



David Boadella

SOMA, SELF AND SOURCE

**СОМА, SELF И
ИСТОЧНИК**

1. СОМА И ПАНЦИРЬ

Любой человек знает разницу между здоровой естественностью и физическим дискомфортом (между «*ease*» и «*dis-ease*»)¹. В первом случае мы чувствуем себя легко, комфортно и непринужденно, мы «как дома» в своем теле, мы интегрированы, мы «на своей стороне», «заодно с собой» и не погружены во внутренние конфликты. Во втором – мы напряжены, замкнуты в себе, изолированы, полны неразрешенных эмоциональных проблем, находимся в постоянной борьбе с собой и другими, несчастны, невротичны. Мы можем даже физически заболеть.

На наше физическое тело влияют генетика и воздействия окружающей среды. Но помимо этого в нем в закодированном виде хранятся все наши эмоции, мысли, чувства и ценности. Поскольку в повседневной жизни трудно разделить все эти поля влияния, популярным стал термин «*body-mind*», выражающий единство мысли, чувства и действия. В немецком языке этот же смысл имеет слово «*leib*», по контрасту с «*körper*», имеющим исключительно физическую нагрузку. В греческом языке слова «*soma*» (сома) и «*form*» (форма) близки по значению. Наша сома создается в результате наложения и взаимосвязи различных формирующих полей. В Новом Завете Павел распространяет значение слова «сома» и на тело не-физическое, тело света, или «воскресшее тело».

Таким образом слово «сома» близко по смыслу слову «душа»

¹ Являясь филологом по образованию, автор предлагает читателю изящную игру слов. Слово “*ease*” переводится с английского как «легкий, непринужденный». Соответственно слово “*dis-ease*” имеет противоположное значение. Однако буквальное значение слова “*disease*” – «болезнь» (прим. редактора).

(*soul*), которое является переводом с греческого слова «psyche».

Люди тысячелетиями размышляли о взаимоотношениях между «телом» и «сознанием». Предлагалось множество точек зрения о связи физической формы и полей сознания. Мы считаем, что наилучшим образом эту связь отразил В. Райх в своей идее о «психо-соматической идентичности и антитезе». Переживания клинической смерти свидетельствуют, что при некоторых обстоятельствах эта связь, или как говорил Райх, брачный союз, распадается, и поля сознания сохраняют отчетливую форму, когда тело мертво. Возможно более корректно рассматривать тело как квинтэссенцию или конкретизацию нашей сомы, нашей формы.

Вильгельм Райх использовал термин «панцирь» для описания брони физиологических и психологических защит, которые создаются в результате переживания состояний, связанных с потерей баланса и контакта, а также чувством глубокого несчастья. Панцирь приводит к ослаблению пульсации, сверх-напряжению или сверх-дряблости тканей, рассогласованности между мыслями, настроениями и действиями.

Райхом и другими исследователями были выдвинуты различные теории о происхождении процесса образования панциря, очевидном развороте человека против самого себя, противостоянии культуры природе, создании «внутренней пустыни» через подавление эмоциональной жизни, что, в свою очередь, ведет к образованию пустыни внешней – созданного человеческими руками экологического кошмара, несущего угрозу всей планете.

Для нас в данной статье важно не столько понимание источников и первопричин этого глубокого процесса "изоляции" и построения ригидных стен, препятствующих коммуникации между отдельными частями целого, сколько ясное различие двух областей опыта: мира *здоровой сомы*, укорененной в естественном процессе, приятном и ритмичном взаимодействии с собой и другими, и мира *закованного в панцирь тела*, отщепленного от глубинного чувства связи, завернутого в саван невротических

защит, стиснутого заблокированным или вялотекущим потоком жизни и иногда отказавшегося от борьбы.

Основное различие описано Райхом в терминах первичного и вторичного уровней экспрессии. Первичная экспрессия – подлинная, неискаженная, ясная и хорошо функционирующая; вторичная – ограниченная, запутанная, нарушенная и часто деструктивная. Райх также добавил третью категорию, которую назвал третичным уровнем, назначение которого в том, чтобы замаскировать нарушенный и патологический второй уровень и представить социуму фиктивный фасад.

Стенли Келеман посвятил свою жизнь изучению процесса нашего формирования и описал деформации (или повреждения формы) вследствие нашей адаптации к социальной среде (социализации). Он говорил о воплощении в теле как установлении связи с волнами и ритмами перемещения внутренних потоков жидкости, с морем протоплазмы. Он говорил о душе клетки. Райх определял неврозы как потерю протоплазмой способности искривиться и сверкать. Тогда терапия – это дорога к возрождению этой способности.

2. NO MATTER, NEVER MIND или НЕТ СМЫСЛА ДУМАТЬ О СМЫСЛЕ²

Если сознание не может быть сведено к деятельности мозга, как утверждали известные нейрофизиологи, например сэр Джон Эклс³,

² Дословный перевод данного выражения: «Пустяки, не берите в голову! Проехали!» Однако, поскольку автор здесь и в своих других трудах разводит понятия полярности и дуальности и поддерживает точку зрения о двойственной природе явлений, мы посчитали, что наиболее уместным переводом будет: «Нет смысла думать о смысле» (прим. редактора)

³ *John Carew Eccles* - австралийский нейрофизиолог, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине. Со своим коллегой, основоположником современной нейрохирургии Уайлдером Пенфилдом, выполнившим свыше 10000 операций на мозге, Эклс написал книгу «Тайна человека». Он утверждал, что может экспериментально доказать, что сознание работает вне зависимости от мозга (прим. редактора).

