы сможете достичь более глубокого знания материала, который вы освоили недостаточно, улучшить моторные связи между телом и мозгом и добиться уверенности в применении вашего мастерства.

#### ПОДГОТОВКА

Выберите умение, которое вы хотите вспомнить и улучшить. Если оно требует специального помещения — например, теннисного корта или плавательного бассейна — лучше выполнить это упражнение там, чтобы вы могли воплотить его в реальность сразу же после упражнения. Однако, оно почти так же хорошо работает в любом месте, хотя результат не так нагляден и не так поразителен. Выполняя движения умельца, старайтесь делать их как можно более похожими на реальные, вспоминая их внимательно и осознанно. Затем остановитесь и сделайте их кинестетически. Выполните попеременно реальные и кинестетические движения несколько раз. Несколько минут побегайте, как трехлетний ребенок, кружитесь и прыгайте, кувиркайтесь, карабкайтесь и ползайте. Эти действия освобождают двигательную кору мозга, чтобы освоить новые движения умельца. Когда вы полностью истощитесь, ложитесь и слушайте инструкции — их может читать другой человек, либо они могут быть записаны на магнитофон.

#### УПРАЖНЕНИЕ

Вы лежите на дне маленькой лодочки. Она несет вас в океан, слегка покачиваясь на волнах. Океан сверкает, подобно миллионам драгоценных камней на солнце, и вы чувствуете себя очень расслабленно и лениво, а волны несут вас все дальше, дальше и дальше.

Постепенно вы замечаете, что лодка начинает вращаться и погружаться все глубже в воду, вы оказываетесь в водовороте, который вращает и опускает вас, вращает и опускает все глубже, и глубже, и глубже в океан.

Вода не смыкается над вами, и вы видите, как она поднимается — чудесный водный круг, над которым вы видите небо. Вы в туннеле кружащейся воды — и вы продолжаете вращаться и опускаться. Наконец вы чувствуете легкий толчок и оказываетесь на дне океана. Выбравшись из лодки, вы видите на дне океана круглую бронзовую дверную ручку и дергаете ее. Песок опадает с нее, и дверь открывается. За дверью находится каменный колодец, который ведет в царство, расположенное под океанским дном. Вы спускаетесь по лестнице, ведущей вниз и вниз и вниз, глубже и глубже,

все ниже дна океана — вниз, и вниз, и вниз. Наконец лестница кончается, и вы попадаете в большую пещеру, полную чудесных сталактитов и сталагмитов.

Вы проходите сквозь пещеру, восхищаясь ее великолепием, и наконец попадаете в последний каменный коридор. Вы идете по коридору, пока не придете к широкой дубовой двери, на которой написано: Комната Мастерства.

Вы входите в эту комнату и обнаруживаете, что она проникнута духом и присутствием вашего мастерства. Войдя в эту комнату, вы сразу же чувствуете улучшение. Но здесь гораздо больше возможностей, так как это комната Мастера — может быть, это кто-то, кого вы знаете, или исторический персонаж, или кто-то, кого вы никогда не видели и о ком не слышали прежде. Кем бы он ни был — это ваш Мастер-Наставник, и сейчас он готов дать вам глубокие и действенные наставления, чтобы улучшить ваше мастерство. Мастер-наставник может общаться с вами словами или без слов. Урок может быть дан с помощью чувств или ощущений. Мастер-Наставник может научить вас новым навыкам или улучшить старые. Он может быть торжественным или веселым.

Но в любом случае его уроки будут глубокими и эффективными. И вы почувствуете себя невыразимо легче и свободнее, более спонтанно, а также обретете уверенность в том, что умелец внутри вас растет и развивается и преодолевает все ограничения и блоки, в то же время все лучше усваивая уроки Мастера-наставника.

Сейчас у вас есть пять минут «объективного» времени, но вы будете использовать иное временное измерение, в котором у вас будет столько времени, сколько вам нужно — часы, дни, недели, чтобы пройти полный курс обучения у Мастера-наставника, вспоминая и улучшая ваше умение.

**НАЧАЛИ.**

Теперь настала пора покинуть вашего Мастера-наставника. Вы благодарите его за помощь, которую вы получили, и знаете, что вы можете вернуться в любой момент для дальнейшего обучения и наставлений, если они будут вам нужны. Но перед тем как уйти, вы увидите свет, который струится откуда-то с потолка. Это свет посвящения вас в умельцы. Если хотите, подойдите и станьте под этот свет. Когда вы сделаете это, вы можете почувствовать, как

растет и укрепляется ваше умение, заполняя все ваше сознание и тело. Умение становится естественной частью вас. Вы обрели звание умельца.

Делайте это 30-60 секунд.

Теперь покиньте комнату, тщательно закрыв за собой дверь. Быстро пройдите по коридору и пробегите через пещеру, чувствуя, как в это время растет ваше умение. Поднимитесь по каменным ступеням, вверх, и вверх, и вверх, пока вы не достигнете дна океана. Закройте за собой дверь и войдите в лодку, толкая ее к круглой водной колонне. Теперь водоворот вращается в другую сторону, поднимая вас и вращая, поднимая и вращая, поднимая и вращая, выше, и выше, и выше и выше. И поднимаясь, вы чувствуете, как ваше умение продолжает расти внутри вас, пропитывая все ваше существо, укрепляясь в ваших нервах и сухожилиях, ваших нейронах, ваших клетках, ваших мускулах. Умение радостно струится сквозь все ваши каналы и пронизывает все ваше бытие.

Лодка поднимается на поверхность океана и направляется к берегу. Пока волны несут ее, вы чувствуете ваше умение, и вам очень хочется вернуться и испытать его. Волны становятся сильнее, они качают лодку вверх и вниз, вверх и вниз, вверх и вниз — и последняя волна плавно выносит лодку на берег. Вы выскакиваете, подтягиваете лодку к волнолому и привязываете ее. Вы сознательны и наполнены умением, и вы испытаете его так скоро, как сможете, и реально физически выполните действия умельца.

После того, как вы некоторое время будете физически совершать эти умелые действия, остановитесь и вспомните их кинестетически. Это поможет углубить их ощущение и наполнит ваше воображаемое тело этим умением. Теперь какое-то время выполняйте их физически. Выполняйте попеременно физическую и кинестетическую репетицию, пока они полностью не интегрируются внутри вас.

Что вы обнаружили в вашем умении? И что вы помните о Мастере-Наставнике?

После того, как вы познакомились с Мастером-Наставником и начали доверять ему и действовать, руководствуясь советами и знаниями, полученными у него, вы обнаружите, что вам стало легче находить доступ к этому обучающему процессу, и вам не требуется для этого такая сложная процедура. Вы начнете развивать телесное ощущение этого состояния сознания, которое позволит вам восстановить умение, заблокированное эмоциональной травмой, инерцией или привычкой.

Мастер-Наставник способен напомнить нам о наших внутренних «союзниках» и способен дать нам больше знания и мудрости, чем мы надеялись получить, отправляясь в путешествие. Это упражнение может также открыть вам, что ваше внутреннее царство располагает собственными средствами, чтобы руководить вами.

Когда мы раскрываем и используем это внутреннее царство, мы должны прислушиваться к их голосам, потому что они посылают нам очень важные сообщения. Если мы сотрудничаем с ними — а на глубочайшем уровне мы именно так и поступаем — мы замечаем удивительную перемену в нашей жизни. Люди, нашедшие путь в это царство, рассказывали о сильном улучшении здоровья, «поразительных» совпадениях, усилении мотивации, повышении продуктивности и ощущении восторга, — ибо этот мир подобен миру Алисы, и мы должны смеяться вместе с ним.

## Глава 8

### ГРЯДУЩАЯ ФИЛОСОФИЯ ПРИРОДЫ

Почти каждый человек просыпается хотя бы раз в жизни — и почти каждый вновь засыпает. Но сквозь дремоту он смутно вспоминает краткий миг былого пробуждения.

Я хочу рассказать вам, как я проснулась в первый раз. Это повлияло на всю мою жизнь и привело меня к новой философии природы.

Я начну с того, что моя мать была католичкой из Сицилии со склонностью к христианской науке, а отец на тот момент был протестантом. Родился он баптистом, коим и оставался, пока не влюбился в Эрму Макдермотт, дочь методистского священника, — и тогда он стал методистом. Затем он влюбился в Моду Буллок, певицу в пресвитерианском церковном хоре, — и он присоединился к пресвитерианам. Затем он влюбился в Бетти Шульц, члена Святой Церкви, — и стал Святым. Это могло бы продолжаться до бесконечности, если бы он не приехал в Нью-Йорк, где влюбился в мою мать, уроженку Сиракуз, получившую при крещении имя Мария Грациэлла Серафина Аннунциата Флорина Тодаро. С ее родней шутить было опасно, и он принял католичество, чтобы жениться на ней. Юный священник из собора Святого Патрика должен был преподавать ему надлежащие духовные наставления. Вместо этого он шесть недель слышал шутки своего подопечного. В конце концов он воскликнул: «Черт побери, Джек! Вы истинный язычник!» — и благословил его на брак. С этого времени религия, комедия и девушки для моего отца были неразрывно связаны. Религия стала предметом шуток и источником всего забавного и фривольного.

Когда мне исполнилось пять лет, я поступила в католическую школу в Бруклине. Отец полистал мой катехизис и предложил мне задать монахиням массу интересных вопросов. Вот таких:

— Сестра Тереза, как вы думаете, — когда Иезекииль увидел колесницу, он был здорово пьян?

— Сестра Тереза, я сосчитала ребра у себя и у Джо Мангиабеллы, и получилось одно и то же количество. Куда же делось ребро, из которого Бог создал Еву?

— Сестра Тереза, откуда Вы знаете, что, когда Иисус ходил по воде, внизу не было камушка?

— Сестра Тереза, Иисус вознесся, потому что Господь надул его гелием?