значит, мы живем в унидуальной⁴ Вселенной. Мозг и сознание могут действовать сообща («единство» и «идентичность») или независимо друг от друга («дуальность» и «антитеза»). Существует много свидетельств тому, что, в то время как мозг является высокоорганизованной материей, существующей во времени и пространстве и защищенной костями черепа, сознание нелокально и функционирует за пределами четырехмерной Вселенной, определяемой временем и пространством. Парапсихологические и парафизические исследования последнего столетия подтверждают это. Данное утверждение также подкрепляется выводами современной квантовой физики о комплиментарности волны и частицы, лежащей в основе природы всего живого. До того, как появилась возможность заглянуть внутрь атома, понятия «волна» и «частица» рассматривались как дуальные. В книге «*Quantum Self*» описаны взаимодействия волны и частицы, что дало возможность создать модель связи мозга и сознания.

Квантовая физика, исследуя глубочайшие секреты материи, наткнулась на неопровержимый факт о неразрывной связи свойств материи и сознания. Мы имеем дело с описанной в квантовой физике так называемой проблемой «наблюдателя», которая до сих пор, после шестидесятилетних споров физиков и религиозных философов о взглядах на реальность, остается неразрешенной загадкой. Эти различные точки зрения, все противоречия «квантового коана» резюмированы Ником Гербертом в его книге «Квантовая реальность» (Nick Herbert, *Quantum reality*).

Коллега Эйнштейна, английский физик Дэвид Бом предложил модель двух четких порядков существования природы, которые он назвал эксплицитным (явным, четко выраженным, проявленным) и имплицитным (скрытым, непроявленным, предполагаемым). Он предложил спектр плотности, в котором разворачивается имплицитный потенциал материальных форм, пребывающий в свернутом состоянии. Это означает, что взгляд Боба на природу

⁴ Унидуальный – обладающий двойственной природой (прим. редактора).

таков: материя в том виде, в котором мы можем ее наблюдать и измерять, есть проявление чего-то более тонкого, того, что находится за пределами восприятия с помощью наших пяти органов чувств и любых инструментов, которые мы можем создать для их совершенствования. Но мы можем постичь это более тонкое нечто интуитивно, постулировать его или даже выразить математически.

В своем центре исследования психики (*Psychic Centre*) на западном побережье Ютландии ирландский учитель медитации Боб Мор в течение многих лет проводил курсы по внутреннему развитию, которое повышало чувствительность интуитивного осознания тонких измерений бытия, все более и более признаваемых физиками.

Роджер Пенроуз, всемирно известный специалист по космологии и астрофизик недавно поддержал выводы, описанные в *Quantum Self*, утверждая, что сознание само по себе является квантовым процессом.

В беседе с Далай Ламой Дэвид Бом выразил свои взгляды следующим образом: «При углубленном исследовании материи ее тонкие свойства проявляются все явственнее... С моей точки зрения достижения физики показывают, что природа настолько тонко устроена, что сама по себе может считаться живой или обладающей интеллектом».

В развитии своих идей Бом пошел дальше, выразив уникальность тонкой и плотной форм через термин «сознаваемость» (*soma-significance*). Соматическая форма приобретает свою форму благодаря смыслу, с которыми мы имеем дело, произвольной направленности нашего восприятия и действий, ценностей и качеств бытия. В свою очередь, наш соматический жизненный опыт помогает либо препятствует развитию этих ценностей. Происходит взаимодействие между внешней реальностью, в которой действует конкретный человек, живущий в конкретном городе и конкретном веке, и внутренней мифической реальностью, существующей вне времени и пространства в индивидуальных мифах, архетипической памяти и сновидениях.

Юнг различает эти две реальности как «царство эго» и «царство Самости». Хамид Али⁵ говорит о человеке мира и человеке духа. Стюарт Уайт в книге, которая впечатлила Юнга и которую он обсуждал в своих письмах, описывает отношения между «ограниченной» вселенной плотной материи и «свободной от препятствий» вселенной, присутствующей в латентном виде за пределами своих физических проявлений.

Биолог Руперт Шелдрейк⁶ возбудил и разозлил научное сообщество гипотезой о том, что рост формы регулируется не только хорошо известными биохимическими и физическими процессами, но и нелокальными морфическими полями коммуникативных паттернов, композиций и информации, энергию которых не удастся зарегистрировать. Если эта гипотеза морфических полей верна, она поддерживает концепции многих мировых религий о том, что плотные уровни бытия организуются тонкими, подобно волне, содержащей потенциал частицы. За несколько лет до Шелдрейка бразильский психофизик Эрнанде Андраде предложил похожую модель, названную им «биологической организующей матрицей». Он писал, что формирование физического тела не может быть объяснено только генетикой, оно организуется и направляется тонким информационным полем биологической матрицы.

Биологи постулировали различие между «восходящей причинной обусловленностью», при которой нижние формы организации обуславливают высшие, и «нисходящей причинной обусловленностью», где процесс происходит в обратном направлении.

⁵ А. Х. Алмаас - кувейтско-американский автор, духовный учитель, создатель алмазного подхода, интегрирующего современную глубинную психологию с мистико-духовными подходами саморазвития (прим. редактора).

⁶ Руперт Шелдрейк - британский писатель, биолог, биохимик и парапсихолог, выдвинувший теорию морфического (морфогенетического) поля, согласно которой мозг человека или животного сам по себе не содержит ни памяти, ни знаний, но весь окружающий нас мир пронизывают особые морфогенетические (формообразующие) поля (прим. редактора).