Вы, наверное, думаете, что я задавала эти вопросы шепотом, после уроков, оставшись наедине с маленькой монахиней в пустом классе? Как бы не так! С непосредственностью клоуна я задавала их посреди урока, особенно во время визита матери-настоятельницы. Бедная добрейшая сестра Тереза! Пребывание в монастырских стенах явно не подготовило ее к шуточкам, рожденным воображением моего отца, писателя-комедиографа.

— Кошунство! — не выдержала наконец добрая сестра, когда я спросила ее, ходил ли Иисус в туалет. — Греховное кошунство и богохульство!

И она достала из шкафа большой лист бумаги и склянку чернил, подошла к доске объявлений, прикрепила к нему лист и написала большими черными буквами: «Количество лет, которые Джин Хьюстон проведет в чистилище».

С этого дня каждый раз, когда я задавала недозволенный вопрос, сестра Тереза добавляла в список очередную букву X. Каждая X соответствовала ста тысячам лет! К концу первого класса мне исполнилось шесть, и на моем счету накопилось три миллиона лет. Когда я подвела баланс, я была совершенно подавлена этой жуткой картиной: меня жарят на вертеле целую вечность, пока не пройдет столько времени, за которое можно съесть миллионы километров спагетти (Угрозы вечных мук из уст сестры Терезы почему-то напоминали о еде — может быть, оттого, что сама она весила не больше сорока килограммов).

В глубоком отчаянии я кое-как добрела домой и отказалась разговаривать с отцом.

— В чем дело, детка? — спросил он, оторвавшись от машинки. — Ты потеряла свои мексиканские прыгающие бобы? Нет? Гм... Ладно, попытаюсь догадаться. Ты бежала за троллейбусом и раздавила в кармане пирожок. Нет? А, знаю! У тебя вместо ногтей на пальцах выросли листья, а на ногах — корни, и теперь ты боишься, что тебя съедят гусеницы!

— Папа! — пробормотала я. — Я проведу в чистилище три миллиона лет — и все из-за тебя!

— Потрясающе, Джинни! Ты побила все рекорды! Давай и дальше в том же духе — и ты станешь чемпионом!

— Но это правда, папа! Сестра Тереза прибавляла каждый раз по сто тысяч лет и говорила, что это из-за вопросов, которые я задаю в школе. Она сказала, что это страшный грех... Ну, что ты смеешься? Прекрати смеяться, папа! Это вовсе не смешно!

Отец ненадолго перестал хохотать — ровно на столько времени, чтобы посадить меня на плечи. Затем он выбежал на двор и начал бегать кругами, изображая трамвай.

— Осторожнее! — вопил он. — Едет самая большая Грешница на свете! Она проведет в чистилищечистилищечистилище... Дзинь-дзинь!

Сидя на его плечах, я увидела изумленные лица наших итальянских соседей, наблюдавших из окон. «Это бегают сумасшедший Джек! Эй, Джек, ты лучше сам будь поосторожнее, не то ты упадешь и разобьешь голову la bambina!»

Когда он побегал через дорогу, уворачиваясь от мотоциклистов, я закричала: «Куда мы идем, папа?»

— В кино, малышка! Поглядим, как это бывает с настоящими святыми. Ты думаешь, только у тебя неприятности? Сейчас ты узнаешь, каково было бедной Бернадетте!

Через несколько минут мы сидели в кинотеатре и смотрели «Песнь Бернадетты» — фильм о французской крестьянской девушке, которой явилась дева Мария, когда она молилась в гроте в Лурде. Нас окружали добрые католики, которые смотрели фильм с таким благоговением, словно предстояли пред самим папой римским: когда Дженнифер Джонс, исполнявшая роль Бернадетты, впервые появилась на экране, пожилая леди рядом со мной прошептала: «Cue bella questa santa!» («Как прекрасна это святая!») — и перекрестилась.

Я была очарована и чувствовала себя Бернадеттой. Когда перед ней появилась призрачная белая фигура девы Марии, я едва удержалась от того, чтобы пасть на колени. Я ограничилась восклицанием: «О Боже, Боже!»

Окружающие были в блаженном восторге; пожилая леди все повторяла: «Ah Santa Virgine!» («О, Пресвятая Дева!»). И внезапно это блаженство было вдребезги разбито громким, долгим, радостным ржанием. «Ха-ха-ха... хи-хи-хи... ха-ха-ха-ха-ха!». Мой отец, виновник этого безобразия, изо всех сил пытался удержаться от смеха, но это было выше его сил.

— Папа, тише! Это святое зрелище!

— Да, конечно. Ха-ха-ха! — завопил отец. — Но это же старушка Линда играет Марию! Ты помнишь Линду Дарнел, малышка? Мы встречались с ней на вечеринке в Беверли Хиллз. Молодец, Линда! Я говорил, что она далеко пойдет!

И он закашлялся, брызгая слюной, не в силах сдержать хохота.

— Папа, — прошептала я в отчаянии. — Выйди в туалет!  
Он повинился и вышел, чуть не упав на пожилую леди, которая злобно погрозила ему кулаком и прошипела: «Diablo... diablo!».  
Он вернулся позже и до самого конца сидел почти спокойно, лишь редким фырканьем выражая свои истинные чувства.  
Когда фильм кончился, я бросилась домой, опьяненная представшей предо мной целью. Отец кричал мне вслед: «Эй, Джинни, подожди! Что случилось? Ты разозлилась на меня? Стой, возьми меня за руку — хотя бы, когда мы переходим дорогу! Куда ты несешься?»  
— Я хочу позвать деву Марию, — ответила я, вырывая руку  
— Вот как? Ладно, давай позовем вместе.  
Он снова схватил меня за руку и начал прыгать и напевать: «Мы позовем деву Марию, дивную деву из Лурда! Мы соберемся все вместе и вместе позовем деву Марию...»  
— Хватит, папа! Пусти меня.  
Я гневно вырвалась и бросилась бежать, напоследок крикнув ему:  
— И не ходи за мной! Это серьезно!

Дома я поднялась в спальню, где был большой шкаф, из которого недавно убрали всю одежду, так как Чикки недавно оценилась, и шкаф был предоставлен в распоряжение Чикки и ее восьми щенков.  
— Это обязательно случится, — подумала я, заглядывая в шкаф.  
— Его очень легко превратить в грот.  
Я вытащила щенков и возмущенную Чикки из ее гнездышка. Очистив «грот», я стала на колени, сложила руки в молитве и, глядя на настенные часы, начала молиться:  
— Прошу тебя, дева Мария, приходи в этот шкаф так же, как ты пришла к Бернадетте. Я вправду очень хочу тебя увидеть. Если ты придешь, я не буду есть конфет целый месяц... два месяца! Хорошо? Девы Марии не было.  
— Слушай, дева Мария. Сейчас я закрою глаза и сосчитаю до десяти, а когда я закончу, ты окажешься в шкафу. Хорошо? Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, десять, десять!  
Девы Марии не было — лишь собака снова притащила в шкаф одного из щенков. Я возмущенно вытащила его и опять стала на колени.  
— Дева Мария, ты видишь меня? Я снова буду считать до... двадцати трех, и когда я открою глаза, ты спустишься с неба и придешь в этот шкаф. Хорошо?  
Я медленно считала с закрытыми глазами, представляя себе, как дева Мария, словно большая белая птица, прилетает с неба и опу-

скается на Бруклинский мост, разыскивая мой дом. Досчитав до двадцати трех, я открыла глаза. На этот раз я была уверена, что она здесь.

Ее не было. Лишь три щенка в шкафу. Я вытащила их оттуда.  
— Дева Мария! Может быть, ты не знаешь, где я живу? На 1404-й авеню, в кирпичном доме с крылечком. Тебе нужно подняться на второй этаж и повернуть налево. Сейчас я буду считать до... сорока одного, тебе хватит времени, чтобы найти.  
Наверное, она все-таки заблудилась, потому что она так и не появилась в шкафу. Я звала ее еще несколько раз, считая до 53... 87... 103... 167... но, открыв глаза, я видела только кучу щенков. Наконец я оставила попытки умиловить небеса, смирившись с поражением.

Усталая и без единой мысли в голове, я села к окну и стала смотреть на двор. В этом состоянии апатии и полусна я, вероятно, сделала что-то верно, потому что ключ повернулся, и дверь во Вселенную отворилась. Нет, это не было видением или озарением. Я не видела и не слышала ничего необычного. Мир оставался прежним. И при этом все окружающее, включая и меня, обрело смысл. Пальма во дворе, собаки в шкафу, самолет в небе, само небо и даже мое ожидание девы Марии — все это стало частью великого Единого, священной симфонией, в которой каждая часть оставалась самой собой и озаряла все другие, и в то же время все они были едины, — и я знала, что это хорошо.

С моих глаз упала пелена. Я больше не была маленьким отдельным «Я», шестилетней Джин Хьюстон, сидящей у окна в Бруклине 40-х годов. Мой разум охватывал века и был глубоко связан со вселенским разумом. Все приобрело особое значение. Не осталось ничего чуждого, неприятного, незнакомого. Далекая звезда сияла возле соседней двери, и глубочайшая тайна стала понятной. Мне казалось, что я знаю все. Мне казалось, что я стала всем. Пальма, щенки в шкафу, планета, ребра Джо Мангиабеллы, Божественный разум, Линда Дарнел, пятно на потолке, дева Мария, огрызок карандаша, галактика, тропический лес, сестра Тереза и вся музыка мира — все они были в резонансе и великом родстве. Все были полны любви и сливались в экстазе Вечного Танца Жизни.

Где-то внизу послышался отцовский смех, и весь мир засмеялся вместе с ним. Раскаты хохота неслись от солнца к солнцу. Хохотали мыши-полевки, собаки и радуга. Смех пронизывал каждый

атом и каждую звезду, и наконец, весь космос закружился в ликовании, — точь-в-точь, как в райском видении Данте: «d'el riso del universo» (радость, вращающая Вселенную).

В детстве эти воспоминания оставались яркими и живыми, в отрочестве они были полны жизни и страсти, пока не наступила пора зрелости — и они притупились и едва не исчезли. И с той поры вся моя жизнь — как личная, так и профессиональная — превратилась в поиск этого незамутненного состояния, этого пробуждения — и привнесением его в повседневный жизненный опыт. Ибо я твердо убеждена, что в глубине души каждого из нас таится способность познать Великую Реальность и стать ее частью.

Этот поиск растет из необходимости создания новой философии природы, в которой открытия физиков и новейшие исследования психологии, тайны сознания, тяга к более глубокому пониманию экологии и воспоминания о мерцающих пальмах сольются в таком глубоком единении, которое ускорит наш рост, озарит наше развитие, даст силу нашим устремлениям и поможет нам превратить обычную жизнь в тренировку духа.

Голограмма является прекрасной метафорой, выражающей интеграцию ранее не связанных между собой областей. На этом основании мы можем создать реальность, одновременно непостижимую и точную, соединив достижения физики и создание новых связей между нейронами мозга. Затем мы можем двигаться дальше, осознавая единство внутренней и внешней реальности и постигая изначальные законы мироустройства, со-творцами которого мы можем стать. Так мы можем расширить и углубить нашу реальность и вылечить ее раны. Это утверждение не претендует на «истинность» — оно больше напоминает веселую игру ума и один из способов видения, чем законченную формальную систему.

Голограмма представляет собой изображение, каждая часть которого содержит целое. Если на голограмме изображен бык в коровнике, и вы отломаете быку нос, а затем направите пучок когерентных лазерных лучей на обломок с изображением носа — вы увидите трехмерное изображение быка в коровнике. Воспользуйтесь этой метафорой в метафизическом контексте — и картезианско-ньютоновская схема начнет трещать по швам.

Голографическая модель давным-давно известна мистикам, магам и другим людям, сумевшим вырваться за рамки привычных представлений. Одно из древнейших описаний этой модели мы можем найти в «Аватамска-сутре», созданной во втором веке.

*«Сказано, что в небе Индры есть жемчужная сеть, устроенная так, что если вы взглянете на одну жемчужину, вы увидите, как в ней отражаются все остальные, и если вы войдете в любое место внутри нее, вы услышите звон колокола, который звучит в любом месте сети и в любом месте в мире. Подобным образом любой человек и любой предмет в мире не просто обитает сам по себе, но включает любого другого человека и предмет и, фактически, на каком-то уровне является любым человеком и предметом».*

В семнадцатом столетии Лейбниц утверждал, что Вселенная состоит из «монад», мельчайших единиц сознания, каждая из которых отражает целое с его собственной точки зрения. В то же время каждая монада связана с любой другой таким образом, что, как и в сети Индры, невозможно изменить одну монаду, не изменив при этом остальных.

В каббалистической традиции голографическая модель находит оккультное выражение в символе Алефа — точки, содержащей все возможные точки времени и пространства. Хорхе-Луис Борхес создал настоящее чудо литературы, когда попытался описать содержание Алефа. Герой его рассказа «Алеф» обнаруживает на двенадцатой ступеньке подвальной лестницы в Буэнос-Айресе:

*«В грандиозный этот миг я увидел миллионы явлений — радующих глаз и ужасающих, — ни одно из них не удивило меня так, как тот факт, что все они происходили в одном месте, не накладываясь одно на другое и не будучи прозрачными. То, что видели мои глаза, совершалось одновременно, но в моем описании предстанет в последовательности — таков закон языка. Кое-что я все же назову.*

*На нижней поверхности ступеньки, с правой стороны, я увидел маленький, радужно отсвечивающий шарик ослепительной яркости. Сперва мне показалось, что он вращается, потом я понял, что это иллюзия движения вызвана заключенными в нем поразительными, умопомрачительными сценами. В диаметре Алеф имел два-три сантиметра, но было в нем все пространство Вселенной, причем ничуть не уменьшенное. Каждый предмет (например, стеклянное зеркало) был бесконечным множеством предметов, потому что я его ясно видел со всех точек вселенной. Я видел густо населенное море, ви-*

*дел рассвет и закат, видел толпы жителей Америки, видел серебристую паутину внутри черной пирамиды, видел разрушенный лабиринт (это был Лондон), видел бесконечное множество глаз рядом с собою, которые вглядывались в меня, как в зеркало, видел все зеркала нашей планеты, и ни одно из них не отражало меня... Видел лозы, снег, табак, рудные жилы, испарения воды, видел выпуклые экваториальные пустыни и каждую их песчинку... Видел ночь и тут же день... Видел мою пустую спальню... Видел лошадей с развевающимися гривами на берегу Каспийского моря на заре... Видел косые тени папоротников в зимнем саду, видел тигров, тромбы, бизонов, морские бури и армии, видел всех муравьев, сколько их есть на земле... Видел циркуляцию моей темной крови, видел слияние любви и изменения, производимые смертью, видел Алеф, видел со всех точек в Алефе земной шар, и в земном шаре опять Алеф, и в Алефе земной шар, видел свое лицо и свои внутренности, видел твое лицо; потом у меня закружилась голова, и я заплакал, потому что глаза мои увидели это таинственное, предпологаемое нечто, чьим именем завладели люди, хотя ни один человек его не видел: непостижимую вселенную»\*.*

Вот оно! Непостижимая Вселенная непостижима лишь оттого, что зеркало нашего воображения слишком ограничено, чтобы вместить ее, и оттого, что, по словам Борхеса, последовательность законов языка не в силах описать бесконечность одновременно происходящих событий. И все же возможно испытать то, что испытал Борхес в подвале Буэнос-Айреса, потому что в определенном состоянии квантового резонанса возможно получить доступ к любому месту Вселенной.

Философы говорили об этом в начале двадцатого столетия. В 1907 году Бергсон говорил, что высшая реальность — это бесконечная сеть связей, обычно не воспринимаемых нашим мозгом\*\*. Он ввел термин «умственная заслонка». В 1929 году Альфред Норт Уайтхед описал природу, как огромную взаимосвязь всех явлений, недоступную нашему заблокированному сенсорному восприятию.

Теория полей и квантовая физика подтвердили гипотезы этих философов, особенно теория Белла 1964 года, доказывающая

связь событий, удаленных друг от друга. Это говорит, что ни одна теория, сочетаемая с квантовой физикой, не может утверждать независимости событий, происходящих в разных местах, но должна искать между ними связи иного порядка, нежели допускает привычная формальная логика.

В этой перспективе физические явления оказываются производными от матрицы «одновременно-езде». И синхроничность естественно следует из этой целостной, органичной и взаимосвязанной природы. Случайностей не бывает, поскольку, согласно голографической модели, все явления находятся в резонансе и накладываются друг на друга. Если буддистская-каббалистическая-лейбницава-голографическая теория верна, вы, в прямом смысле этого слова, находитесь в любой точке вселенной.

Изобретение голографии Деннисом Гейбором воплотило эти абстрактные идеи в зримой конкретной форме. Внезапно метафора стала постижимой и вызвала многочисленные «Эврика!» в различных областях науки.

В нейрофизиологии, к примеру, появляется все больше доказательств того, что память устроена по принципу голограммы. Вероятно, любой нейрон содержит всю память, записанную в накладываются друг на друга мозговых волнах. Можно считать нейрон настоящим голографическим чудом, способным вместить миллиарды битов информации в крошечном пространстве (некоторые физиологи высказывают предположения, что не только мозг устроен по голографическому принципу, но и другие клеточные структуры нашего тела работают подобным образом. Но в настоящее время это невозможно доказать).

Гениальность Карла Прибрама проявилась в том, что он использовал голографическую модель, изучая, каким образом мозг выполняет одновременно множество операций при обработке полученной информации\*. Используя преобразования Фурье, он описал сложные нервные импульсы, проходящие между клетками сквозь сеть тончайших волокон — нечто наподобие мозговой сети Индры. Он описал с величайшей точностью, как, проходя через клетку, импульсы вызывают колебание волокон, которое кодируется всем остальным мозгом так же, как колокол слышен во всей сети Индры.

\* Х. Л. Борхес. Алеф. Перевод Е. Лысенко. (прим. пер.)

\*\* Анри Бергсон. Творческая эволюция.

\* Прибрам К. Голографические и программные механизмы обработки входных сенсорных сигналов.



И здесь возникает вопрос, который всегда волновал пытливые умы: кто же управляет этими бесконечными сетями, где происходят одновременно квадриллионы разных процессов? Кто превращает эти волновые процессы в звуки и цвета, вкусы и запахи, озарения и сны, эмоции и концепции? Кто создает реальность, недоступную обычному сознанию? Кто интерпретатор голограммы?

Святой Франциск когда-то сказал: «То, на что мы смотрим, смотрит на нас»\*. Предположим, что то, что «снаружи» в каком-то сущностном смысле — то же самое, что и «внутри». Допустим, что Вселенная голографична и наша система мозг-разум знает Голограмму. Дэвид Бом, лауреат Нобелевской премии по физике, вновь напоминает об этой головоломке, высказывая предположение, основанное на квантовой теории, что существуют два порядка реальности. Первый — изначальный порядок, неявный, содержащий в себе реальность так же, как молекула ДНК содержит потенциальную жизнь и направление ее будущего развития. Это порядок чистого Бытия, подобный миру Платоновых идей или Изначальной Природе Бога Уайтхеда. Буддистские и индуистские философы также обладали подобными метафизическими системами для описания этого изначального порядка чистой потенциальности.

В этом первичном порядке нет вещей и нет движения в том смысле, как мы понимаем их. Это трансцендентное царство, находящееся ни там и ни здесь.