Идея уникальности этих двух порядков природы, тонкого и плотного, появляется также в работах Лонгченпы, в которых он говорит об «этой стороне» и «другой стороне». Возможно, мы имеем дело со «стеной, состоящей из люксонов» по одну сторону от которой находится подпороговый мир подсознания, поддающийся научному познанию, а по другую – сверхсветовой мир синхронистичности и нелокальности.

3. МАТРИЦА СУЩНОСТИ И ЦЕЛОСТНОСТИ

В предыдущих главах мы рассмотрели две отчетливые полярности: полярность между первичным и вторичным уровнем жизненной экспрессии и полярность между тонким и плотным порядками организации природы. Много путаницы происходит из-за неудачного распознавания разницы между этими очень отличающимися полярностями. Для тех, кто занимается любой из форм био-духовной работы с людьми чрезвычайно важно прояснить эту ситуацию, потому что многие люди интерпретируют духовность как возможность и способ избавиться от тела или возвыситься над ним, а многие религии, согласно тому, как они интерпретированы, учат, что мир – это ничто иное, как ловушка.

Мы можем помочь читателю разобраться в возникшей путанице, создав простую матрицу с двумя осями, расположенными перпендикулярно друг другу. Вертикальная ось представляет собой спектр плотности, а горизонтальная – полярность между целостностью (которая суть первична) и фрагментацией (которая вторична).

Существует множество метафор, описывающих верхнюю и нижнюю части вертикальной оси. Вот несколько примеров.

<i>Тонкий порядок организации природы</i>	<i>Плотный порядок организации природы</i>	
Тонкий	Плотный	(квантовая физика, Бом, буддизм)
Свободный,	Ограниченный,	(Стюарт Уайт, в изложении Юнга)

беспрепятственный	затрудненный	
ИмPLICITный	Эксплицитный	(квантовая физика, Бом)
Морфический	Энергетический	(формативная биология Руперта Шелдрейка)
Нисходящая причинная обусловленность	Восходящая причинная обусловленность	(Дональд Кэмпбелл)
Внутреннее заземление	Внешнее заземление	(Биосинтез)
“Небеса”	“Земля”	(китайская акупунктура)
Сущность	Существование	(философия)
“Воображаемое, мнимое”	“Реальное”	(комплексная относительность, Жан Шарон)
Небесный, божественный	Земной	(суфизм, Анри Корбен)
Пуруша	Пракрити	(индийская философия)
Сознание	Пространство и время	(неогностическая физика)
Нелокальный	Локальный	(теорема Белла)
Другая сторона	Эта сторона	(Лонгченпа)

Вторая полярность может быть представлена сходным образом в виде пар противоположностей:

Первичный и вторичный	(Райх, Лонгченпа)
Сущность и эго	(суфизм; Хамид Али; неогностическое христианство)
Развитие и закрытие в коконе	(Биосинтез)
Ядро и характер	(Энергетика Ядра)
Сома и панцирь	
Вертикальное и горизонтальное	(Неогностическая психология: Гэри Зукав)
Поток жизни и ловушка	(Вильгельм Райх)
Луг и сцена	(Вильгельм Райх: Космическое суперналожение)

Целостность и фрагментация	(голономия: Дэвид Бом)
Рай на земле, ад на земле	(Христианство)
Океан и пустыня	(Планетарная экология, Вильгельм Райх)
Порядок и нарушение порядка	(телеономия, термодинамика)
Негэнтропия и энтропия	(Герберт Гюнтер)

4. ФОРМИРОВАНИЕ ДУШИ И РОЛЕВАЯ ИГРА

Когда мне было 17, меня очень впечатлила поэзия и философия английского поэта Джона Китса. Она оказала на меня сильное формирующее влияние в подростковом возрасте, до моего знакомства с терапевтическим процессом и с работами Вильгельма Райха.

Китс описывает мир как «долину, формирующую душу». Он определяет душу как глубинный центр человека, который мы формируем между рождением и смертью. Джеймс Хиллман, создавая свою архетипическую психологию и развивая идеи Юнга, опирается на определение Джона Китса как отправную точку для использования слова «душа».

Каждый термин, используемый в описании эмоциональных, умственных и транс-ментальных сфер жизни человека, требует пояснения, так как одно и то же слово может быть использовано в разных традициях для описания противоположного опыта, и наоборот, для передачи одного и того же смысла разные авторы могут употреблять различные слова. Во избежание путаницы необходимо тщательно определить каждый такой термин, и пояснить, в каком значении он может быть использован, а в каком нет. Греческое слово «psyche», как и латинское слово «anima», переводится на английский язык как «душа». Ниже приведены некоторые примеры значений термина:

Душа	а) психика
------	------------

	b) бессознательное (личностное, доличностное, трансперсональное)
	c) сверх-сознательное
	d) разум
	e) бессмертный дух
	f) сознание в целом
	g) сознание в частности
	h) Anima mundi, мировая душа
	i) противоположность телу
	j) жизнь тела
	h) призрак
	i) глубина, как в понятиях «музыка души», «душегубы»

Free Article

Я буду использовать слово «душа» в том же значении, что и Джон Китс: душа – это глубинный центр человека, формирующийся в ходе нашего жизненного пути. В этом смысле душа не может быть отделена от нашей соматической реальности во время нашего телесного воплощения, к тому же, это близко по смыслу к термину «индивидуальность» в трудах экзистенциальных философов, таких как Мунье, Тиллиха, Турнье и др., а также Габриэля Марселя. Однако даже в понимании слова «человек» возникает много путаницы.