Бом описывает этот изначальный порядок как область частотных колебаний\*\*. Но так как концепция частотности остается абстракцией, я предпочитаю другую метафору для описания этого царства, являющего собой слияние всех уровней и источник всего существующего. Я вижу его, как царство любви и целостности, мудрости и эволюции, Это Место, где все формы рождаются, развиваются и становятся доступными в любой точке реальности.

Вторичный порядок — производный от первичного. Это явный порядок, его реальность находится во времени и пространстве, он

\* Можно перевести также: «То, что мы ищем, ищет нас». В оригинале: «What we are looking for is what is looking». Look for - искать, look - смотреть (прим. пер.)

\*\* Дэвид Бом. Наука, порядок и творчество. О явном и неявном порядке и квантовом сознании.

См. также Стивен Волински. От транса к просветлению. (прим. пер.).

переводит голограмму в доступную ему форму. Материя и движение являются атрибутами вторичного порядка.

Вторичный порядок — это также область наших ограничений, одним из которых является преобладающее развитие пяти основных ощущений, так как первичный порядок для них недоступен. Обычно мы остаемся в неведении о первичном порядке из-за наших «заслонок». Они способствуют тому, что мозг переводит частотные колебания первичного порядка в плотную реальность вторичного. Мы носим и другие шоры, созданные законами и верованиями определенной культурной и национальной традиции. Я вспоминаю об одном племени в Калахари, члены которого «знали», что мир кончается примерно в двухстах пятидесяти метрах от их деревни. Если вы приведете их к этой границе, они не увидят за ней ничего, кроме пустоты. А если вы скажете им, что перешагнете эту границу, чтобы они увидели, что это вовсе не конец света, — они будут плакать и умолять вас не делать этого. Если вы все-таки проявите настойчивость и шагнете за границу, они перестанут видеть вас и будут оплакивать ваше исчезновение, пока вы снова не пересечете черту и не окажетесь в «настоящем мире».

Чтобы не слишком чувствовать превосходства над этим племенем, давайте вспомним, как мы делаем то же самое, хотя и более тонкими и коварными способами. Подумайте о войнах, уродующих лик планеты, о бесчисленных предубеждениях, о слепом преклонении перед авторитетом науки, о приемах, используемых средствами массовой информации.

Подумайте, где и почему вы надеваете шоры на глаза. Может быть, вы отказываетесь воспринимать то, что нельзя потрогать, измерить, доказать? Что вы испытываете, когда слышите о будущей цивилизации, о принятии на себя ответственности за судьбу планеты, о возвышении разума, тела и духа человечества в ближайшем будущем?

Самая коварная из ловушек — представление о своем «Я». Это «Я» слишком часто становится крохотной камерой, отгороженной от волн реальности. Любимый образ действий «Я» — видеть только то, что ему выгодно и удобно, перекрывая каналы восприятия более широкой реальности.

Когда мы заново открываем возможности нашего духа и разума, минуя ментальные, социальные и психологические барьеры, мы оказываемся в гармонии с источником, бытием, первичной реальностью. Мы осознаем, что мы одновременно — возможность и ее

реализация; оставаясь уникальной личностью, мы храним информацию обо всем существующем в мире. Мы жители двух миров, которые на самом деле — Единый мир, если мы сможем осознать это единство.

В голографической Вселенной вы одновременно и часть, и целое. В проявленном мире вы тот, кто вы есть, — отдельное человеческое существо, живущее во времени и пространстве, в непроявленном же — вы отражаете всю его целостность. Эта двойная природа буквально отражает природу Вселенной.

Из этой парадигмы можно сделать много интересных выводов. Важнейший из них — что в определенных состояниях сознания мы более восприимчивы к резонансу с колебаниями первичного порядка. Гармоничные состояния души — любовь, единство, эмпатия, глубокая медитация, молитва, восторг — созвучны этой первичной реальности.

Когда два человека испытывают сильную любовь, границы между ними исчезают (я называю это «текучими границами»), и они входят в резонанс. Печаль, страх, сомнение не только снижают резонанс, но и добавляют новые заслонки вдобавок к имеющимся. Вы можете возродить эту способность к резонансу с помощью упражнения в парах в главе 6.

Когда мы достигаем гармонии между нами и Вселенной, мы чувствуем, как легко и естественно информация перетекает из одного измерения в другое. Внезапно книга раскрывается на нужной странице. Звонит телефон, и нужный вам человек возникает «ниоткуда» на другом конце провода.

Целое дарит вам благо обычными и невероятными способами. Новые формы рождаются, когда мы плывем в потоке целостной реальности.

В тринадцатом веке Мейстер Экхарт сказал: «Глаз, которым я вижу Бога — тот же глаз, которым Бог видит меня». Эти слова доставили ему массу неприятностей с римским папой.

В двадцатом веке Макс Планк начал научное исследование явления резонанса с предположения, что мозг может работать по квантовому принципу\*. Когда много клеток входит в резонанс, они организуют действия нейронов таким образом, что это вызывает туннельный эффект.

В этих состояниях сознания, подобных мистическому опыту, востор-

гу и медитации, часто наступает безмолвие ума; мозг переходит тогда в режим медленных и ритмичных альфа— и тэта-ритмов.

Таким состояниям души, как любовь, озарение, прорыв, креативность, соответствуют физиологические состояния подобного резонанса. В обычном же состоянии мысли быстро перескакивают с одного предмета на другой в быстром темпе бета-ритмов.

Изучая действие мозговых волн во время глубокой медитации, Лоренс Домеш со своими коллегами открыли, что резонанс миллионов клеток выводит сознание в иной фазовый режим. Концентрация внимания во время медитации организует нейрофизиологические процессы так, что они начинают действовать в режиме резонанса. Микрофазовые структуры обычных мыслительных процессов в медитации превращаются в макрофазовые. Результатом является неограниченная — незашоренная — осознанность, мистический опыт и глубина мыслей и чувств, присущая высшим уровням бытия. Можно взглянуть на это явление с другой точки зрения, используя метафору сверхпроводимости. В большинстве электрических систем и цепей существует сопротивление, препятствующее протеканию тока. Но в состоянии сверхпроводимости электрический ток может проходить сквозь цепь без малейших потерь.

Может быть, именно это происходит в медитации: нейроны становятся сверхпроводящей системой, входя в резонанс с другими нейронами благодаря туннельному эффекту. Сопротивление исчезает, обычные ограничения больше не действуют, и мозг переходит в иной режим, в котором способен получать послания из первичной реальности.

Домеш предположил, что в глубине мозга действует постоянная макрофазовая когерентная волна, царство покоя и гармонии. Если это так — значит, эта изначальная красота присуща от рождения каждому живому существу. Сигнал постоянно звучит, но мы редко способны услышать его.

Человек возможный слышит этот зов, пробуждаясь во время процесса, когда мозг становится сверхпроводником и входит в макрофазовый режим. В этом состоянии сознание способно ощутить связь с необыкновенной полнотой Бытия. Но — и это действительно «но» — обретая эту связь, вы должны принять решение учиться у этого первичного порядка. Тогда он сможет преобразовать все ваше существо. Как же вырваться за пределы культурной спячки и обрести мужество и способность взрастить побеги грядущего? Как нам стать сотворцами в эволюционном процессе?

\* Макс Планк. Единство физической картины мира.

Мы можем найти руководство, как нам найти ответ на эти вопросы, в работе Нобелевского лауреата Ильи Пригожина о диссипативных структурах, — работе, открывшей новый уровень понимания процессов возникновения высшего порядка, возникающего из колебания и нестабильности. В его теории огромный черный ящик естественной науки — второй закон термодинамики — служит рождению новой структуры. Порядок возникает благодаря энтропии, а не вопреки ей.

Резюме звучало таким образом: *«Чем более сложна структура, тем больше энергии вложено в связи и взаимодействия частей, что поддерживает ее сложность. Поток энергии делает систему нестабильной, приводя к внутренним колебаниям — и внезапному изменению. Когда эти колебания достигают критической точки, они образуют новые многочисленные связи и могут привести систему к новому состоянию — даже более упорядоченному, связанному и согласованному, чем прежде. Новое состояние воспринимается как внезапный качественный переход»\**.

Это относится как к молекулам, так и к теологии. Диссипативные структуры могут служить иллюстрацией того, как неявные элементы первичного порядка становятся явными — как вечность и бесконечность Бытия превращается во время и пространство Существования. Это происходит и в состоянии медитации, когда мозг от локального микрофазового режима переходит к микрофазовой волне, несущей его к более широкой реальности. Чем более сложна система, тем более она способна к трансформации. Ее части объединяются, чтобы преобразовать ее. И чем больше у вас мыслей и идей, чем больше у вас информации и способности усваивать и применять ее, тем больше вы способны входить в великий квантовый резонанс с космосом, возвращая обретенное знание в мир времени и пространства.

Именно так поступали высшие актуализаторы: святые-прагматики и мистики-творцы. Святой Франциск почерпнул в своем мистическом экстазе весьма практические идеи, изменившие европейскую систему ценностей. Духовный опыт помог святой Терезе Авильской преобразовать религиозные ордена Испании. Есть бесчисленное

\* Николис Г., Пригожин И. Самоорганизация в неравновесных системах. От диссипативных структур к упорядочению через флуктуации.

множество других примеров того, как одаренные величием духа входили в единство с высшей реальностью и возвращались с конкретными планами важнейших социальных реформ.

Это напоминает зародыш кристалла, который, попав в перенасыщенный раствор, превращается в новое и более сложное образование. Вы и есть этот зародыш, когда вы находитесь в состоянии динамической сложности и открыты для взаимодействия с системами, людьми и идеями. Тогда, попав в перенасыщенный раствор голографического порядка, вы можете достичь широчайшего квантового резонанса с целым. Когда вы вернетесь оттуда, у вас не будет вопроса, что же вам делать, потому что вы — деятель, и действие, и дело. Зная, что вы — и отдельная личность, и целостность, вы становитесь частью вселенской связи творческих возможностей.

Это может стать реальностью для каждого из нас. Поэтому я всю свою жизнь ревностно отстаиваю обучение, рост, изучение новых и старых идей во множестве областей, открытие культурного наследия, которому не учат в школе. Мы должны мыслить множеством способов — кинестетически, в словах и образах, и прежде всего мы должны прочувствовать наши идеи, встретиться с ними. Чтобы обрести более сложное и комплексное творческое «неравновесие», вы должны развить как можно больше «рук и глаз», чтобы схватывать и приносить в этот мир все идеи, формы и возможности, которые откроются вам в контакте с целым.

Новые формы человека возможного требуют умения создавать творческое намерение, где мы перекинем мост через пропасть между неявным и явным порядком и соединим колебание одного с прочностью другого. Тогда нам откроется множество скрытых возможностей стать проводниками творческой эволюции во времени и пространстве.

Тогда мы будем способны творить чудеса. А что такое чудо? Это просто сознательная активация более широкой реальности, чем та, которую мы видим сквозь ньютоновские линзы. Вильям Блейк угоривает нас:

«Да хранит нас Господь от единственной истины и сна Ньютона!».

(Хотя, если быть справедливым к сэру Исааку, — когда он еще не был ньютоном, он много времени посвятил оккультным и алхимическим штудиям!)

На Востоке чудеса часто называют сиддхами. О них известно то, что описано в «Йога-Сутре» Патанджали: это знание прошлого и будущего, телепатия, умение становиться невидимым и левитация. Конечно, обрести эти способности — очень волнующее переживание, но в той форме, как они описаны здесь, они вряд ли способны помочь человеку улучшить условия жизни, зато могут чрезвычайно усилить его высокомерие. Поэтому религиозные наставники советовали не слишком увлекаться их обретением (которое может прийти спонтанно и легко), иначе их поверхностный блеск может ослепить ученика и увести его далеко от поиска целостной реальности.

Сейчас пора взглянуть на сиддхи более продуктивно и непредубежденно вместо того, чтобы просто отказываться от них. Даже если у них нет других достоинств, они могут служить демонстрацией того, что законы мира явного порядка — лишь частный случай неявного порядка.

В работе Домеша, проведенной раньше, двенадцать участников долго и постоянно занимались медитативными практиками и получили имя «светлых». Эта «светлая» группа сообщала о случаях достижений сиддх так же часто, как и об «наблюдаемом сновидении» — состоянии осознанного сновидения и сознательного пробуждения по собственной воле. У каждого из них вырос уровень креативности и оригинальности мышления. Было обнаружено соответствие между ростом креативности и количеством опытов по достижению сиддх.

Что такое талант, если не способность взглянуть на вещи со многих сторон и получать множество видов информации одновременно? Многие упражнения в этой книге посвящены развитию этих способностей. На физиологическом уровне это необычайная степень резонанса и взаимообмена между различными нейрологическими системами, ведущая организм к трансформации и новому уровню осознанности и пробуждения.

Рассмотрим творчество в свете этой идеи. Творчество представляет собой почти неограниченный поток мыслей, информации, воспоминаний и структур, которые объединяются в целостные группы. Субъективное время меняет форму, возрастает интенсивность мыслительного процесса, и мозг продуцирует миллионы образов в течение микросекунд.

Можно предположить, что сила образного творческого мышления и внутренняя органичность этого процесса настолько мощны, что активизируют всю систему тела-сознания. Может быть, эта челове-

ческая система в состоянии высшего творчества вступает в резонанс с окружающей реальностью таким образом, что структуры реальности организуются вокруг творческого намерения.

Как солнечный свет, земля и воздух окружают набухающую почку, так же набухающие намерения в творческом состоянии окружаются голографической реальностью, получая из первичного порядка все необходимую пищу, чтобы воплотить его в физическом мире, будь то роман, симфония, диссертация, любовная связь или бизнес. В этом процессе вы понимаете, что больше не отождествляетесь со своей личностью; локальное «Я» превращается в проводника, через которого творческий процесс обретает форму.

На языке нейрологии это означает, что чем большее количество нейронов действуют синхронно, тем более сложные и многочисленные задачи могут они выполнять. В «чудотворчестве» количество нейронов, действующих в резонансе, максимально.

В нашем изучении религиозного и творческого опыта мы обнаружили, что поистине невозможно обрести духовный опыт при отсутствии творческих идей. Точно так же практически невозможно достижение мощного творческого озарения при отсутствии духовного или мистического опыта.

В глубочайшем опыте вы постигаете, что далекие звезды живут внутри вас, и сами вы — звезда, несущая в мир свет новых форм. Вы уникальны и едины с целым, вы находитесь в любой точке пространства и остаетесь внутри своего тела. Вы — голограмма, знающая Голограмму.

Говоря словами древних Вед, в этот момент вы — Пуруша, космический человек, бытие которого в квантовом резонансе тела, разума, души и жизненной силы охватывает Вселенную, возрожденное любовью и творчеством.

Для чего нам нужна любовь, молитва, страсть, духовное блаженство? Потому что эти чувства пробуждают в нас силы, трансформирующие наше бытие. Мы вступаем в резонанс с широчайшими областями реальности, обретаем широчайшее тело — Пуруша — которое усиливает все нейронные сети, лежащие в основании любого типа движений и ощущений, любого уровня координации разума и тела, усиливая мысль и творчество, пробуждая нашу сакральность, и наконец, рождая Бога внутри нас.

Любовь вдыхает силу жизни в этот процесс и сама возрастает вместе с ним. Любовь становится действительно всем. В состоянии резонанса она объединяет все уровни и делает затем следующий

квантовый скачок, и каждый любит всех остальных в этой реальности. И она становится всеохватывающей Любовью и становится самым нежным и сильным проводником творения и созидания реальности. В любви шоры спадают. В любви все формы формируются. В любви рождается Алеф.

В любви мы наконец находим путь домой...

## УПРАЖНЕНИЕ 1

### НАСТРОЙКА МОЗГА И ПУТЬ К ЦЕЛОСТНОСТИ\*

*Время: 45 минут*

В этом упражнении вы снова будете «говорить» с мозгом, как в упражнении «Левая сторона/Правая сторона» в главе 3, но на этот раз вам предстанет реальность первичного порядка — изначальный источник внутренней музыки.

#### ПОДГОТОВКА

Сядьте в удобной позе, в которой вы сможете оставаться некоторое время. Закройте глаза. Дышите глубоко, несколько минут концентрируясь только на дыхании.

#### УПРАЖНЕНИЕ

Исследуйте правой рукой правую верхнюю часть головы в районе правого полушария. Делайте это как можно внимательнее. Осознавайте ощущения в голове и в руке.

Теперь сделайте то же самое двумя руками, исследуя как можно большую область головы. Двигайте ладони вниз — от макушки к затылку и основанию шеи, потом вверх. Осторожно сожмите голову, словно вы массируете ее, — и отпустите. Сжимайте и отпускайте... сжимайте и отпускайте...

Опустите руки на минуту вниз.

Обратите внимание на то, как чувствует себя ваша голова.

\* Сокращенный вариант упражнения Роберта Мастерса.

Теперь перенесите внимание на то, что происходит внутри вашей головы, в жилище вашего доброго друга мозга. Взгляд также направьте туда.

Посмотрите на левое полушарие. Глубоко вздохните. Осознайте ваши ощущения.

Внимательно посмотрите внутрь правого полушария. Может быть, вы обнаружите легкое кружение, пульсацию или какие-то иные движения.

Теперь представьте себе, что вы гуляете по мозговым извилинам — длинным, запутанным лабиринтам со стенами, полом и потолком из серого вещества.

Сделайте глубокий вдох и почувствуйте, как мозг наполняется воздухом и расширяется. Выдохните, ощутив, как сжимается мозг.

Продолжайте вдыхать, расширяя мозг и выдыхать, сжимая его. Расширяйте и сжимайте... расширяйте и сжимайте... расширяйте и сжимайте...

Продолжая удерживать внимание на мозге, вспомните, что мозг генерирует волны разной длины. Альфа-волны часто отождествляют со спокойным и расслабленным состоянием сознания наподобие медитативного. Ваш разум знает, как настроить мозг, чтобы альфа-волны стали преобладающими. Попросите ваш разум действовать таким образом, чтобы мозг начал генерировать долгие альфа-волны, несущие покой и медитацию. Попросите также ваш мозг делать это, чтобы разум и мозг действовали вместе, создавая преобладание альфа-волн над всеми остальными.

Дышите спокойно, удерживая внимание на мозге... альфа-волны... альфа-волны... альфа-волны. Омытый альфа-волнами, мозг становится спокойным и безмятежным, подобно горному озеру.

Ваш мозг может создавать также более медленные тета-волны — их часто ассоциируют с творческим воображением. Попросите ваш разум предложить мозгу генерировать тета-волны... тета-волны... тета-волны.

А еще ваш мозг может генерировать дельта-волны, которые навоят на вас дрему, и постепенно вы начинаете засыпать. Попросите его генерировать дельта-волны... дельта-волны... дельта-волны...

Когда в мозгу преобладают быстрые бета-волны, вы становитесь более подвижным и быстрее реагируете, поэтому позвольте вашему разуму настроить мозг на генерацию бета-волн — и становитесь более

реактивным, живым, деятельным, чем в режиме альфа, тета и дельта. Теперь преобладают бета-волны... бета-волны... бета-волны... Можете ли вы различить эти четыре состояния?

Ваш мозг также производит вещества, снимающие боль, — такие, как морфины. Одно из них, эндорфин, выделяется мозгом, чтобы убирать боль и вводить в состояние радости и эйфории. Попросите ваш разум предложить мозгу создать такое количество этого убивающего боль и дарующего радость вещества, чтобы вы могли ощутить его действие.