«Человек» (*person*) происходит из латинского «*personare*», что означает «доносить через звук - *sound through*». В этом смысле, когда в общении с другим человеком мы говорим о глубоких переживаниях и даем голос нашим внутренним чувствам, идущим от сердца, у нас есть «душа», мы присутствуем во всей нашей целостности. Говоря о нашем воплощении в мире, Хамид Али использует термин «личная сущность». «Душа, - как писал Аристотель, - «это первая энтелехия, форма реализации способного к жизни физического тела».

Но то же слово «личность» (*personality*), связано с греческим словом «персона» (*persona*), означающим маску в театре. Маска закрывала лицо актера, говорившего из роли, которую он играл в представлении. Юнг использует слово «персона», имея в виду маску, скрывающую реального человека. «Личность» (*personality*) в работе Гурджиева используется как синоним паттернов фальшивого поведения, суррогатных контактов. В этом же значении Райх употребляет слово «характер» (от греческого «форма, отпечаток, стереотип»), фиксированный набор защитных паттернов, психический панцирь⁷.

«Человек» и «личность» (*person* и *personality*), определенные таким образом, являются двумя полюсами спектра целостности, поскольку человек является организующим центром целостности, душой системы, основной индивидуальностью, которую нельзя разделить; а личность очень легко фрагментируется на субличности, которые подобны ролям, которые мы можем играть, чтобы скрыть нашу природу.

Жизнь как долина духовного воплощения - это путешествие по пути личного развития, в котором наши внутренние потенциалы и качества могут быть актуализированы и реализованы, несмотря на силы, которые блокируют нас, создают дистресс и фрагментацию. А иногда эти силы, наоборот, помогают нашей реализации.

Следующим термином, который вызывает много споров в психологической и духовной работе, является «эго».

Вот некоторые значения слова «эго»:

«Я», мое ощущение себя	(Фрейд, на немецком языке)
Психический аппарат, часть сознания	(Фрейд в переводах)
Центр эгоизма	(обычная речь)

⁷ Дополнительную путаницу создает перевод терминов «*person*» и «*personality*» на русский язык. Так «*person*» может переводиться как «личность, человек, персона», и «*personality*» - как «личность, персона» (прим. редактора).

То, что надо укреплять	(эго психология)
То, от чего надо избавиться	(Духовные учение)
Организирующий центр целостности	(Бланк и Бланк)
Основная причина фрагментации	(Неогностическая психология)
Образ себя и образ эго	(Буддийская психология, Суфизм)

Как разобраться в этих разнообразных и противоречивых значениях?

В транзактном анализе Эрика Берна описывается человек в разных состояниях эго. Эти состояния эго похожи на субличности - роли, в которые мы попадаем. Идея подтверждается использованием Берном термина «игры» для различных защитных взаимодействий между эго-состояниями. Берн также разработал идею сценариев, интернализированных сообщений, которые мы проигрываем как роли, и которые далеки от наших реальных потребностей. В психодраме целая терапевтическая модальность основана на осознании скрытых ролевых игр.

Вильгельм Райх использовал метафору «луга и сцены» для описания полярности первичной и вторичной экспрессии. На лугу жизнь функционирует естественным образом, все находится в равновесии. На сцене все искусственно и заранее предписано, это представление в масках о нереальной жизни. Мы можем рассматривать драму жизни с двух точек зрения: жизнь превращается в акт пьесы, в которой реальность скрыта за игрой. Это и есть «сцена» по Райху. Или жизненная драма может стать для человека возможностью выразить в сложной ситуации свои сущностные качества, контакт с которыми мог быть утрачен в связи с проблемами повседневной жизни. Такова была функция греческой драмы (ранней эгейской формы «*therapeia*») с ее первобытными мифами, способными вызвать катарсическое освобождение

погребенных чувств аудитории. Но мы должны более подробно изучить сложности, порождающие путаницу в интерпретации термина «эго».

5. ЭГО И НАРЦИСС

Бруно Беттельхайм показал, что слово «эго» вошло в психодинамическую литературу как перевод с немецкого слова «*ich*», что означает «я». И теперь вместо легко узнаваемого и легко идентифицированного слова, используемого Фрейдом, мы имеем новое понятие, заключающее в себе некоторую претензию на объективность. Это понятие «эго».

Эго-психология посвящена укреплению эго, т.е. поддержке развития персонального «я», основанного на безопасных отношениях, ибо без контакта с «ты», «я» не может достичь зрелости. Люди со слабым или сильным эго обладают соответственно слабым или сильным чувством собственной индивидуальности и целостности организации. Это означает, что человек с хорошо развитым эго в психологическом смысле обладает сильным личным Я, на основе жизненного опыта знает свои границы и может хорошо функционировать в реальном мире и в мире отношений.