Если вы действительно чувствуете боль — попросите ваш разум напомнить мозгу, что тот знает, как направить нужное количество эндорфина в больной орган, чтобы он мог почувствовать частичное или даже полное облегчение.

В мозгу также есть центры наслаждения, вызывающие приятные ощущения в теле.

Предложите одному или нескольким центрам наслаждения активизироваться и работать все активнее, распространяя ощущение наслаждения по всему телу.

Обратите внимание — чувствуете ли вы эту возрастающую активность центров наслаждения, ощущаете ли вы, как вашему телу становится все приятнее? Когда это случится, почувствуйте огромный прилив наслаждения, мощную вспышку, пронизывающую ваше тело. Вы ощущаете его всей кожей, мускулами, суставами, каждой клеточкой... центры наслаждения действуют все активнее.

Теперь перенесите внимание на дыхание и успокойтесь.

Попросите ваш разум, чтобы он предложил мозгу генерировать альфа-волны. Обратите внимание, как ваш мозг создает долгие альфа-волны.

Теперь ваш мозг начинает создавать все больше и больше тета-волн, волн творческого озарения. Тета-волны... тета-волны...

И наконец дельта-волны, убаюкивающие и усыпляющие. Дельта-волны... дельта-волны...

Теперь пусть ваш мозг генерирует бета-волны... бета-волны... и вы все больше просыпаетесь, пока не пробудитесь полностью.

Теперь вспомните, что некоторые зоны вашего мозга включают воображение, и вообразите, что эти зоны активизируются все сильнее, наполняя ваше сознание образами и картинками.

Когда вы говорите с вашим мозгом об активации воображения, представьте себе, что картины и образы начинают появляться — животные, строения, лица, пейзажи — все, что угодно. Ваш мозг открывает вам частицу своих бесчисленных сокровищ.

Теперь предложите вашему мозгу обострить ваши ощущения; попросите разум настроить мозг, а затем, с его помощью, нервную и сенсорную системы системы так, чтобы сенсорные ощущения стали более отчетливыми и глубокими, воспринимая окружающий мир все лучше. Сначала попросите мозг расширить ваш слух, чтобы вы смогли слышать намного больше, чем прежде. Слух расширяется... слух улучшается... слух обостряется. Осознайте — что вы слышите сейчас, чего не слышали раньше?

Теперь пусть улучшается осязание. Осязание улучшается, становится тоньше, глубже, сильнее... Потрогайте предметы вокруг себя — пол, одежду, разные части вашего тела, все, что попадет к вам под руку. Каким стало ваше чувство осязания? Что вы ощущаете сейчас, чего не ощущали раньше?

Снова охватите голову двумя руками. Как вы сейчас касаетесь волос и кожи, как вы ощущаете кости черепа? Вспомните, что вы ощущали в начале упражнения, и сравните с тем, что вы ощущаете теперь, когда держите голову в руках?

Слегка потяните голову вверх и помассируйте. Осторожно помассируйте кожу головы и сравните ощущения в коже и ладонях. Ощущает ли кожа касание ладоней полнее, чем прежде?

Опустите руки и продолжайте удерживать внимание на мозге. Подумайте о волнах, проходящих по его извилинам.

Осознавайте corpus callosum — мост, соединяющий оба полушария. Теперь осознавайте мозг целиком.

Теперь уделите внимание позвоночнику. Посмотрите, как он начинается там, где шея соединяется с черепом, как он опускается все ниже и ниже до самого копчика.

Осознавайте весь путь — от позвонка к позвонку. Дойдя до копчика, снова прогуляйтесь вверх до головы, а затем снова вниз к копчику.

Сделайте это несколько раз, обращая внимание на каждый участок пути, на каждый позвонок и соединения между позвонками.

Теперь сконцентрируйте внимание на вашем носе, внутри ноздрей и между ними. В районе переносицы находится замечательная

шишковидная железа, которая в некоторых учениях ассоциируется с аджна-чакрой или третьим глазом. Предложите мозгу активизировать этот третий глаз. Когда вы делаете это, вы пробуждаете ясновидение и обретаете доступ к тончайшим и глубочайшим уровням восприятия.

Представьте себе, что этот глаз расширяется и сжимается... расширяется и сжимается... расширяется и сжимается. Представьте себе, что у него есть веко, и он может открываться и закрываться. Откройте и закройте третий глаз.

На что он похож? Какого он цвета? Сверкает ли он? Похож ли он на драгоценный камень? Он такой же формы, как и ваши оба глаза, или чем-то отличается от них? Что он способен видеть? Посмотрите третьим глазом на картины, цвета, события, людей — и на что-нибудь еще.

Теперь снова попросите разум предложить мозгу стать более реактивным и подвижным, передавая эти ощущения всему телу, чтобы оно тоже становилось все более живым, отзывчивым, подвижным, все лучше откликалось на сигналы мозга и нервной системы. Ваш мозг, ваш добрый друг, помогает укрепить все системы вашего тела, расширить ощущения и принести больше осознанности в каждый орган, в каждую клеточку.

Как вы сейчас воспринимаете ваше тело? Хотя вы все еще смотрите внутрь мозга, вы ощущаете ваше тело и каждый его орган как часть целого.

Ваши руки расширяются, они способны охватить Вселенную, ваши ноги — основание Вселенной, ваш копчик — источник творчества, ваше сердце бьется в самой глубине мироздания, ваши плечи держат на себе весь мир, ваша шея — канал жизненной силы, ваша голова осознает весь космос, ваши глаза все видят, ваши уши слышат всю музыку мироздания, ваше дыхание — дыхание жизни... и внутри вашего любимого друга мозга начинает звучать симфония жизни.

Все волны сливаются в одну волну, одну песню... песню бытия, песню целостности, каждая часть вашего мозга, каждое колебание и каждая волна становится частью этого экстаза и восторга. Откройтесь Источнику, войдите в Источник, откройтесь целому, откройтесь изначальному, первичному уровню, откуда исходят все формы, творения, где рождается жизнь и бытие, Бог, и все, что есть, и все, чего нет. Встретьте ЭТО...

Делайте это около пяти минут.

Теперь начинайте возвращение, но помните, что вы всегда можете вернуться к Источнику. Скажите себе, что вы пробуждаетесь все больше, становитесь все более живым и восприимчивым, что ваш разум и мозг действуют вместе, преобразуя ваше тело, усиливая осознанность, помогая вам пробудиться более, чем когда-либо прежде, так что ваша прошлая жизнь покажется вам сонной одурью. Почувствуйте, как вы освобождаетесь от любого насилия — внутреннего и внешнего, как ваше сознание обретает свободу от власти инстинктов — социальных, биологических и бессознательных. Теперь вы свободны делать любой выбор, свободны воспринимать тончайшие связи, соединяющие все мироздание, свободны осознать свою целостность и обрести доступ к ней.

Сознание и бессознательное сливаются воедино, ваше физическое и кинестетическое тело становятся все более пробужденными.

Вы одновременно отдельная личность, которая находится в этой точке пространства в этот момент времени — и в то же время Целое, вселенское космическое создание — и каждый из вас может встретиться с другим и принять его.

Когда вы будете готовы, когда вы почувствуете эту связь и поддержку, — проснитесь и откройте глаза. И просыпайтесь все больше и больше, позволяя обретенному вами знанию и опыту все глубже прорасти внутри вас.

## ОБСУЖДЕНИЕ

Применяйте способность настраивать мозг в обычных жизненных ситуациях. Взгляните на проблемы и возможности вашей жизни с открывшейся вам перспективы и обратите внимание, как изменится ваше отношение к ним. Некоторые люди находят решение парадоксов и головоломок своей жизни, осознавая смысл и взаимосвязь всего предыдущего опыта. В состоянии «текучих границ», испытанном в этом упражнении, чувства и мысли текут свободно, образуя новые сочетания, осознавая новые смыслы и

контексты. Если это произошло с вами — празднуйте и наслаждайтесь.

## УПРАЖНЕНИЕ 2

### ТВОРЧЕСКОЕ НАМЕРЕНИЕ

*Время: 30-60 минут*

В этом упражнении вы будете воспринимать одновременно два порядка — явный и неявный — устанавливая все больше связей между ними. В этом творческом процессе все аспекты вашего бытия, все клетки и молекулы вашего тела входят в резонанс, наполняются любовью и расцветают. В этот расцвет и резонанс вы внесете движущий импульс творческого намерения.

### ПОДГОТОВКА

Прочитайте упражнение внимательно, чтобы почувствовать его движения, ритмы и метафоры, прежде, чем выполнять его. Звук «ммммм», часто встречающийся в тексте, напоминает о том, чтобы вы продолжали мычать и двигаться. Каждое «ммммм» указывает паузу на 3-4 секунды, если нет другого указания.

Перед началом упражнения подумайте — какое желание вы хотите загадать? Творческое намерение поможет ему сбыться и усилит физическую, ментальную и духовную силу и вашей личности, и всей планеты.

Сначала погуляйте двадцать минут на свежем воздухе, ощутите единство с природой и пообщайтесь с землей, небом, деревьями, ветром, солнцем и другими ее формами. В это время подумайте о вашем творческом намерении — в шутку или всерьез, как вам захочется. В состоянии медитации осознайте, что вам сейчас особенно важно сделать, получить, почувствовать, чтобы выразить свою истинную и глубочайшую суть.

Пока вы ищете намерение, оно тоже ищет вас. Откройтесь ему. Вы узнаете, когда встреча произойдет и желание обретет форму. Задайте себе вопросы и напишите ответы:

Что сейчас формируется во мне?

О чем я хочу попросить целостность?

О чем целостность хочет попросить меня?

Чего мы оба хотим?

Через двадцать минут возвращайтесь с красочным, сочным и живым ощущением вашего намерения. Это ощущение может быть более кинестетическим, чем вербальным. Почувствуйте, как ваше творческое намерение начинает проявляться.

### УПРАЖНЕНИЕ

Начните монотонно напевать, ощущая легкую вибрацию в теле. Поднимите руки, словно ветви дерева, шелестящего и качающегося на ветру. Если вы захотите встать и пройтись во время упражнения — делайте это, но не прекращайте напевать, сохраняйте вибрацию во время движения.

Начните вибрировать и напевать... ммммм...

Теперь выражайте творческое намерение... ммммм... буквально каждой клеточкой... ммммм. Пусть оно дрожит и пульсирует... ммммм... в каждой клеточке вашего существа. Напевайте «ммммм»... очень нежно... ммммм... еле слышно... ммммм... Продолжайте это некоторое время... ммммм (пятнадцать секунд).

Пусть легкие колебания этого напева проникают через все ваше существо... ммммм... ваше тело, ваши белковые структуры, ваши клетки, ваши атомы, ваш разум, силовое поле вокруг вас, творческое намерение движется, подобно волне, словно световые волны, накладывающиеся друг на друга... ммммм (пятнадцать секунд).

Вы и все волны резонируют с вашим творческим намерением... ммммм.

Прижмите ладони к ушам и почувствуйте, как возникает резонанс в образовавшейся полости, как эта вибрация пронизывает вас... ммммм (сорок пять секунд). Этот резонанс проникает в каждую частицу вашего существа, создавая микрофазовые колебания желания и намерения... ммммм (шестьдесят секунд).

Теперь намерение записано внутри вас, и мы можем приступить к созданию неравновесной системы сильного желания.

Помня, что ваше намерение записано в каждой клетке, продолжайте слегка вибрировать и напевать, тихонько, еле слышно... ммммм... и чувствовать ваше желание каждым атомом, его устремленность к другим атомам, его страстное желание стать молеку-



лой... ммммм... устремленность всей системы навстречу атому... ммммм... и почувствуйте движущую силу желания, творческого намерения каждого атома... ммммм (тридцать секунд). Позвольте стремлению обрести форму, найти то, чего желают атомы... ммммм (сорок пять секунд).

Вы стали молекулой, образованной этими атомами. Продолжайте напевать и вибрировать всем телом, всеми атомами и руками... ммммм. Почувствуйте устремленность, желание, искания мира молекул в его проявленном виде, и ощутите устремленность Бога навстречу молекуле... ммммм. Почувствуйте их обоих и притяжение между ними, и как они движутся навстречу друг другу, проникая друг в друга. Почувствуйте единое стремление всех молекул, их мощный импульс, рожденный импульсом атомов... ммммм (шестьдесят секунд).

И молекулы, пронизанные силой жизни, становятся клетками — и станьте клеткой, полностью станьте клеткой, клеткой, полной устремленности клеткой. Ощутите силу неявного, первичного порядка внутри клетки, создавшего ее, и станьте силой этого стремления и желания клетки, поддерживаемого стремлением ее молекул и атомов... ммммм (шестьдесят секунд).

И клетка вовлекается все в более сложную систему, она все больше взаимосвязана с другими системами, образуя органы, и все эти органы тела полны желания и устремленности и страстной жажды завершенности и полноты, и творческого намерения... ммммм... Бытие неявного порядка наполняет устремленностью все системы тела... ммммм... и станьте этой устремленностью... станьте этой движущей силой и позвольте ей раскрыть все свои возможности... ммммм (сорок пять секунд).

А теперь станьте телом, целым человеческим телом, станьте устремленностью тела... ммммм... И станьте устремленностью неявного порядка и мостом между телом и Бытием и бытием и телом. Станьте устремленностью и осознанием всех заложенных в ней возможностей, поддерживаемые и вдохновленные импульсом атомов, и молекул, и клеток, и органов, и систем органов, настраивающих тело... ммммм (шестьдесят секунд).

Это тело — зародыш в материнской утробе, жаждущий рождения, — станьте же этой жадной... ммммм... чувствуя творческое намерение зародыша... наполненного страстью атомов, молекул, клеток, органов и тела... ммммм... и ощутите, как проявляется устремление Бога навстречу этому зародышу... как оно расцветает... давая ему рождение... ммммм (шестьдесят секунд).

А теперь вы — младенец, ребенок, и станьте страстью ребенка, творческим намерением, его жадной роста... поддерживаемой стремлением атомов, молекул, клеток, органов и всего тела, и зародыша, страстью, которая все сильнее, полнее, все истиннее, все многомернее... ммммм... ммммм. Найдите образ, выражающий эту страсть, образ, который ищет вас... ммммм (тридцать секунд).

Теперь, в становлении, устремленности, страсти и творческом намерении ребенка позвольте этим образам развернуться и расцвести, позвольте образоваться связям, соединяющим стремление ребенка, зародыша, тела, органа, клетки, молекулы и атома... ммммм... желание и страсть становятся все согласованнее, все полнее... ммммм... и так же гармонична полнота духа, жаждущего исполнить мечту ребенка (Если хотите, можете прижать ладони к ушам... ммммм. Если хотите, можете сменить звук; подвигайте языком, чтобы найти самый гармоничный звук и ритм). Пусть страсть расцветает в душе ребенка... ммммм (шестьдесят секунд).

Теперь вы стали устремлением подростка, обретающим новую форму и сложность, жаром юности, поддержанным страстью ребенка, зародыша, тела, органов, клеток, молекул и атомов и движением неявного порядка внутри каждого атома... ммммм... все эти системы становятся все сложнее и полнее, юношеское стремление становится все больше и глубже... ммммм (шестьдесят секунд).

Теперь станьте страстью зрелых лет, желанием и устремленностью, творческим намерением... ммммм... любовью, достигшей зрелости и полноты, воплощенной в новых формах, новых творческих достижениях... ммммм (шестьдесят секунд).

Теперь станьте страстью старца, стремящегося к Бытию, матрицей, создающей все формы бытия... ммммм (шестьдесят секунд).

А теперь станьте смертью, стремлением смерти преобразовать итог жизни в иную форму... ммммм (тридцать секунд).

Станьте страстью мужского и женского начала, ян и инь, стремящихся к единению... ммммм (тридцать секунд).

Пусть все эти силы движутся, превращаясь в движущий импульс... ммммм... страсти планет и природы, стремления формы к воплощению — станьте этой страстью — тат твам аси, Ты Есть То, наполнитесь этой страстью, поддерживаемой всеми иными стремлениями, ставшими еще полнее... ммммм (тридцать секунд).

Почувствуйте и станьте стремлением явного порядка к неявному, духа к природе и природы к духу... ммммм... вашим стремлением к Богу и стремлением Бога к вам... ммммм (пятнадцать секунд).

Почувствуйте стремление неявного порядка к явному, и станьте страстью Бога к вам... ммммм (пятнадцать секунд).

Дайте всему этому вырасти внутри вас, обретая все большую полноту. Погрузитесь глубоко в это, и позвольте страсти неявного к явному и явного к неявному войти в резонанс... ммммм...

И пойте песнь всеобщей гармонии. Пусть этот напев станет гимном целостности. Пусть гармония пронизывает и наполняет каждую частицу вашего бытия... ммммм (Продолжайте петь). Каждая частица вашего бытия — все Бытие, вы — воплощение боддхисаттвы, Божий образ... ммммм (Продолжайте петь). Позвольте ему проявиться, пусть голограмма познает Голограмму, единение с Источником. Пойте вашу песнь всем вашим существом... ммммм (девятью секунд. Продолжайте петь).

А теперь, окруженный пронизывающей вас песней, выразите творческое намерение — и станьте им!

Направьте его через все Бытие как волны, которые распространяются по всему пространству.

Направьте ваше творческое намерение и позвольте Миру возродиться и расцвести в лучах Источника (тридцать секунд. Продолжайте петь).

Весь импульс, энергия и страсть, обретенные вами в этом опыте, наполняют и заряжают энергией творческое намерение и направляют его во Вселенную.

Станьте намерением, и пусть ваши руки направляют его в целостность. Станьте направляющей силой и принимающей силой.

Станьте всеми силами сразу и позвольте намерению набирать высоту внутри вас, пока вы продолжаете песнь устремленности и единения... ммммм...

Сейчас у вас есть вся необходимая вам помощь и поддержка. Позвольте Богу найти вас и одарить изобилием и благом. Осознайте и почувствуйте, как намерение обретает форму и воплощение... ммммм (тридцать секунд).

Теперь станьте безмолвным и погрузитесь вглубь своего существа. Оставайтесь совершенно безмолвным и спокойным (две минуты).

Теперь пусть намерение живет внутри вас — спокойно, но глубоко, вовлекая в процесс реализации все ваши образы и ощущения. Пусть оно становится все реальнее, все более обретает форму. Позвольте ему показать вам пути, которыми оно приходит в этот мир, и возможности, которые вы не могли себе представить (одна минута).

Почувствуйте, как ваше творческое намерение укореняется внутри вас, как эти корни становятся все глубже внутри вашего телесно-душевного бытия. Положите руки на живот и ощутите легкое урчание, чувствуя, как творческое намерение укрепляется и прорастает внутри вас.

Поднимите руки в стороны и почувствуйте, что они — ветви деревьев и антенны, связывающие вас сквозь время и пространство со всеми людьми и обстоятельствами, которые нужны вам, чтобы помочь воплотить ваше намерение в проявленном мире. Ощутите эти ветви как сверкающие артерии, каналы, по которым ваша творческая воля может соединиться с неявным порядком бытия, не знающим временно-пространственных границ (одна минута).