В моей статье «Смерть Эго» я указал на различие между тем, что Кришнамурти называет «функциональным эго» (описанным выше) и «статусным эго», которое связано с эготизмом⁸, преувеличенной

⁸ В оригинале статьи используется именно слово «эготизм», однако оно достаточно редко используется в русском языке, обычно заменяясь словом «эгоизм». В русско-язычной психологической литературе термин «эготизм» используется в гештальт-психологии, означая преувеличенное мнение человека о себе, преувеличенное чувство значения своей личности. Оба термина обозначают «самовлюбленность и ориентацию на себя», но между ними есть различия. Слово «эгоизм» достаточно старое. Термин «эготизм» был введён около 1820-х годов с легкой руки Стендаля, который писал: «Не стоит путать ЭГОТИЗМ с его незаконнорождённым братом – плебеем, эгоизмом». Эгоист, по словам Стендаля, просто и без рассуждений хочет всё забрать себе, и то, что принадлежит другим -тоже. Эготист...не проникает в чужие владения, но и за свой порог не пускает никого...Хорошим

собственной значимостью и превосходством над другими. Юнг использовал термин «эго» в функциональном смысле, по контрасту с тем, что он называет *Self* или Самостью, которое отражает «Я» на более глубоком уровне. Об этом я расскажу в следующем разделе этой статьи.

В процессе развития «Я» есть уровень, названный Фрейдом «здоровым нарциссизмом», который связан с удовольствием быть живым и гордостью за свои достижения, внешний вид и способ существования. Он подразумевает все формы заботы о себе. В христианстве нас призывают «возлюбить ближнего как самого себя». Практика сострадания в буддизме начинается с сочувствия к самому себе, без которого сопереживание другим невозможно.

Вторичный нарциссизм - это невротический процесс разрыва связи одного человека с другим и/или людей с их окружением. Этот процесс включает в себя все формы борьбы человека с природой, разжигает конфликты между людьми, питает национализм, фанатизм, войны и мегаломанию.

Духовные традиции стремятся уменьшить власть эго, освободить нас от ловушки эготизма, единственным выражением которого является панцирь характера.

Кен Уилбер приглашает нас к полезной дискуссии о различных уровнях нарциссизма. Он рассматривает здоровые и негативные аспекты развития «Я» на каждой стадии роста и соответствующее расширение сознания. Причем то, что является здоровым на одной стадии, может мешать развитию на следующей.

Яркие примеры патологического нарциссизма можно найти в практиках духовных движений, зачастую возглавляемых харизматичным и нарциссичным лидером, обладающим мощным эго и победившим в конкурентной борьбе за главенствующее место

он называет только то, что ему нравится, правильным - то, что он в данный миг считает уместным, презренным - то, что он презирает, и его несколько не беспокоит возможность остаться одному при своём мнении. Однако есть и другие толкования различий между этими двумя словами. (Прим. редактора)

в иерархической структуре (статья Дэвида Боаделлы «Падение Светоча», "The Fall of the Light-bearer" в *Self & Society, London*). Опасности такого рода инфляции эго описаны в книге датского духовного учителя Джеса Бертельсена «Энергия и сознание». А буддистский мастер медитации Чогьям Трунгпа Ринпоче посвятил этому целую книгу «Преодоление духовного материализма».

Если мы используем термин «Я» для описания здоровых форм расширения себя в мир, а термин «эго» как синоним патологического нарциссизма, включающего в себя постоянное обесценивание других, мы можем видеть, что «сущность» и «эго» представляют собой полярность в описанной выше матрице. «Сущность» соответствует описанному Лонгченпой состоянию целостности и чистоты, которое включает в себя здоровое развитие личного «Я», а «эго», напротив, соответствует неполноценному, искаженному, фрагментированному состоянию «Я», в котором наши контакты с другими и самим собой сокращены, ограничены, приводят к нарастающей изоляции и отчуждению или подменяются псевдо-коммуникацией, выдаваемой за реальную. Мы замыкаемся в саване эго, что формирует по меткому замечанию Лонгченпы «оплот фиктивного существования».

6. SELF И ТЕНЬ

Многие мировые религии, такие как индуизм и христианство, учат о бессмертии Духа. Что же значит бессмертие? Смертность (бренность) - это смерть тела, разрушение эксплицитного порядка природы, конец эмпирического существования конкретной временной и пространственной структуры. Бессмертие означает «за пределами разрушения». Что не подвержено разрушению, когда плотный уровень бытия угас? Тонкий уровень, имплицитный порядок. Морфические поля не должны заканчиваться с наступлением физической смерти.

Мы используем слово «душа» для выражения и проявления нашей глубины в контексте нашей конкретной жизни. Что же это за глубина, которая нерушима? В христианстве используется слово

«дух», что означает «дыхание», элемент невидимого воздуха. В индуизме использует термин «атман», что также означает дыхание, а со временем стало означать еще и «высшее Я, неизменную духовную сущность». Патанджали использует термин «провидец», тот, кто осознает не только мир, но и содержание сознания и является Свидетелем, видящим из просветленной позиции. В суфизме используют термин «сущность» для обозначения реальности, стоящей за пределами нашего существования, а Хамид Али (Алмаас) использует термин «сущностное *Self*», чтобы обозначить идентичность, которая существует за потоком проявленного.

Но сначала давайте проясним путаницу вокруг значения слова «*self*».

- | | |
|-------------------|--|
| a) Я, мое | Общепотребительное значение |
| b) Статусное эго | (в значении «Я эгоистичен») |
| c) Низшее Я | (эмоциональные импульсы, являющиеся негативными для других, Пьерракос) |
| d) Среднее Я | (используется в Хуне, сознание взрослого человека) |
| e) Низшее Я | (используется в Хуне, тело и его энергии) |
| f) Высшее Я | (центр совести и сознания) |
| g) Истинное Я | (Винникотт: то, что идет от сердца) |
| h) Ложное Я | (Винникотт: защиты личности) |
| i) Реальное Я | (либо Истинное Я, либо Высшее Я) |
| j) Великое Я | (Дюркгейм: трансцендентное Существо) |
| k) Эмпирическое Я | (Функциональное эго) |
| l) Сущностное Я | (Глубина нашего бытия) |
| m) Самость | (Трансперсональный архетип, Юнг) |
| n) Высшее Я | (Индуизм: Бог, атман = брахман) |

Я буду писать слово «*Self*» с заглавной буквы «*S*»⁹, чтобы указать

⁹ В нашем переводе мы будем использовать также «Я» с большой буквы (прим.