Когда вы почувствуете, что эти связи установлены, снова положите руки на живот, почувствуйте урчание и дайте всей сети связей между вами и Вселенной соединиться с корнями вашего творческого намерения. Посмотрите, как меняется ваше намерение, когда вы направили его во внешний мир, как оно углубляется, как расширяются его границы, как оно становится волнующим приключением, в котором принимают участие другие люди и события (одна минута).

Снова поднимите руки и направьте творческое намерение во внешний мир в потоке творческой воли. Пусть оно продолжает создавать сеть связей в окружающем мире, превращая мечты в реальность.

Ощутите, как ваше намерение ищет и связывает воедино людей и события, помогающих его реализации.

Снова положите руки на живот, слушая урчание и ощущая, как корни намерения прорастают все глубже (одна минута).

Третий и последний раз пусть ваша творческая воля направит намерение во Вселенную. Создайте необходимые связи и возвратите заново заквашенное намерение внутрь вашего живота, к самым корням, ощущая, как ваше тело принимает его, интегрирует и претворяет в хлеб жизни (одна минута).

Снова станьте безмолвным, совершенно безмолвным (одна минута). Осознайте, что вы принадлежите к двум мирам. Вы гражданин двух царств, вы отдельная личность и едины с целым, вы — Единое и Множество, которые в глубине своей суть одно и то же. Источник внутри вас и вы внутри Источника. Вы — сеятель и семья, генетический код и вода на поле вашего бытия, с верой, востор-

## Эпилог

гом и наслаждением узнающий другие семена и формы, в которые вы вдыхаете жизнь, и вы растете, и мир расцветает. Зная это и обладая этим — вы рождаетесь вновь: гражданином двух миров (одна минута).

Не бойтесь снова оказаться в обычном мире и делайте то, что должны делать — ибо вы теперь больше, чем маленькое отдельное существо.

Вы — единство, вы — бодхисаттва, вы — Пуруша.

И вы также творец, и творчество, и творение; поэт, поэзия и поэма; любовь, любимый и любящий... Ты Есть То.

И если вы начнете забывать об этом, — вспомните это мгновение все, что вы делали, и сделайте что-то подобное снова — станьте стремлением частей к целому и целого к частям, создайте творческое намерение — и откройтесь бесконечному изобилию Источника.

Я вижу перемену. Она выражается в величайшей из надежд, когда-либо испытанных миром. Ее проявления столь многообразны, что можно назвать наше время временем осознания эволюции. Нужно было, чтобы эволюционный потенциал достиг некоей критической массы, вызванной кризисом привычного мышления и ростом сознательности. Теперь это произошло.

Перемена приходит медленно. Спящий гигант пробуждается в сердцах и умах миллионов. Четыреста тысяч лет человек был человеком-выживающим, семь тысяч лет — человеком-в-поисках-смысла, а последние два столетия экономического и социального развития подготовили путь для глубочайшего ускорения человеческой и культурной эволюции. Кризисы и встряски недавних столетий подготовили почву для перемен. Они были манифестацией землетрясений и взрывов в глубине человеческих душ. Этот процесс рождает вопросы о человеческой свободе и человеческих возможностях. Все шире распространяется идея свободы, оттого что все шире ставится вопрос: что же это такое — быть человеком?

Извечные мысли о свободе и возможностях человека всегда служили сигнальными огнями маяка, вызывая высочайшие порывы и благороднейшие действия устремлявшихся на его огни. Этот неугасимый свет облегчал гнет и насилие, укрепляя мужество, необходимое для того, чтобы противостоять убожеству и мерзости запустения. Так было во все времена. Но сейчас эти огни сверкают особенно ярко. Старые маяки больше не озаряют духовных путей человечества, и тот, кто следует им, попадает в царство обманчивых призраков, ведущих в опасные и туманные края прошедшего. Может быть, именно поэтому множество политических и социальных целей не вызывают доверия, и столько правительственных и общественных решений отмечены клеймом пошлости. Простые и банальные решения сложных проблем наносят неизгладимый ущерб и природе, и человеческой душе, рассекая их целостность на части и превращая в уродливое подобие «Тришкиного кафтана». Каждый так называемый «успех» порождает десятки новых проблем, нарушая целостность времени и пространства и делая планету все менее пригодной для жизни. Наша внутренняя и внешняя политика определяется категориями причинно-следствия, стимула-реакции, подходящими для более простых со-

циальных структур, основанных на архаичных деревенских и родоплеменных традициях. Тотальное рабство, описанное Оруэллом в «1984» и Хаксли в «Дивном новом мире», — демонстрация того, что может произойти, если сложным обществом управлять основываясь на атавистических инстинктах. Эти атавизмы продолжают существовать вследствие дефицита волнующего и ясно-го чувства свободы, поэтому нам следует объединить усилия, чтобы раскрыть грани новых возможностей природы человека и создать социальные и образовательные программы, способствующие этому раскрытию. И лучше начать прямо сейчас, не дожидаясь, пока сбудутся жуткие прогнозы антиутопий. И когда человек откроет новые горизонты своих возможностей, другие области постепенно начнут улучшаться.

Никогда не была так велика ответственность человека за судьбу планеты. Никогда мы не обладали такой огромной властью над изначальными источниками жизни и смерти. Превращение мира в одну большую деревню в совокупности с ошеломляющими достижениями новейшей технологии делают нас властителями мира, в то время, как в прошлые эпохи он властвовал над нами. Мы должны быть готовы к этой ответственности, осознав, что прежние стратегии — отрезать в одном месте, чтобы залатать дыру в другом — больше не работают.

Мы живем в эпоху, когда люди с крайне ограниченным умом обладают властью, ранее принадлежавшей лишь богам. Люди с подобным умом способны устроить ядерную бойню одним нажатием кнопки, вторгнуться в генетический код, вмешиваться в сложнейшие жизненные процессы океанских глубин и выбрасывать отходы, разрушая озоновый слой, защищающий Землю. Этот ограниченный ум пытается создать новую технологическую базу, связав воедино компьютерные технологии, электронику, новые природные материалы, биофабрики и генную инженерию, что приведет к новому потоку инноваций и обретению власти, невиданной доселе в человеческой истории. Подводя итог, можно сказать, что крайне ограниченный ум приписывает себе власть, равную власти Бога, при том, что его этические принципы присущи скорее Фаусту, нежели Богу.

Поэтому нам надлежит делать то, чего никогда не делалось раньше. Мы должны заявить права на Образ Божий внутри нас и скромно, но настойчиво воспитывать себя для священного води-

тельства, развивая внутренние способности, способные стать достойным противником внешнему могуществу. Мы должны искать и находить физические, ментальные и духовные ресурсы, которые помогут нам стать партнерами планеты.

Но как нам достичь Перемены? Как нам решить столь гигантскую задачу, когда нервное истощение охватывает планету, когда все прежние пути знания, действия, бытия рушатся в прах? Мы даже не знаем, чему нам учить детей; как же мы осмеливаемся братья за такое рискованное предприятие? Мы ясно чувствуем конец прошлой эпохи и смутно — начало новой. Мы висим над пропастью, охваченные спячкой.

Но каждый, кто когда-либо работал в саду или в поле, знает, что смерть всегда предшествует Рождению. После сбора урожая, когда природа отдыхает в зимней спячке, засохшие и гнилые стебли прошлого урожая превращаются в удобрения для грядущего посева. То же самое происходит и с нами. Я вспоминаю речь семидесятилетней медсестры на пенсии в Хельсинки о человеческих возможностях:

*«Так много людей утратили свое сердце, но только не я! Я пережила четыре войны, испытала невероятные страдания и нищету, и знаете что? Я полна веры в человечество. Мы связаны друг с другом узами, которые прежде были невозможны. Нам нужно начать жить и расти вместе, чтобы стать такими, какими мы можем быть. Я посвятила остаток моих дней тому, чтобы сделать это возможным. У меня нет денег, и мало кто знает обо мне за пределами Финляндии, но это не важно. Время пришло, пришло, пришло, и я знаю, что многое зависит от меня».*

Эта замечательная женщина принадлежит к новому племени героев, которых мы можем назвать люди рождения, мужчин и женщин, которые среди нынешнего анабиоза находят необычайные возможности сеять и взращивать семена личной и социальной трансформации. Я встречаю их везде — среди участников движения волонтеров, в службах психологической помощи, среди учителей, которые остаются после уроков, чтобы помочь детям, о которых забыло общество, среди врачей, желающих лечить не болезнь, а человека. Они могут быть старыми и молодыми, бедными и богатыми, черными и белыми, но вера и мужество делает их похожими друг на друга.

По большей части они чувствуют себя так, словно будущее открыто им, и от их действий зависит — погибнет человечество или расцветет. Они не отстаивают интересов своей локальной группы и поэтому легко обмениваются идеями, информацией и ресурсами. Если жизнь теряет смысл, они действуют так, словно он по-прежнему присутствует, и работают, пока он не появится вновь. Они не боятся лицом к лицу встретить отчаяние, часто ожидающее на этом пути, потому что на глубочайшем уровне им ведомо, что страдание — неотъемлемая часть мудрости.

Самое главное: они делают домашнюю работу таким образом, что она наполняет их здоровьем и ощущением полноты и радости бытия, и постоянно находят время для открытий, совершенствования и развития способностей к их разуму-телу. Это вовсе не нарциссизм, потому что таким образом они освобождаются от ненужной злости и внимательно изучают физические и ментальные пути к той Глубине, частью которой они являются. И они становятся гражданами более великой Вселенной, готовыми услышать ритмы пробуждения, пульсирующие в глубочайшем и гармоничном изначальном Порядке реальности.

Они редко пишут книги и еще реже публикуют их, потому что им не нужно признание, и потому что большая часть их деятельности — спокойное и постоянное созидание, а не яркое шоу, потому что они приносят хорошие новости. Сейчас это самые важные люди на свете, это люди рождения, и эту книгу я написала для них.

Я вижу перемену. И вы — часть этой перемены.