что оно обозначает нашу фундаментальную сущность, Бóльшее «Я», которое выходит за пределы нашей личной индивидуальности. Рамана Махарашаи, индийский мистик, ввел понятие, которое на Западе получило название Интенсивное Просветление. Оно представляет собой мощную форму группового опыта, при котором люди задают себе вопрос «Кто я, что такое я?». Если человек, отвечая на этот вопрос, обнаруживает, что его Я не сводится к каким бы то ни было атрибутам, у него возникает чувство более глубокого самоосознания. В психосинтезе это называется процессом разотождествления. «Я» не должно быть идентифицировано с именем в паспорте, оно больше этого имени. «Я» больше, чем мое тело, которое является каналом для выражения моих качеств. «Я» больше, чем эмоции, которые могут ослабить разум. «Я» больше, чем причина, которая может затмить мой свет.

Буддизм проповедует концепцию «анатта», «не-я». Но кто же тогда «я», которого нет, которое умирает, которое бrenно? И есть ли «Я», которое остается, является ли оно «моим»? Могу ли я претендовать на владение этим «Я», подобно тому, как я владею своей машиной или даже своим телом? Это «Я», которое «не-я», только *мое* «Я», которое делает меня отличным от тебя и разделяет нас? Или оно существует и становится нашим общим, когда мы находимся в глубоких отношениях?

Self (*с заглавной буквы*) - это Я (*с заглавной буквы*), которое является моей сущностью, моим семенем, цветком и плодом моих качеств, оно также является и твоим Self, которое является твоим семенем, цветком и плодом твоих качеств. Сочетание качеств может различать нас, но сами качества нас объединяют. Мы можем представить качества как свет разного цвета. Качественная часть ауры или энергетического поля, которую видят экстрасенсы как сияние, окружающее каждого человека, имеет разные сочетания цветов. Каждое сочетание цветов может быть уникальным, но базовый цветовой спектр один, и все формируется из одного света.

редактора).

В каком случае имеет смысл утверждать, что существенные качества, которые являются потенциалом каждого человека, являются моими?

Р. Д. Лэнг написал стихотворение в своей коллекции Узелки (*Knots*), в котором есть такие строки:

Что мое - не есть я,
 Что есть я – не мое,
 Что не я – мое,
 Что не мое - это я.

Эпиграфы Лэнга – это своего рода западные коаны, повествующие о невозможности рационального постижения определенных уровней глубины и тайны реальности с помощью интеллекта. Квантовые физики также используют подобные коаны в своих попытках понять взаимодействие между реальностью и наблюдателем, тем, кто видит, и тем, что он видит. Концепция «отсутствия ума» Дзэн (*wu shin*) опирается не на идею пустоты, а на ценнейшую возможность полноты присутствия. Вероятно, для того, чтобы обнаружить нашу глубочайшую идентичность, нам нужно потерять нашу идентичность обычную - парадокс, сопоставимый с посланием Иисуса к его ученикам: тот, кто хочет спасти свою жизнь, должен ее потерять.

То, что не на свету, остается в тени. Тень - темный близнец, который забывает о свете. Тень создает иллюзию отсутствия Я, есть только эго. Мы рождены из тьмы, мы умираем во тьме, есть только переход от пустоты к пустоте. Тень - это голос отчаяния, облако на сердце, страх и дрожь на краю существования, о котором говорил Кьеркегор. Согласно Юнгу тень не исчезнет. Мы не можем игнорировать ее, забыть или отрицать. Свет без тени - это искусственный свет. То, что блокирует свет, создает тень. Тень - это то, что стоит между нашей сущностью и ее выражением в повседневной жизни. Большую часть жизни мы проживаем в затмении. Но тень необходимо увидеть, она жаждет выйти на свет. Когда освещается то, что скрыто в тени, происходит тонкий алхимический процесс, и тогда страх может превратиться в

волнение, яростный гнев - в творческую работу, темная ночь отчаяния - в тонкие лучи надежды. Но есть кое-что еще. Тень может подсказывать путь: это палец, указывающий на блокировку, которую нам нужно удалить, и на свет, который она (блокировка) заслоняет. Посмотрите в направлении тени, и вы можете определить положение солнца, посмотрите на длину тени, и вы сможете распознать время суток.

Кришнамурти сказал: чтобы решить проблему, перестань пытаться ее изменить: сядь посередине и прямо посмотри на нее. Освети ее. Тибетский буддист Ким Ринпоче, предлагает выбирать в качестве предмета для медитации антагонизмы повседневной жизни.

7. ИСТОЧНИК И РАСЩЕПЛЕНИЕ

На протяжении всей истории человечества люди изо всех сил пытались понять свое происхождение, то принимая внутрь себя определенную веру и практикуя медитацию, то смотря в сторону науки. В нашем веке эти два противоположных маршрута (вера и наука) сближаются. Индийские учителя во времена Упанишад говорили, что атман - это Брахман, «Я» есть Бог, Провидец - есть Творец. В Упанишадах сказано: «Во внутреннем мире Брахмана – сознание, во внешнем же его мире - пространство».

За пределами дуальности материи и разума есть фундаментальный Источник, начало всех начал. С помощью телескопов и электронных микроскопов наука уже исследовала тайны субатомных частиц и сверхгалактик, кварки и квазары. Ученые независимо друг от друга пришли к удивительно похожим результатам. Английский астроном Фред Хойл, который открыл процесс образования углерода в звездах, постулировал существование «поля сотворения жизни» как первоначального источника, из которого возникла вся Вселенная. В более поздних работах он говорил о «Разумной Вселенной» и явно приписывал этому полю сотворения особое космическое сознание. Дэвид Бом, известный квантовый физик, говорит о голографической Вселенной – поле реальности, которое охватывает материю и разум,

наблюдателя и наблюдаемое, и называет это фундаментальной основой бытия всего живого, Суперимплекативным Порядком.

Французский физик и космолог Жан Шарон, последователь Эйнштейна, создавая уравнения комплексной относительности, учитывал «реальные» (то есть плотные) и так называемые «мнимые, воображаемые» (то есть «тонкие») области реальности, имея в виду унидуальность и единство вселенной, которые он называл просто «Etre» - «Бытие». Физики ищут Единое поле Природы, и становится все яснее, что они не смогут найти его до тех пор, пока исключают сознание из своих вычислений. Теорема Гёделя учит нас, что каждая система будет неполной, потому что она не может включать саму себя.

Этот Источник всего, как бы мы его ни понимали интуитивно или ни рисовали в своем воображении, дает нам представление о том, что такое Целостность (если не брать во внимание все искажения, привнесенные религиями). Вершина вертикальной оси матрицы сущности указывает на начальную точку горизонтальной оси. Целостность находится в основании субатомной структуры материи. Она - везде в диаметре пятнадцати тысяч миллионов световых лет наблюдаемой части вселенной. По утверждению некоторых астрономов все, что находится во вселенной, необходимо для продолжения существования каждой отдельной планеты. Два электрона, запущенные в космос в противоположных направлениях, мгновенно образуют между собой связь. Эта связь не локальна, и мы не можем постичь, как это происходит, если только не будем пользоваться парадоксальным мышлением, выраженным в коанах. Целостность - в балансе сознания и материи, культуры и природы, одного человека и других людей. Мы разрушаем эту целостность и, подвергая опасности мир, создаем Хиросиму и Чернобыль. Дэвид Уосделл показал, что отсутствие связи между зародышем и маткой, между младенцем и матерью, является прототипом раскола между евреями и арабами, западом и востоком, севером и югом.

Но склонность к расколу настолько глубоко укоренилась в

человечестве, что в тот момент, когда геополитическое расщепление между Западом и Востоком начинает преодолеваться за счет растворения железного занавеса из-за видения целостности и «единого дома», переведенных из идеала в некую осязаемую реальность, начинается новая форма расщепления (рост национализма и внутренних конфликтов в ранее «объединенной» стране или группе стран).

Противоположностью Источника является Расщепление, трещина в космическом яйце, иллюзия разъединения, хотя на самом деле даже отделенная от целого часть все еще являются его частью. Этот базовый раскол - космическая версия того, что Микаэл Балинт называет «базовым дефектом», а Лонгченпа «пороком». Это расщепление приводит к тому, что мы забываем о нашем Источнике, о потере контакта с Целостностью. В буддизме это состояние описывается как небытие, в суфизме - как потеря сущности, в христианстве как грехопадение и лишение благодати. Но Бытие не может быть потеряно, может быть потерян только наш контакт с ним. Черную дыру отчаяния можно переживать по-разному, например, как белую дыру выхода в другое состояние сознания, о чем я пытался намекнуть в своей работе «Матка, гробница и дух». Сущность не может быть потеряна. Она нерушима. Эдмунд Гуссерль, говоря о Трансцендентном Я, написал, что оно сохранится, даже если бы вся Вселенная была разрушена.

Благодать - это качество, с которым мы можем поддерживать контакт или потерять его, это не зависит от внешних условий. Нельсон Мандела вышел на свободу после 27 лет жестокого тюремного заключения без горечи в сердце. Девочка, умирающая в концлагере, писала: «Каждый день я смотрю на деревья за окном и чувствую доверие к жизни».

8. ВДОХ И ВЫДОХ

Рождение заканчивается первым вдохом, смерть начинается с последнего выдоха. Жизнь - это баланс между процессами ассимиляции и диссимиляции, потреблением питательных веществ

и переработкой отходов. Этот образ питания и выделения верен для описания не только физических процессов. Нам нужно перерабатывать наш опыт, переваривать наши переживания и выпитывать из них сок, удаляя эмоциональные и психические шлаки, более не полезные продукты брожения.

Зачастую терапия - это путь отказа от старых паттернов, отпускания напряжений и ложных идентификаций, выражения похороненных чувств. Исцеление – нахождение контакта с источником физического, эмоционального, ментального и духовного питания. Разбор «старых развалин» не принесет большой пользы, если мы не сможем открыть каналы для свежего воздуха, вдохновения, новой надежды и света. Напитывание новым может быть сложным процессом, если организм закупоривается и не может ничего усвоить. Терапия и исцеление - это катаболизм и анаболизм личных изменений; они нужны друг другу, как вдох и выдох.

Можно говорить о полярности или дуальности. Если развивать только один полюс, будут возникать проблемы. Духовная работа, связанная с развитием более высоких центров осознания, но при этом игнорирующая или подавляющая низшие, быстро становится нестабильной пирамидой, которая может обвалиться и превратиться в кучу песка. Терапевтическая работа, которая сосредоточена только на разрушении защит и вскрытии боли прошлого, может оставить нас израненными.

За пределами двойственности - единство. Слово «терапия» происходит от греческого корня, означающего «заботиться». «Исцеление» происходит от того же корня, что и «целое». Заботиться о ком-то – это значит помочь ему обнаружить свою целостность, что и является здоровьем. Быть целым – значит заботиться о себе, ближнем и своей планете. Дорога развития - это путь, за пределы кокона нашего привычного функционирования. На этом пути много ловушек. Нас могут соблазнить терапевты-манипуляторы, которые хотят принудить нас к изменению в предписанном ими направлении. Мы можем быть очарованы экзотической системой медитации, которая в конечном итоге

приведет нас к изоляции и незаземленности. Истинный путь - тот, который помогает нам принести наш огонь на землю, почувствовать свет земли, духовность тела и воплощение духа. Тогда наш путь через долину создания нашей души будет заземлен в реальности. Сомы, которую мы выращиваем на этом пути, будет помнить источник своего «Я», а все наши действия в мире будут все больше и больше идти от самого сердца.

Рекомендованная литература:

- * Reich, Wilhelm. The Murder of Christ, Rangeley 1952.
- * Keleman, Stanley. Embodying experience, Berkeley 1987.
- * Eccles, Sir John & Popper, Karl. The Self and its Brain, London 1977.
- * Zohar, Danah. The Quantum Self, London 1989.
- * Herbert, Nick. Quantum Reality, London 1985.
- * Bohm, David. Wholeness and the implicate order, London 1980.
- * Penrose, Roger. The Emperors new mind, Oxford 1989.
- * Bohm, David. In Dialogues with Scientists and Sages, ed. Renee Weber, London 1986.
- * Almaas, A. The Pearl of Great Price, Berkeley 1988.
- * White, Stuart. The Unobstructed Universe, New York 1940.
- * Sheldrake, Rupert. The Presence of the Past, London 1988.
- * Andrade, Hernani. Teoria Corpuscular do Espirito, Sao Paulo, 1959.
- * Longchenpa. Kindly bent to ease us, Vol. II (Edited by Herbert Guenther) Berkeley, 1976.
- * Keats, John. Collected Letters, London 1945.
- * Hillman, James. Revisioning Psychology, London 1975.
- * Aristotle. De Anima, London 1986.
- * Reich, Wilhelm. "Homo normalis & the child of the future" in Orgonomic Functionalism, Vol. 1, No.1, Rangeley 1990.
- * Berne, Eric. Games people play.
- * Reich, Wilhelm. Cosmic Superimposition, Rangeley, 1952
- * Bettelheim, Bruno. Freud and man's soul, London 1982.
- * Boadella, David. "The death of the ego" in Energy & Character, Vol.11, Weymouth, 1980.
- * Wilber, Ken. Transformations of Consciousness. Boston 1986.
- * Bertelsen, Jes. Energi og Bevidsthed, Copenhagen, 1984.
- * Trungpa, Chogyam. Cutting through spiritual materialism, Boulder, 1973.
- * Boadella, David. "The fall of the light-bearer" in Self and Society, London.
- * Patanjali. Yoga Sutras (ed. Georg Feuerstein), Rochester, Vt.1979.
- * Laing, Rd. Knots, London 1975.
- * Krishnamurti, Jiddu. First & last freedom, London 1964
- * Kierkegaard, Soren. Fear and Trembling

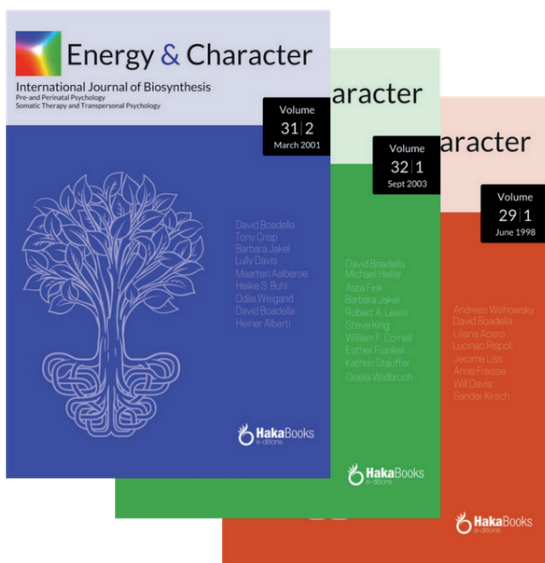
- * Hoyle, Fred. The Intelligent Universe, London 1983.
- * Charon, Jean. Complex Relativity, New York 1988.
- * Wasdell, David. "Foundations of Psycho-social Analysis", in Energy & Character, Vo1.14, No.2, Vo1.16, No.2 1983, 1985.
- * Balint, Michael. The Basic Fault, London 1952.

Данная статья была впервые опубликована в Energy & Character, No 21, 1990, 2.

Перевод Л. Котиковой

Редакция В. Березкиной-Орловой

Free Article



If you wish to receive more information about the reissue of the journal, we invite you to visit our website www.energyandcharacter.com, where you can get information about how and where to buy them.

 www.energyandcharacter.com
 journal@energyandcharacter.com
 +34 680 457 788 - 620 012 111